



САМАДХИ

A. H. ALMAAS

DIAMOND HEART

B O O K 2

THE FREEDOM TO BE



Shambhala
Boston&London
2013

А. Х. АЛМААС

АЛМАЗНОЕ СЕРДЦЕ

К Н И Г А 2

СВОБОДА БЫТЬ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Александры Никулиной*
под общей редакцией *Евгения Пустошкина*



Москва
2022

УДК 298.9
ББК 86.39
А51

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc
Boulder, Colorado, 80301 USA*

*Публикуется по согласованию с издательством
«Шамбала Паббликейшнз» (Боулдер, Колорадо, США)
и Агентством Александра Корженевского*

**Издательство выражает глубокую признательность
В. Исаеву за бескорыстную помощь в издании книги.**

Алмаас А. Х.

А51 Алмазное сердце. Кн. 2: Свобода быть / А.Х. Алмаас ;
[пер. с англ. А. Никулиной]. — М.: Ганга, 2022. — 348 с. —
(Самадхи).

ISBN 978-5-907432-80-2 (рус.)

ISBN 978-0-936713-01-4 (англ.)

Вторая книга серии «Алмазное сердце», составленной из лекций кувейтско-американского психолога и духовного учителя А.Х. Алмааса, посвящена теме воплощения сущностного бытия — в отличие от «эго-личности», внешней идентичности, основанной на опыте прошлого. Означает ли опыт психодуховной самореализации полное отречение от себя или это обращение к истинному личному и глубинному началу, единому с началом вселенским? В чём состоит сущность подлинной воли и чем она отличается от воли ложной? В чём состоит природа ума и почему она связана с пространством? Все эти вопросы проясняют главный вопрос — что значит «быть собой», быть подлинной личностью. Во всех своих работах А.Х. Алмаас излагает фундаментальные основы алмазного подхода, соединяющего восточные и западные взгляды на развитие человека.

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

УДК 298.9
ББК 86.39

© А. Н. Алмаас, 1989
© А. Никулина. Перевод
на русский язык, 2019
© ООО ИД «Ганга».

ISBN: 978-5-907432-80-2 (рус.)

Издание на русском
языке, оформление, 2022

Оглавление

Предисловие	8
Глава 1. Отпустить себя на волю	11
Глава 2. Ум и сущность	30
Глава 3. Безусловное понимание	59
Глава 4. Привязанность и пространство	77
Глава 5. Учение об отсутствии надежды	109
Глава 6. Принятие	137
Глава 7. Изменения и истина	162
Глава 8. Воля	197
Глава 9. Самость и бессамость	219
Глава 10. Любовь	247
Глава 11. Друг и возлюбленный	287
Глава 12. Быть собой	317
Об алмазном подходе	346

В прежние мои дни горькой бедности,
Каждую ночь я подсчитывал чужое богатство.
Сегодня я думал и думал, размышлял об этом.
Все, по правде говоря, должны богатеть сами.
Я стал копать и нашёл тайное сокровище,
Прозрачную жемчужину, совершенно чистую.
Даже если бы тот одарённый синеокий чужеземец,
Захотел купить её тайно и забрать,
Я бы немедленно сказал ему, что
У этой жемчужины нет цены.

Хань-шань* (в переводе Артура Тобиаса)

* Хань-шань (букв. Холодная Гора) — китайский поэт, признанный буддистами традиции чань и даосами. Предположительно жил в конце I тыс. н.э. О его жизни ничего достоверно не известно. См. [Han-Shan. *View from Cold Mountain: Poems of Han-Shan and Shih-Te* / transl. by A. Tobias, J. Hardesty, J. P. Seaton, & J. Sanford. 4th ed. — NY: White Pine Press, 1983; Вахтин Б. Б. *Поэт в китайской традиции // Из истории традиционной китайской идеологии*. М.: Наука, ГРВЛ, 1984. С. 128–179]. — *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

Предисловие

Мы живем в мире, который полон тайны, чуда и красоты. Но большинство из нас редко ощущают причастность к этому реальному миру, сознавая, скорее, мир, где преобладают борьба, страдания или бессмысленность. Эта ситуация в основном объясняется тем, что мы не осознаём и не реализуем в полной мере свой человеческий потенциал. Этот потенциал можно раскрыть через реализацию и развитие человеческой сущности. Человеческая сущность — это часть нас, врождённая и реальная, которая может участвовать в реальном мире.

Эта серия книг, «Алмазное сердце», — расшифровка бесед, которые я вёл в группах внутренней работы в Калифорнии и Колорадо в течение нескольких лет, и эти беседы были частью их работы. Цель бесед состоит в том, чтобы подсказать направление

и ориентир людям, которые глубоко занимаются сложным трудом сущностной реализации.

Беседы организованы таким образом, что показывают различные состояния и стадии реализации в том порядке, в котором они возникают у типичного ученика, по крайней мере в рамках нашего метода обучения — алмазного подхода. Мы начинаем с состояний, знаний и вопросов, самых важных для начала работы над собой, затем говорим о всё более глубоких и тонких этапах и заканчиваем подробным пониманием наиболее зрелых состояний и условий реализации.

В каждой беседе проясняется определённое состояние сущности, или Бытия. Точно и подробно обсуждаются соответствующие психологические проблемы и барьеры, при этом используется современное психологическое понимание как в отношении состояния Бытия, так и в отношении ума, жизни и процесса внутреннего раскрытия.

Следовательно, наша серия бесед — не только подробное и конкретное руководство для ученика, но также выражение и проявление раскрывающейся сущности человека, открывающей нам тайну, чудо, изысканность и богатство реального мира, нашего истинного наследства. Каждая беседа — реальное выражение определённого аспекта или измерения Бытия в том виде, в каком он нисходит в сознание

учителя в ответ на текущие потребности учеников. Учитель выступает одновременно как воплощение такой реальности и как канал живого знания, который является элементом такого воплощения.

Мне хотелось бы, чтобы большее число моих собратьев-людей приобщились к нашему реальному миру и вкусили невероятную красоту и целостность бытия человеком, полного проявления любви Истины.

Ричмонд, Калифорния

1986

Глава 1

Отпустить себя на волю

Процесс освобождения себя можно рассматривать с двух взаимодополняющих и взаимосвязанных точек зрения. С первой точки зрения этот процесс воспринимается как самореализация, которую называют самоактуализацией или сущностным развитием. С другой точки зрения этот процесс воспринимается как освобождение, или свобода. То, какую перспективу вы подчёркиваете, зависит от того, что вы сознаёте в себе. Право владеть вашим вниманием оспаривают два претендента: сущность и личность, ваша истинная природа и ваша приобретённая идентичность. С точки зрения сущности самореализация означает реализацию,

или развитие своей сущности. С точки зрения освобождения этот процесс рассматривается как освобождение от личности. В нашей работе эти две формы развития происходят одновременно; на самом деле они представляют собой единый процесс. В прошлом различные системы излишне подчёркивали один или другой момент, поэтому на первый взгляд они могут показаться противоречивыми. Иногда из-за терминологии возникают конфликты. Находящиеся на пути к самореализации говорят: «Просто реализуй себя, развивай свой внутренний потенциал. Какая ещё погоня за просветлением? Такой вещи вообще не существует». Ищущие освобождения, или просветления, говорят: «Что такое самореализация? Нет никакой самости (или „я“), которую можно реализовать. Понятие „самости“ (или „я“) — то, от чего нужно избавиться».

До сих пор в нашей работе мы не разделяли эти две перспективы. Тем не менее мы воспринимали процесс самоосвобождения главным образом с точки зрения сущностного развития, всё большего приобщения к своей сущности. Поэтому теперь мы будем подробнее исследовать перспективу освобождения и свободы.

Такая проблема, как правило, встаёт перед людьми, которые ощутили вкус сущности, имеют некоторый опыт своей истинной природы, поскольку

этот вкус пробуждает желание полностью освободиться. Освобождение, или свобода, на самом деле не имеют отношения к какому-либо конкретному аспекту, качеству или состоянию сущности. Неважно, какое сущностное состояние присутствует в опыте освобождения. Если вы свободны от личности, вы свободны в любом состоянии. В состоянии освобождения содержание опыта становится неважным. Это очень обыденный опыт. Не происходит ничего особенного, нет никакого невероятного осознания или опыта, потрясающего ум. Это самое естественное состояние. Оно настолько обыденное и естественное, что, когда оно присутствует, мы не знаем, что пребываем в нём. Оно настолько непримечательно, что почти каждый то и дело входит и выходит из него. Здесь нет никаких вспышек света или ослепительных озарений. Нет никакой драмы. Освобождение — за пределами дихотомии сущности и личности, и поскольку оно совсем непримечательно, обычно оно ускользает от нас. Его тонкость мешает нам признать его или даже осознать, что оно происходит. О нём нелегко говорить, поскольку оно совершенно обыденно; нет ничего особенного, что присутствует или не присутствует. Это состояние, которое вы испытываете каждый день, когда вы не озабочены собой и не занимаетесь чем-либо определённым.

Когда ваш разум свободен, не обеспокоен, не встревожен и не сфокусирован ни на одном предмете, а ваше сердце ни за что не цепляется и не держится, вы свободны. Самое характерное качество этого состояния — отсутствие фиксации на чём-либо; вы не сосредоточиваетесь ни на одном вопросе или переживании. Всё, что есть, просто есть. Поэтому есть свобода ума. Ум не говорит: «Я хочу этого», «Я хочу смотреть на это» или «Должно быть так». Ум «отпущен на волю». Фраза «отпущен на волю» говорит нам, что значит быть освобождённым.

Освобождение означает, что отсутствует цепляние; отсутствуют беспокойство, забота, тяжесть. Ум не фиксирован, не сфокусирован, не привязан к какому-либо конкретному содержанию; вы осознаёте всё, что возникает и проявляется в уме, без усилий, даже не стараясь осознать. Вас не волнует, чувствуете ли вы свою сущность, есть ли вообще ваша сущность. Счастливы вы или печальны, находите ли вы рядом с каким-то человеком или нет — ничто из этого не кажется важным. В такой миг вы совершенно свободны от всех забот в своей жизни. Этого состояния никогда не достичь, если стремиться к нему. Однажды оно просто возникнет, и если вы заметите его, вы не будете считать, будто происходит что-то важное. Вы продолжите ужинать или заниматься своим делом. В тот момент, когда это

состояние становится чем-то очень важным, оно улетучивается. Как только вы начинаете относиться к нему с мыслью: «О, замечательно! Хочу узнать, что происходит, хочу удержать это», — оно исчезает. Цепляние как раз отсутствует в этом состоянии, и, поскольку мы склонны держаться за это тонкое состояние, оно может быть очень мимолётным. Оно очень простое — это простейшее из того, что есть. Маленькие дети пребывают в этом состоянии значительную часть времени, в нём они не озадачены ничем конкретным, а просто мечтают или играют. Но в силу наших ранних переживаний ум оказывается зафиксирован в определённом направлении, так что мы цепляемся за отдельную часть реальности и отвергаем прочие. Такая избирательность означает утрату этого состояния. Она происходит в очень ранний период жизни, но фиксация обычно начинает преобладать только в пять — семь лет. Прежде переживание этого состояния периодически появляется и исчезает, но постепенно оно переживается всё реже и реже. На протяжении всей жизни оно то и дело возникает на непродолжительное время, у одних людей чаще, у других реже. Это состояние освобождённости, где нет сознательного чувства освобождённости; всё отпускается. Такое состояние свободы не похоже на освобождение от какого-то конкретного угнетения: это чистое

состояние самого освобождения как такового, и это настолько освобождающее чувство, что не имеет значения, что вы испытываете. Вам не важно, что переживать. Ваше сердце открыто, и ваш ум не фиксируется на предвзятых идеях и не беспокоится о воображаемых возможностях. Вы целиком принимаете реальность, не думая и не ощущая, что принимаете её. Сущность будет свободно присутствовать — таким образом, в котором нуждается ваше существо в конкретный момент, но всё-таки присутствие сущности — не в центре вашего внимания: вы просто являетесь ею, она сейчас присутствует в вашем опыте.

Мы можем говорить об этом состоянии, но не можем точно сказать, что оно такое. Вы можете осознать, что это очень знакомое состояние, которое вы испытывали много раз. Это совершенно обыденное состояние; каждый нуждается в нём, чтобы жить и наслаждаться жизнью.

Что можно сделать, чтобы подготовиться к этому опыту и особенно к восприятию освобождённого состояния? Всё, что мы здесь делаем, безусловно, способствует ему, но давайте поговорим более конкретно об основных необходимых ингредиентах, которые я буду называть *факторами просветления*. Каковы основные факторы, которые подготовят вас к такому восприятию — этому тонкому, ускользаю-

щему восприятию? Вообще говоря, необходимы все важнейшие сущностные аспекты, а также знания и мудрость, которые возникают из них. Здесь мы рассмотрим семь основных факторов.

Прежде всего вы нуждаетесь в энергии — в энергии для работы над собой и проработки личности и её паттернов. Энергия — это ощущение, что вы имеете способность, силу, мужество для действий, чтобы изменить что-то в себе и своей жизни. Вы обладаете энергией, которая заставляет вас чувствовать: «Да, я могу что-то сделать. У меня есть сила, у меня есть мужество, у меня есть способность». Такая энергия даст вам топливо, чтобы увидеть себя и понять реальность. Нужно понять и пережить многие вещи; требуется огромный запас энергии, огромный запас силы духа, чтобы суметь пройти через все процессы и справиться со всеми иллюзиями, которые затмевают восприятие. Поэтому нужно высвободить и развивать фактор энергии и силы.

Другой фактор — решительность. Без решительности энергия будет бессмысленной. Вам нужна твёрдая решимость и непоколебимая воля, чтобы продолжать действовать перед лицом обескураживающих событий и разочарований. Решимость — то, что толкает вас вперёд, что заставляет вас упорствовать. Важно понимать проблемы личности, связанные с волей и решительностью: какие проблемы

заставляют вас чувствовать бессилие, или «кастрированность», то есть лишают вас решительности, блокируют вашу волю, не позволяют вам чувствовать: «Да, я сделаю это». Вы должны выяснить, что мешает вам сказать: «Я сделаю это. Что бы ни произошло — будь то разочарование, боль, страх — я буду продолжать. Возможно, я умру и не успею закончить, но я не остановлюсь. Я буду продолжать и после смерти». Благодаря этой способности вы знаете, что можете поступать сообразно значимости своих действий.

Другой фактор, который присутствует здесь, — чувство общей лёгкости, чувство радости. Это особого рода радость, лёгкость, восторг. Восторг и радость — это и есть реальная работа. Это восторг перед истиной, восторг видения и переживания истины. В ней есть что-то от любопытства — радостного любопытства к вещам. Если у вас есть только энергия и решимость, действия могут стать несколько трудными, тяжеловесными и слишком серьёзными. Фактор радости — это лёгкость, восторг, наслаждение, раскрывающие реальность. Вы наслаждаетесь тем, что делаете, — чем бы вы ни занимались. В такой лёгкости есть любопытство, напоминающее детское. Когда ребёнок проявляет любопытство, он делает это просто так. Он не думает о том, чтобы получить степень бакалавра или доктора наук. В этот миг ему

просто любопытно. Он не беспокоится о том, что произойдёт дальше.

Следующий фактор, необходимый, чтобы подготовиться к восприятию опыта освобождения, — сострадательная доброта. Это очень важное, необходимое качество. Необходимо проявлять доброту к себе, ведь вы проходите сложный процесс. Поскольку вы ещё не достигли освобождения, совершенно естественно, что вы будете страдать, так зачем же давить на себя и тем самым усиливать своё страдание? Зачем жестоко относиться к себе, если вы совершаете ошибку? Фактор доброты также вызывает качество доверия себе, доверия процессу, доверия вашему уму, вашей сущности. Доброта также вызывает бескорыстие. Если в вас есть доброта, она распространяется на всех и вся. Вы проявляете доброту ко всем страдающим существам. Вы занимаетесь этой работой из чувства доброты, поскольку страдаете. Вы видите, что страдаете, и из доброты к себе хотите что-то изменить, и такая доброта со временем начинает распространяться на других. Страдания других людей тоже причиняют вам боль. Вы хотите освободиться и хотите, чтобы другие люди стали свободны от своей боли и страданий. Такой естественный ход вещей создаёт очень важную установку, которая является фактором, делающим возможным это состояние освобождения.

В освобождении отсутствует фиксация, тогда как если вы сосредоточиваетесь только на себе, это уже представляет собой фиксацию — причём самую большую. «Что это даёт мне, от чего мне больно, от чего не больно, что для меня хорошо?» Деятельность сосредоточивается вокруг Я, чувства эго-идентичности. Сострадание — инструмент, который растворяет эту фиксацию, или границу, и освобождает вас от заикленности на себе. Доброта делает переносимой боль, которую вызывает эта трудная работа, и делает ваш разум, вашу сущность и ваше сердце более доверчивыми; она привносит больше чуткости в вашу работу и делает вас сострадательнее к другим, а также содействует избавлению от фиксации на себе, которая является одним из главных препятствий к самоосвобождению. Это необходимый фактор, который нужно развивать, пока мы прорабатываем личностные паттерны и проблемы.

Другой фактор, необходимый в этой работе, — безмятежность: способность пребывать в молчании, способность хранить покой, перестав постоянно создавать деятельность и шум. Покой ума. Чтобы распознать истинное освобождение, вы должны обладать этой способностью к покою, или безмятежности, поскольку освобождение — мимолётно. Если вы размышляете и беспокоитесь, планируете и занимаетесь своими обычными делами

в быстром темпе, вы исключаете этот опыт из своей жизни. Когда вы культивируете и цените этот покой, который ведёт к отсутствию волнения, вы открываетесь состоянию расслабленности, которое пробуждает интуицию, приносит прозрения и тонкие восприятия.

Следующий необходимый фактор — это способность всецело погружаться в деятельность, полностью сосредоточиваться на своих действиях, в каком бы состоянии вы ни находились. Ваше переживание обретает такую однонаправленность, что вы полностью в него вовлечены, — настолько вовлечены, что растворяетесь в нём. Это определённый вид отношения к опыту, определённая способность, определённая свобода от личности. Личность обычно поддерживает некую отделённость от опыта. Она боится полностью раствориться, стать единой с опытом. Когда вы полноценно переживаете сущность, явный опыт отсутствует; она настолько поглощает вас, что не остаётся ничего, кроме сущности. Когда вы работаете над изготовлением стола, деятельность настолько поглощает вас, что вы, ваши инструменты и стол становитесь единым целым. Не существует ума, создающего различия или разделение в опыте. Вас могут поглощать действие, эмоция, мысль, ощущение или сущностный аспект. Индуисты называют это состояние самадхи, полной поглощённостью.

В этом состоянии личность позволяет себе умереть, раствориться, полностью погрузиться в любой опыт, слиться с ним.

Седьмой и последний фактор освобождения — пробуждённость, способность осознанно присутствовать в своём опыте. Мы говорили о способности погружаться в свой опыт; можно выделить также способность по-настоящему *бодрствовать*, сознать. Вы обладаете таким ясным сознанием, что чувствуете себя так, будто только что проснулись. Возникает чувство, что повсюду вас окружает свет. Качество пробуждённости — противоядие против сонливости и тусклости восприятия, возникающих в процессе работы. Оно требуется для понимания проблем вашей личности и помогает во взаимодействии с вашими привязанностями. Вы бодрствуете в том, что происходит, а не спите; вы в сознании. Вы бодрствуете в ясности и свете; явления становятся ясными и отчётливыми. Вы видите вещи такими, какие они есть, видите, что есть в реальности, а не то, что видит ваше бессознательное. Вокруг ясно и светло, словно в открытом чистом небе, когда нет тумана. Не то чтобы небо было ясным, а вы смотрели в него, — вы и есть ясность. Ум работает в полной открытости и ясности.

Сочетание всех этих факторов даёт объективность. Семь факторов — энергия, решительность, радость,

доброта, поглощённость, безмятежность и пробуждённость* — объединяются в идеальном соотношении и присутствуют как один феномен, качество которого — объективность. Именно объективность требуется, чтобы взаимодействовать с личностью, её базовыми паттернами и склонностями к цеплянию и привязанности. При наличии объективности ваше суперэго, или бессознательное, не влияют на вас; вы видите то, что есть. Вы не обусловлены своим прошлым опытом, концепциями или мнениями. Объективность отличает вашу силу, вашу волю, вашу радость, вашу доброту, ваш покой, вашу способность к поглощению, растворению. Объективность переносит эти семь факторов в другое измерение, на другой уровень. Эти семь факторов называются *латаиф*** — семь элементов тонкого сознания. Энергия — красная латаифа; решительность — белая латаифа; радость — жёлтая; доброта, или сострадание, — зелёная; умиротворённость (покой) — чёрная; поглощённость — синяя; пробуждённость,

* В буддийском Палийском каноне перечисляются сходные семь факторов просветления (вероятно, Алмаас опирается именно на них): осознанность (*сати*), исследование Дхаммы (*дхамма вичайя*), усердие (*вирия*), восторг (*питти*), безмятежность (*пассадхи*), сосредоточение (*самадхи*), невозмутимость, или беспристрастность (*упеккха*). — Прим. пер.

** *Латаиф* (араб.) — мн. ч. слова *латаифа*. Этим термином обозначаются тонкие центры в суфизме.

которая может освободить нас от желаний, — то, что мы называем чистой латифой. Латаиф — это очень тонкие виды присутствия; некоторые говорят, что они — как бы воздух, тонкий воздух, который порождает в вас данные качества.

Сознание теперь становится объективным, поскольку эти семь факторов в нём уравновешены, и именно это требуется, чтобы освободиться от привязанности и цепляния, которые являются самыми базовыми характеристиками личности. Объективное сознание, которое мы называем алмазным сознанием, делает свободным от этих аспектов личности. Алмазное сознание — это панорамное сознание, в отличие от зафиксированного фокуса личности.

Если бы вы могли объективно взглянуть на свои трудности и конфликты, вы бы увидели, что они — не что иное, как сопротивление этой объективности, сопротивление тому, чтобы видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Вы цепляетесь за свои привязанности и не хотите видеть вещи такими, какие они есть.

Больше всего вы привязываетесь к самой своей личности, к тому, как функционирует ваша личность, к своим симпатиям и антипатиям, а также к её паттернам. Вы долгое время живёте с этой личностью и хорошо её знаете. Даже если вам не нравятся какие-то её стороны, всё же она знакомая и на-

дѣжная. Так зачем её оставлять? Вы не хотите быть свободными от неё.

Объективность означает, что вы должны увидеть, какую роль играет ваша личность. Именно такое объективное сознание может воспринимать состояние освобождения, поскольку в нём отсутствует отношение цепляния и омрачения, которые препятствуют восприятию. Эти факторы называются факторами просветления не только потому, что они откроют вам объективность и освобождение, но и потому, что они присутствуют в самом состоянии освобождения. Вы полны радости, доброты, энергии, решительности, вы испытываете ясность, пробуждѣнность, глубокую погружѣнность в свой опыт, безмятежность. Все эти качества присутствуют одновременно на объективном уровне как алмазное, или объективное, сознание. Когда это алмазное сознание наконец воспринимает состояние освобождения, оно просто растворяется, становится более мягким, нежным, текучим, расслабленным и подвижным. Отсутствует структура, фиксация, привязанность к тем или иным вещам, предпочтения. Дело не в том, объективны вы или не объективны, добры или не добры, — всё это не имеет к этому отношения. Все эти проявления присутствуют в расплавленном, свободно-текучем виде. Они настолько подвижные, настолько свободные, что вы не считаете

себя добрым, не думаете о себе как о ком-то, кто счастлив. Как только вы скажете: «О, теперь я счастлив», — это исчезнет. Вы *и есть* это, вот и всё. Вы не задумываетесь об этом, вы просто занимаетесь своими делами, завтракаете, читаете газету, идёте на работу, ссоритесь. Всё это не имеет значения в данном контексте. Есть полная свобода. Вы научились отпускать себя на волю. Вы освободились, и вы бодрствуете. Это качество ясного света важно, поскольку вы бодрствуете и осознаёте сам факт своего осознания. Это момент узнавания. Ребёнок может находиться в состоянии освобождения, но не узнаёт его, теряет его и даже не знает, что потерял. Но когда во взрослом возрасте вы распознаёте его, вы пробуждаетесь. Вот почему буддисты много говорят о ясном свете, пробуждении: это необходимый ингредиент. Вам нужен ясный свет, чтобы сохранять пробуждённость в этом состоянии и распознавать это. Вы всецело в него погружены. Вы не пытаетесь лихорадочно хвататься за него.

Семь факторов в итоге дают восьмой фактор, который объединяет все семь и формирует восьмиугольник. Я говорил об этих качествах, поскольку это основные аспекты сущности, составляющие латаиф, и в дальнейшем вы обнаружите, что каждая латаифа продолжается на более глубоких уровнях. Каждый из этих центров — целая отдельная все-

ленная. Таковы семь основных факторов, необходимых для освобождения, а также факторов освобождённого состояния. Они помогут вам наконец отпустить себя на волю. Итак, мне кажется, наша сегодняшняя беседа объясняет связь между личностью и сущностью, и то, как сущность способствует свободе от личности, которая, в свою очередь, будет освобождением ради наслаждения сущностью. Вопросы?

Ученик (У): Как сюда вписывается бдительность?

А. Х. Алмаас (А.Х.): Бдительность — это способ развития пробуждённости. Когда вы бодрствуете, присутствует бдительность, хотя вы не стараетесь быть бдительным. Когда вы сами по себе свитильник, вам нет нужды смотреть куда-то. Потому пробуждение называется совершенством не-наблюдения. Вы бдите, бдите и снова бдите, пока сами не становитесь бдительностью. Тогда бдительность больше не требует усилий, вы просто пробуждены. Не нужно больше смотреть, дабы что-то увидеть, вы видите просто благодаря самому факту, что вы есть. Теперь вы больше не занимаетесь бдительным наблюдением. Но сначала нужно долгое время наблюдать. Вы должны развивать способность наблюдать, пока сами не станете наблюдением как таковым.

У: Не могли бы вы рассказать о смысле слова «Ридван» и о том, как оно связано с освобождением?

А. Х.: Ридван — это нечто вроде удовлетворённости, которая возникает в освобождённом состоянии. Ваша личность обретает чувство удовлетворённости, когда вы свободны. Сама ваша личность свободна от своих страданий и конфликтов. Христос говорил, что человек должен стать подобным малому ребёнку, чтобы войти в Царствие небесное. Ридван, удовлетворение, — это врата в Царствие небесное. Это аспект сущности.

Вообще освобождение представляет собой не что иное, как освобождение личности в настоящем моменте: личность ослабляет свою хватку, позволяет себе просто расслабиться. Когда вы отпускаете свою личность, вы становитесь подобным ребёнку и входите в рай. На арабском языке Ридван — имя ангела, охраняющего рай. Кроме того, это — состояние, реальный сущностный аспект удовлетворённости, чувства благополучия и блаженства. Во многих системах это явление не обсуждается — и вполне оправданно: такой разговор с человеком, который не пережил освобождения, усиливает привязанность и установку цепляния. Вообще описание красоты этого переживания, описание небес способно

усугубить ощущение, что человек несчастен и находится в тупике. Вот почему во многих системах говорится только о том, как научиться отпускать себя на волю. Вы можете находиться на небесах, но если вы не знаете, как отпускать себя, то не сможете насладиться этим.

Глава 2

Ум и сущность

Давайте исследуем слово «ум»*. Конечно, это распространённое слово, и мы часто его используем в своей работе. В обычном словоупотреблении «ум» — неточное выражение; не все используют его одинаковым образом. Существуют культурные различия: когда в нашей стране мы употребляем слово «ум», он означает не то же самое, что, например, подразумевают тибетцы, когда говорят об уме. То, что на Западе мы называем «сердце», люди на Дальнем Востоке называют «ум».

* В английском языке слово *mind*, которое использует автор, известно своей многозначностью. Оно может означать и «ум», и «разум», и «рассудок», и «сознание», и «психика», и (в некоторых философских контекстах) служить переводом философского термина «дух».

Один из моментов, с которыми мы сталкиваемся, заключается в том, что слова «ум» и «сердце» находятся в связи, которая не всегда является ясной. Иногда люди употребляют слово «ум», но имеют в виду «сердце», и наоборот. Когда вы читаете книги или слушаете лекции об «уме», вы всегда наделяете это слово определённым смыслом, который может как совпадать, так и не совпадать с тем, что подразумевает лектор или автор; потому вполне естественно, что возникает путаница. Давайте исследуем смысл слова «ум», начав с самого общепринятого и поверхностного значения, а затем перейдём к более глубоким аспектам смысла «ума».

Согласно самому распространённому представлению, «ум» состоит из ваших мыслей и мыслительного аппарата и имеет связь с вашим мозгом. Вообще говоря, когда люди в нашей культуре используют слово «ум», они имеют в виду мысли и образы, явления, которые возникают у них в голове, мыслительные процессы. Так, обычно считается, что ум означает или мыслительный аппарат, или процессы мышления, или сами мысли.

Но даже в нашей культуре такое значение не является универсальным. Например, в психологической литературе слово «ум» имеет другой смысл. Скажем, Фрейд говорил не только о наших мыслях, когда использовал слово «ум». Фрейдовское понятие

ума включало в себя любые впечатления, чувства, эмоции, ощущения, а не только мысли. Все эти впечатления считаются содержимым ума. Помимо этого, конечно, Фрейд утверждал, что существует уровень ума, который он назвал «бессознательным».

Таким образом, более специальное значение слова «ум» в нашей культуре — это содержание опыта в целом. Любые впечатления воспринимаются в качестве проявлений ума. Далее, можно провести различие между таким содержанием опыта иместилищем, или аппаратом, который сосредоточивается на таких явлениях. Либо сами элементы содержимого, либо ёмкость, либо то, что воспринимает содержимое, считаются умом. В психологической литературе такое различие, как правило, не проводится. Если и проводится различие, то между физической нервной системой и самими мыслями. Если вы считаете, что слово «ум» означает только психические процессы, то его аппаратом является физическая нервная система, мозг. Если вы считаете, что слово «ум» означает любые впечатления и переживания, то его аппаратом становится всё тело, при этом подчёркивается роль всей нервной системы, в том числе спинного мозга и ганглиев, а также головного мозга. Итак, теперь мы имеем два понятия, связанных со словом «ум». Конечно, некоторые философы говорят об уме за пределами мозга или

нервной системы. Они утверждают, что существует ум, который действует через мозг, если говорят о «малом уме», и что существует ум, который действует через нервную систему в целом, через всю «сому», или всё человеческое тело как таковое, который они называют «большим умом»*. Ум рассматривается не как нечто определённое, а как своего рода сила, или субъект действия. В таких формулировках не совсем понятно, о какой силе идёт речь.

Поэтому возникают вопросы о природе ума. Что такое ум, отдельный от мозга и нервной системы? Стоит ли за процессами субъект действия? Существует ли сила?

В нашей культуре и в западной культуре в целом вне сферы академических исследований или исследований мозга этот вопрос привлекает мало внимания. Исключение составляет религиозная и философская идея Логоса, которую мы здесь не будем обсуждать. Логос — метафизическое понятие, и здесь нам лучше держаться в рамках переживаемого опыта. В восточном мышлении слово «ум» означает нечто большее, чем сферу ментального, чем мысли; «ум» означает весь аппарат в целом, весь процесс, все впечатления как таковые. Все

* Ср. с понятием Большого Ума в книге Генпо Роси «Большой Ум — Большое Сердце» (М.: Открытый Мир, 2009).

содержания опыта называются умом. И, более того, предпринимается попытка понять, что такое природа ума. Существуют ли такие впечатления самостоятельно (как самосущие) или они происходят с чем-то либо в чём-то? Являются ли эти впечатления частью физиологического или электрохимического процесса, который происходит в нервной системе? Откуда возникают эти мысли, чувства и ощущения? В буддийской мысли в особенности мы видим серьёзную попытку понять природу ума, его реальную внутреннюю природу.

На Западе психологи формулируют модели так называемой *ментальной структуры*, или *психического аппарата*, чтобы описать устройство ума. Согласно одной из таких формулировок, существует структура, которая развивается с детства до зрелого возраста и становится структурой ума (или структурой разума). Обычно не обсуждается, существует ли некая отдельная, оторванная от неё сущность, вышестоящая или запредельная ей.

Во многих традициях Востока мы видим, что когда в них пытаются понять ум, «большой ум», структуре не уделяют внимания. Они пытаются понять, существует ли ум за пределами структуры. И не является ли эта структура структурой чего-то иного? Существует ли она где-то, порождает ли её что-то? Такая линия исследования привела к возникнове-

нию множества систем медитации, которые стремятся понять ум, обращать внимание на все эти процессы, впечатления. Они хотят выяснить, всё ли это или существует нечто ещё. Что происходит, когда ум успокаивается? Когда активность прекратится, что останется? Сообщают, что когда вы проходите весь путь исследования вплоть до его логического завершения, вы ничего не находите. Когда стихают все мысли, ощущения и чувства и исчезают все содержания опыта, вы не находите ни мыслящего, ни опыта, или вместилища, ни аппарата. Вы ничего не найдёте. Это называют «природа ума». Большинство восточных философских традиций соглашаются, что природа ума — это пустота (пустотность), полное отсутствие чего-либо*. В этой модели мысли ниоткуда не приходят и никуда не уходят; они приходят из ничто и возвращаются в ничто. Ум в окончательном смысле есть

* Технически более верным было бы говорить, что пустота (пустотность, санскр. *шуньята*) означает неопишуемость природы ума при помощи любых понятий, описаний, аффектов, а не «отсутствие», так как отсутствие уже есть понятийное (концептуальное) описание. Такое уточнение необходимо, чтобы в медитации напрямую постичь и пережить пустотность всех феноменов, включая и ум как таковой. Как только возникает мысль, что пустотность — отсутствие чего-либо, эта мысль становится концептуализацией, и если это происходит, то практикующему следует сознавать, что сама мысль — проявление неопишуемой пустотности.

огромная, неограниченная, беспредельная пустота. Существует такая пустота, о которой нельзя сказать, что это пустота.

Природа ума воспринимается как пространство, но даже понятие пространства необходимо пре-
зойти, чтобы глубоко понять природу ума. Пока есть пространство, есть тот, кто испытывает нечто и называет это пространством. Однако полноценное переживание природы ума предполагает полную открытость, или полное ничто; когда вы действительно переживаете природу ума, возникает полное безмолвие, где отсутствует наблюдатель, наблюдающий что-либо, опыт, мысль или обозначение. Любой носитель опыта будет только одним из этих содержаний, просто мыслью, чувством или соединением мыслей или чувств. Вы продолжаете ничего не обнаруживать, вы не обнаруживаете даже пространства; будет пространство, но некому будет его обнаруживать. Иногда это называют основой бытия. Из этой перспективы ум считается всем — и почвой, основой всего. Всё есть ум, потому что ум познаётся в своей самой абсолютной природе как ничто, как отсутствие чего-либо, — это и воспринимается как основа всего.

Ничего не существует без этого ничто. Всё, что существует, нуждается в некоем пространстве для существования, потому что это не только основа любого

опыта, но и основа всего. Она воспринимается как основополагающая природа реальности, как глубочайшая природа реальности. Когда всё успокаивается, в конечном счёте остаётся ничто. Суть не в том, что некто ищет и ничего не может найти; в этом процессе поиска вы начинаете искать себя — и вы не находите себя. И в итоге нет ничего. Это не значит, что физическое тело не существует. Просто не существует сущности, порождающей, воспринимающей или организующей эти впечатления, помимо самих впечатлений. Есть просто впечатления, которые приходят и уходят; они приходят из ниоткуда и уходят бесследно. А затем все впечатления могут прекратиться, обнаруживая совершенную пустоту. Её считают основополагающей природой реальности, основой всякого существования. Здесь мы называем её пространством, поскольку этот опыт больше напоминает пространство. Часто пространство переживается также вместе с содержаниями, и в этом случае оно не переживается полноценно. Однако если вы позволите себе проникнуть в этот источник всего, вы придёте к ничто, или пространству. Ничто может проявляться таким образом, что будет также отсутствовать сознание ничто. Если есть сознание ничто, то всё ещё сохраняется некто, кто может исследовать, спрашивать: «Что это?». Когда вы продолжаете исследовать, он также исчезает,

и тогда действительно не остаётся ничего. И так, ничто как пространство обладает такой глубиной, что вскоре оно устраняет сознание себя.

Поскольку наше нормальное сознание может переживать явления лишь как некто, переживающий нечто другое, мы не можем переживать ничто, не изменяя, не размягчая, не ограничивая его, поскольку наше обычное сознание является очень скованным и ограниченным. Оно имеет склонность сковывать, ограничивать, конкретизировать, называть и превращать в понятия (концептуализировать). Мы можем пережить полное ничто, только если отпустим обычное сознание. Когда оно уходит, переживается его отсутствие, и его отсутствие воспринимается как отсутствие всего. Воспринимается не только как отсутствие всего, но также и как отсутствие отсутствия всего.

Такой опыт называется прекращением, или угасанием, — полной смертью. Обычно именно так люди представляют себе смерть. Это и есть смерть. Вам не нужно физически умирать, чтобы пережить её. Это необязательно означает, что в случае физической смерти вы испытаете нечто подобное. Это полное прекращение и отсутствие всего. Я уже говорил, что этот опыт является необходимым отчасти потому, что личность обладает собственным сознанием, которое должно уйти. Однако когда

оно уходит, может присутствовать другой вид сознания, который переживает полноценное, неограниченное, беспредельное пространство как таковое. Требуется полное, неограниченное, беспредельное сознание, чтобы переживать ничто. Ваше собственное сознание не позволяет вам испытать настоящую неограниченность, настоящую беспредельность. В опыте действительной, неограниченной, полной беспредельности ничто само ваше сознание является неограниченным, беспредельным и бесконечным, а именно не индивидуальным, не ограниченным и не отдельным от переживаемого. Когда такое сознание проявляется, его называют космическим сознанием, вселенским сознанием, или изначальным, исконным умом.

Итак, мы видим здесь другой смысл слова «ум», а именно — чистое сознание. Есть восприятие, но это не восприятие чего-то, а восприимчивость как таковая. Здесь мы рассматриваем ум не только в смысле пространства, но и в смысле того, что это восприятие, сознание. Мы видим, что всегда обладаем таким сознанием. У каждого человека и каждого живого существа есть это сознание. В нашем повседневном опыте всегда присутствует сознание чего-то; мы никогда не познаём сознание как таковое. Всегда есть сознание ковра, моей стопы, моего ума. Сознание и содержания сознания всегда возникают совместно.

Сознание всегда воспринимается как содержания сознания, поскольку именно так мы используем своё ограниченное сознание. Мы никогда не видим сознания как такового, в его чистоте.

Видеть сознание в его чистоте — значит переживать то, что называют вселенским, или всеобщим (универсальным), сознанием, — переживать ум как чистое сознание. Когда вы переживаете ум как сознание, это также «знаниевость» (англ. *knowingness*), сама стихия познания. Либо индивидуальному сознанию нужно пережить смерть эго и затем возродиться в качестве всеобщего сознания, как мы описывали, либо индивидуальное сознание должно расшириться и стать всеобщим сознанием. В этом случае, скорее, пространство переживает пространство, чем кто-то переживает пространство, и оно беспредельно. Трудно описать, что такое всеобщее, универсальное сознание или что такое ум как сознание, потому что в нём отсутствуют мысли. В тот момент, когда появляются мысли, эти содержания отделяют вас от сознания. Мысли отсутствуют; возникает ощущение, что ваша голова расширяется и ваше сознание распространяется вовне до бесконечности. Оно не имеет границ и центра. Отсутствует тот, кто смотрит на нечто. Видение присутствует везде. Всё есть сознание, существующее как вселенная сознания, безграничная и бесконечная.

Невозможно понять, что такое всеобщее, вселенское сознание, не пережив его, поскольку такое переживание устраняет обычный уровень понимания. Понимание на уровне вселенского сознания — не что иное, как исчезновение отделённости, любых разделений в восприятии, в том числе мыслей о сознании. Здесь нет сознания чего-либо конкретного. Большинству из нас такой опыт не знаком, поскольку мы знаем сознание только с точки зрения сознания *чего-либо*. В чистом опыте сознания отсутствует опыт тела или мыслей; отсутствуют переживание, переживающий, «я». Отсюда берёт начало буддийское представление об отсутствии «я». Буддисты говорят, что в итоге нет «я», потому что в этом аспекте — в аспекте вселенского, или универсального, сознания — вы не можете переживать какое-либо «я». Любая сущность мешает вам переживать эту безбрежность, которая есть избавление от отдельности, избавление от различения. Присутствует полное не-различение. Нет отдельно-сти, одного и другого *, и нет мысли о единстве.

* В оригинале: *no two* — то есть «не два», или «отсутствие двойственности», т. е., очевидно, имеется в виду известная формулировка недвойственного переживания истинной реальности, которую с точки зрения некоторых учений нельзя описать ни как единство (отсюда: «не один»), ни как двойственность («не два»).

Обыденное, индивидуальное сознание на самом деле основывается на этом неразделённом сознании. Мы пользуемся им непрерывно, но ограничиваем его. Этот элемент сознания, который часто переживается как синее пространство, или синий свет, этот самый изначальный элемент «знаньевоности», также называют истоком сознания, истоком познания: без него невозможно сознание или знание. В опыте нельзя ближе подойти к восприятию «знаньевоности» как таковой. Индуисты и некоторые буддисты считают это исконное, изначальное сознание природой ума. В этом случае мы имеем одно из пониманий природы ума: она понимается как сознание, как способность, сама природа или субстанция познания. Без этого не может быть ни познания, ни сознания, ни восприятия. Тем не менее в процессе отождествления со своим эго мы отделяемся от него, и тогда мы больше не познаём его, а просто пользуемся им. Когда мы ослабляем тиски эго, нашей индивидуальности, в своей повседневной жизни мы можем ощущать неразличённое сознание. В нём различия и разграничения появляются снова, просто без жёсткой отделённости, отличающей личность.

На этом этапе раскрытия мы сталкиваемся с другим проявлением сущности, который иногда считают природой ума, — ясным различающим созна-

нием, или видением вещей такими, какие они есть. Такое ясное сознание требуется, чтобы действовать в мире. Мы не можем действовать только на уровне космического сознания: если присутствует только переживание «не два», вы не сможете даже ходить или заниматься обычными человеческими делами. Однако такое восприятие может освободить ваш опыт, и тогда он будет включать в себя базовое качество нераздельности.

Такое развитие называют различающим зеркалоподобным сознанием. Всё сущее воспринимается таким, какое оно есть. В этой сфере ума можно видеть, что пустота — это форма, а форма — это пустота. Ваш ум просторен и пуст; ваше сознание освобождается и может видеть все вещи такими, какие они есть. Все содержания опыта воспринимаются в точности как есть, отсутствует желание влиять на вещи, обозначать или оценивать их в соответствии с бессознательным. Также это переживается как ясность ума, ощущение ясности и точности. Формы — просто формы, мысли — просто мысли, чувства возникают и не оставляют впечатлений или реакций, явления воспринимаются без субъективного фильтра. Вещи воспринимаются вне прошлого, совершенно свежими и новыми. Космическое сознание более исконно, или изначально, чем это качество. Космическое сознание — это сама

«знаниевость» как таковая, способность сознавать. В зеркалоподобном сознании основополагающая способность сознавать действует как простое отражение того, что есть, без искажений.

Изначальное сознание, неразличённая «знаниевость», — это свобода, в которой мы нуждаемся, чтобы переживать любое состояние ума в его самой обширной форме. Это элемент расширения до всеобщности, универсальности. Например, человек может переживать состояние ясного ума, но если он не способен переживать неразличённое сознание, оно сводится к простой ясности в голове. Если имеется опыт космического сознания, тогда ум расширяется и чистое сознание соединяется с ясным умом таким образом, что он переживается как чистая ясность, чистая прозрачность, бескрайняя и лишённая центра. Этот безграничный ясный ум иногда считают самой пустотой или сознанием, которое воспринимает пустоту, поскольку именно оно требуется, чтобы в полной мере переживать пустоту. Поэтому, чтобы понять, как ум соотносится с космосом, мы должны сначала понять природу ума, который мы называем пространством. Пространство нельзя полноценно познать, пока не будет устранено чувство обособленного психического сознания. Когда вы, будучи отдельным человеком, индивидом, целиком погружаетесь в универсальность космического

сознания, тогда это зеркалоподобное сознание, ясность, полноценно и безгранично переживает пустоту. В предыдущей главе мы говорили о чистом сознании, когда обсуждали способность испытывать поглощённость, и о зеркалоподобном сознании, когда обсуждали пробуждённое состояние.

Пустота переживается и описывается всеми этими способами: как пространство, как синее сознание и как ясный ум. Как ясный ум пустота — это полная, прозрачная ясность, которая сознаёт всё таким как есть, не в качестве неразличённой среды, космического сознания, а как все сущие вещи — так, как они существуют. Они существуют как такая «просвеченность». После исчезновения все вещи возвращаются и ничто не затрагивает, не устраняет пустоту, даже мысли, чувства или ощущение отдельных сущностей. Всё — часть этой пустоты. Всё воспринимается как форма, и любое существование, отличное от другого, — всего лишь форма. Форма — лишь одно из проявлений природы ума наряду с прозрачностью, пустотой. Это пробуждённый ум: дзен-буддисты называют его пробуждением, пространством без центра, природой ума. Пустоту не воспринимает отдельный индивид; пустоту воспринимает вселенская ясность.

Пробуждённый, ясный ум может засыпать и при этом оставаться в сознании. В нём ночь сопутствует

дню; его день — бодрствование, его сон — покой. Здесь он остаётся природой ума не как бодрствование, воспринимающее пустоту, но как покой — универсальный, неограниченный, чёрный покой, воспринимающий пустоту. Различные системы сосредотачиваются на одном из трёх описаний ума: исконное неразличённое сознание; пробуждённое состояние ума, являющееся универсальным; или спокойное состояние отдыхающего ума, пребывающего в полном покое. Природу ума тогда можно переживать как сияний, ясный или чёрный аспект сознания. Каждый из них можно рассматривать как состояние природы ума. Но мы также можем сказать, что природа ума — совершенная пустота. Мы можем переживать совершенную пустоту как неразличённое сознание, или как «просвеченность», или как ночное небо. Всегда присутствует тонкое сознание, воспринимающее пустоту. Тонкое сознание может ограничиваться вашим личностным сознанием, и тогда вы не видите его реальность, или оно может быть совершенно открытым.

Мы изучили, как понимается «ум»: от его восприятия в качестве мыслей и мышления до его восприятия как более просторного, большого ума, куда входят все впечатления, и до восприятия природы ума в целом как пустоты, включая совершенную пустоту, рассмотренную сквозь призму стадий всеобщего (или универсального) сознания, про-

буждённого ума и спокойного, умиротворённого ума. Индуизм обычно, хотя и не всегда, сосредоточивается на неразличённом уме. Буддизм обычно, хотя и не всегда, сосредоточивается на пробуждённом уме. Ислам обычно, хотя и не всегда, сосредоточивается на умиротворённом, спокойном уме. Исламская традиция делает упор на чёрном покое. Центр Каабы, куда направляют молитвы, — это чёрный камень, чёрная глыба покоя. Слово «ислам» происходит от слова «салаам», что означает «покой», «мир». Флаг Мохаммеда был чёрным.

Понимание ума как пустоты и эти основные виды сознания (изначальное, пробуждённое и умиротворённое) — это не метафизические вещи и представляют не только метафизический интерес. Без этого понимания у людей отсутствует свобода, любой опыт становится несвободным. Именно в силу отсутствия этого понимания существует страдание. Необходимо в полной мере понять ум, если мы хотим достичь освобождения, свободы или покоя. Вы словно бы оказываетесь стёрты, затем пробуждаетесь, затем возникает покой, или умиротворение.

Как я говорил раньше, то, что на Востоке называют умом, имеет отношение к тому, что здесь мы называем «сердцем». Существует связь между умом и сердцем. Изначальное сознание, пробуждённая «просвеченность» и спокойное безмолвие ума —

формы сознания и одновременно проявления сущности, а сущность — это сердце ума. Когда на Востоке используют слово «сердце», оно означает сущность, глубочайшую природу вещи, её сердцевину, как в выражении «суть дела»*. Природа ума — пустота, и тонкое сознание, которое воспринимает эту пустоту, — это сердце ума. Но связь сердца и ума ещё сложнее. Есть также ум сердца, сознание сердца, «знание» сердца, любознательность сердца и чуткость сердца. Сердце воспринимается как орган чувствования, познания. Оно обладает сознанием и восприятием. Сердце иногда называют умом, потому что сердце — источник сердца ума. В этом смысле можно также сказать, что ум — это ум сердца. Но их единство — ещё более глубокое, чем ум сердца, или сердце ума. Они тождественны. На уровне понимания ума как тонкого сознания, как проявления сущности, не существует сердца и ума, есть их единство. Оно переживается как единое сознание без отдельных центров. Видение явлений как ясного ума возникает, когда мы смотрим на них, будучи умом, и видение явлений как чистого нектара возникает, когда мы смотрим на них, будучи сердцем; однако они — единая сущность. В качестве

* Автор использует выражение *the heart of the matter* — букв. «сердце вопроса / проблемы».

ума мы видим явления как сознавание, как свет, как сознание. В качестве сердца мы видим их как любовь или радость. Пробуждённый ум — это чистая радость, когда он переживается в физическом сердце. Когда возникает свобода, реализация переживается в сердце. В голове (или в уме) пребывает та же самая вещь, что и в сердце, она ощущается как ясный свет или ароматный нектар, и она есть всё то же сознание.

То, что мы называем любовью, — то же самое, что и сознание, только ощущаемое в сердце, а не в уме, в груди, а не в голове. Также это явление не отличается от воли, которая ощущается в животе. Сущностное присутствие в уме часто ощущается как огранённый алмаз (или бриллиант), а в сердце — как жемчужина. Одно и то же сознание воспринимается на объективном уровне ясного сознания или на личностном уровне сердца. Если оно воспринимается на всеобщем, объективном уровне, оно считается алмазным сознанием. В сердце оно становится личностным присутствием, бесценной жемчужиной, и воспринимается, скорее, как любовь, нежели как сознание.

Здесь мы видим, что между умом и сердцем существует более глубокая связь за пределами личности: на самом деле они — одно. Вы можете переживать чистый нектар или чистый, ясный алмаз, синий

нектар или синий алмаз, золотой нектар или золотой алмаз и т. д. Форма алмаза ощущается как сознание, или ясность. Жемчужина в сердце переживается как истинное личное сознающее присутствие. Вы можете переживать оба эти состояния одновременно, поскольку они едины; однако разные традиции подчёркивают ту или иную перспективу. На Дальнем Востоке духовные системы подчёркивают восприятие вещей с точки зрения головы, сознания, и результатом пути является просветление. В ближневосточной теистической традиции подчёркивается перспектива сердца, поэтому путь воспринимается, скорее, как любовная история. Это одно и то же.

Мы уже рассмотрели многочисленные понимания слова «ум». Мы рассмотрели понимание ума как мыслей и как впечатлений опыта; мы рассмотрели природу ума с точки зрения пустоты и проявлений сущности, которые развёртываются из этого пространства в уме, сердце и воле. Такое понимание естественным образом движется в сторону объединения.

Если постичь тайну «Ху», можно познать единство единств. На арабском языке единство называется «Ху». Поэтому мы понимаем, что такое полное единство, если понимаем «Ху». При наблюдении за развитием нашего понимания и опыта мы заметили движение в сторону объединения. Откуда

оно берётся? Существует ли сила, толкающая нас в сторону объединения? Существует ли более глубокая природа ума, которую мы ещё не постигли? Есть то, что создаёт пространство. Это и есть «Ху», а именно — основа основ, источник основы. Совершенное единство должно включать в себя ничто и нечто, небытие и бытие, пространство и творение, несуществование и существование. Это и есть «Ху».

Существует ли движущая сила единства? Существует ли нечто, что способно приводить только к единству и является не только природой ума и сердца, но и природой всего? В этом источнике нет ни ума, ни сердца, ни воли — ничего, кроме него. Мы видели движение ума, сознание ума и его связь с сердцем, видели, что они — единая сущность. Мы видим ум как некое алмазное чистое распахивающееся сознание, а сердце больше напоминает реки и нектары. Появляются новые различия, но мы всё-таки видим движение в сторону объединения. Наша глубочайшая, самая подлинная, самая исконная природа — единство, совершенное единение без отличий или различений, и эта глубочайшая внутренняя природа должна проявляться как преобразующий источник движения. Это то, что называют эликсиром ума, или эликсиром просветления. Он проявляется в любой форме, которая вам требуется,

чтобы узнать единство. Если вас интересует ум, он обнаружится в качестве ума. Если вы больше ориентируетесь на сердце, он обнаружится в качестве сердца. Если вы ориентируетесь на действия, он обнаружится как воля. Его любовь так сильна, что он готов стать меньшим, чем он есть, чтобы вы познали его.

Итак, этот объединяющий источник движения объединяет, преображая ваш опыт, ваше восприятие, ваше сознание, вашу любовь. Это непрерывный процесс преобразования и метаморфоз в направлении единства. Мы говорили об этом до сих пор с точки зрения внутреннего опыта. Тем не менее такой опыт движения к единению будет отражаться во всей вашей жизни: в ваших отношениях, в вашей работе, в ваших ценностях, во всём, что присутствует в вашей жизни. Со временем он объединит внутреннее и внешнее, действие, мысль и чувство.

В вас есть объединяющая движущая сила, эликсир, присутствующий в каждом человеке, без которого не существует жизнь. Сам он — чистый разум, и всё есть проявление этого разума. Он вмещает в себя даже невежество и страдание, которое возникает в силу невежества. Эта коренная первопричина, этот первичный разум, который есть у каждого человека, сам есть и надежда на объединение, и дви-

жущая сила объединения. Это то, что проходит процесс объединения и ведёт к конечному результату объединения — единству. Он вмещает в себя проявление различий и движение в сторону различия, поскольку даже это — часть более обширного движения к объединению. Каждое живое существо обладает каким-то разумом — разумом, который есть чистое яркое сияние*. Это более не конкретный цвет, это великолепие всех цветов. Это более не отдельное качество, это великолепие всех качеств. Все качества, все проявления, все вещи начинают сиять, светиться, блистать — становятся своей истинной природой, чистым великолепием. Это свет в свете.

Наисокровеннейшая природа всего сущего — этот источник и движущая сила единства. Не будь его, мы не были бы людьми, мы не жили бы. Это внутренняя природа нашего существа, и она — отнюдь не что-то смутное, но по-настоящему значимая вещь. Возможно, сейчас вы не сознаёте её, но без неё вы не сможете читать или понимать меня. Её можно воспринять. Поразительно, что эта движущая сила объединения — то же, что и движущая сила

* Англ. *pure brilliance*. По созвучию слов *brilliance* и «бриллиант» можно было бы перевести как «чистое бриллиантовое сияние» (как существительное слово *brilliance* ещё имеет значение «тонко огранённый драгоценный камень, особенно бриллиант»).

преобразования, что преобразование — это трансформация в направлении единства. Она чудесна и таинственна. Вначале она раскрывается в переживаниях сердца или ума, обнаруживая грани, качества или аспекты. Она позволяет вам видеть себя как сострадание, любовь и ясность, но она показывает вам их, поскольку сама является ими. «Ху» через своё сияющее великолепие становится тем, чем являетесь вы. Тогда вы узнаете, что вы есть. Если вы нуждаетесь в просветлении, она становится ясным светом. Сначала эта сила учит посредством объединения, направления ваших переживаний в сторону большего единства. Со временем она приведёт вас к внутреннему опыту, где проявится как сама движущая сила преобразования — эликсир. Её также называют философским камнем и водой жизни.

Как только ваша личность позволит ей действовать, она начнёт проявляться, преображая вас изнутри, в том числе преображая ваш импульс работать со своими проблемами. Она трансформирует вас, показывая вам одну грань за другой. Вам нужно лишь разрешить себе этот опыт и смотреть. Эта движущая сила совершает преобразование, ведущее к единению.

Что мы имеем в виду, когда говорим «наконец происходит объединение»? Это значит, что, когда эта природа преображается на ваших глазах, она

всё больше и больше преобразует вашу личность, чтобы вы могли воспринять и впустить её, превращая из одного сущностного качества в другое весь диапазон человеческих проявлений, пока наконец не проявится она сама. Она воплощает все эти качества реализации ума, сердца и воли, а также многих других проявлений. Иногда её называют «Отцом» в том смысле, что она — наблюдатель, собрание или источник всех проявлений, всепокровитель, всеведущий. Теперь это уже не свет и любовь, не сущность, не пространство, не существование — в физической реальности нет ничего похожего. В физической реальности мы видим только умножение различий. Мы видим качества только в их форме, отличной от других. Мы видим, что зелёный цвет символизирует сострадание и силу жизни. Мы видим, что красный цвет символизирует энергию и силу. Мы видим, что пустое, чистое пространство символизирует ясность. Мы видим, что жёлтый цвет символизирует радость, а золото — истину. Однако затем мы можем увидеть, что каждый цвет, когда он становится очень ярким, излучает свет; даже чёрный цвет излучает сияние. Само пространство может светиться. Представьте, что все эти качества начинают сиять ещё ярче, пока не остаётся одно свечение. Эликсир просветления — это и есть само свечение. Светится не некий предмет; само свечение — источник всего.

Обычно мы считаем, что свечение или яркое сияние — качества предмета, интенсивность цвета или качества. Обычно оно не воспринимается как независимо существующее. Однако в сущностной сфере оно существует независимо и есть источник всех качеств, их исходный синтез.

Таким образом, всеединство — это совершенное сияние, совершенный простор, совершенство в себе. Его окончательное свободное выражение — чистое ослепительное сияние, яркое настолько, что стирает вас. Это сияние можно переживать как ясность и разум, как вспыхивающий разум, который разрушает всякую тьму и невежество. В то же время он — чистая любовь, нежнейшая и мягчайшая, и одновременно самая сильная и мощная воля. Это не три разные вещи, объединённые вместе, а единство: яркое сияние проявлений сущности, источника и внутренней природы всякого живого существа и всякого творения.

В такой перспективе может быть только единство. Когда вы смотрите на него извне, ещё не обретя космическое сознание, вы видите его как сияние в разных вещах. Когда же отдельность стирается, вы и есть оно, и нет ничего больше. Тогда всё существование — только это, а именно — сияние «Ху». Когда оно ощущается в голове, вас опьяняет ярко сверкающее сияние. Вы совершен-

но пьяны и совершенно пробуждены. Ваше сердце может только петь, увлекаться лёгкостью полного восторга. Радость — в том, чтобы восхвалять Его. Когда это сияние приводит вас в единство, которое является началом всего, вы сознаёте, что оно всегда, с самого начала, присутствовало как вы сами, ваша глубочайшая природа. Даже если вы видите себя в контексте эволюции, даже если вы видите себя амёбой, ваша внутренняя природа — «Ху». Она не только преображает вас, чтобы вы познали её, но и создаёт вас, чтобы вы познали её. Она создаёт вас, чтобы вы воспевали её. Она выходит за пределы опыта и не-опыта. Вопрос о наблюдателе и наблюдаемом совершенно стирается. Есть только танец: вселенная в целом, в том числе её глубочайшие муки, — это танец. Эти размышления не могут дотянуться до неё; она разрушает мысли. Разрушается личность. Люди видят её проблеск и теряются, исчезают. Эта сокровеннейшая природа не считает себя таковой. Это «Целое» и «Всё». Это реальность, которая всегда живёт в нас, то внутреннее семя, что притягивает нас к себе. Ум не обретёт покой, пока не познает его; сердце жаждет его, и его движение — подлинная воля. Единство должно жить в вас, чтобы можно было идти к единству. Опыт единства не может возникнуть, если единство уже не присутствует.

Вот почему эту объединяющую движущую силу называют семенем просветления. Каждый об-
ладает им. Если вы позволите ему действовать,
со временем оно принесёт такое совершенное
единство.

Суфии используют слово «Ху», чтобы выразить
не столько яркое сияние, сколько Абсолют, оконча-
тельную почву и природу, пустоту до того, как её на-
чинают определять* как пустоту или пространство.
Поэтому точнее будет говорить, что высочайшее
«Ху», в сущности, находится за пределами цвета
и сознания. Абсолют — это единство до проявления,
в то время как яркое сияние — проявленное един-
ство. Можно сказать, что первое проявление Абсо-
люта — это сияние, внутренний разум. Предельное
настолько таинственно, что мы можем постигать
только яркое сияние, светозарность, когда прибли-
жаемся к нему. Такое чистое яркое сияние — первый
разум, единство, из которого возникает множество
различий. Это начало.

* Букв. «концептуализировать» (*conceptualize*) — выражать по-
нятиями и концепциями.

Глава 3

Безусловное понимание

Когда кто-то спросил Будду, какова самая важная вещь, которой просветление научило его, тот ответил: «Безусловное понимание». Сегодня мы попробуем понять, что имеется в виду под «безусловным пониманием».

Когда нас интересует внутреннее развитие или самореализация, мы имеем намерение работать над собой, чтобы избавиться от разочарований и страдания в своей жизни. Мы начинаем из состояния боли и считаем, что всё решится, когда боль пройдёт. «Я прихожу сюда, чтобы работать над собой, потому что чувствую себя несчастным; когда

я почувствую себя счастливым, это будет значить, что мои проблемы решились. Поэтому научите меня всегда быть счастливым, поскольку тогда я получу, чего хочу».

Иногда люди открыто говорят о важных для них вещах, но большинство людей маскируют их. Они будут говорить, что хотят лучше себя узнать и ощутить сущность, а затем использовать это понимание, чтобы стать счастливыми. Но что же это за развитие и счастье, к которым они стремятся? На самом деле они обычно хотят в чём-то стать лучше, чтобы добиться любви матери, или чтобы отец стал одобрять их, или чтобы кто-нибудь заметил, как они прекрасны, и влюбился. Понятно, что в этом случае основное намерение — всё ещё избавление от страдания — страдания, вызванного отсутствием любви или одобрения, одиночеством.

Но истинная причина большинства ваших страданий, боли и несчастий — неведение. Вы не понимаете природы эмоций и внутренних сил или того, как работает ваш ум; вы действуете в отсутствие знания.

Теперь вы скажете: «Хорошо, дайте мне это знание и понимание!». Но вы считаете, что знание — это средство для достижения цели, и вы считаете, что цель — чувствовать себя хорошо, получить то, чего вы хотите. Такое отношение — независимо

от того, каким самопониманием вы обладаете, независимо от того, насколько вы преданно работаете над собой, — только усугубит ваше страдание, поскольку оно — результат незнания своей истинной природы.

Да, безусловное понимание освободит личность от страданий, но это побочный эффект. Наше исследование сосредоточивается на другом. Пока ваша позиция состоит в том, чтобы стремиться чувствовать себя хорошо, а не плохо, чтобы ощущать удовольствие, а не боль, вы будете усугублять свою боль.

Теперь все зададут вопрос: «Хорошо, что же нам тогда делать?». Но даже этот вопрос возникает из позиции, в основе которой — стремление чувствовать себя хорошо. Кто задаёт этот вопрос? Тот, кто страдает и не хочет больше быть несчастным! Значит, вы в ловушке. Всё, что вы делаете, что вы говорите, что вы думаете, только укрепляет эту глубинную позицию — желание счастья, желание удовольствия и нежелание боли. Возникает реальная дилемма: когда вы желаете счастья, вы обычно создаёте страдание.

Давайте взглянем теперь на «безусловное понимание». Решение нашей дилеммы состоит в слове «безусловное»*. «Безусловное» — не то, что

* В оригинале — *implicit* («имплицитное, неявное, сокрытое, существующее в фоне»).

находится на переднем плане, но то, что лежит в основе. «Безусловное» — не то, о чём вы думаете и на что пытаетесь воздействовать, оно означает нечто в самой вашей бытийности. «Безусловное» означает, что понимание настолько входит в вас, что становится вашей плотью и кровью; оно — проявление того, кто вы есть, как вы себя чувствуете, как вы взаимодействуете с людьми.

В ходе нашей работы вы начинаете с понимания некоторых базовых вещей — вашего эмоционального склада, ваших паттернов и их связей. Следует начать с наблюдения и внимательности, и вы узнаете о себе определённые вещи. Как вы знаете, такое понимание — не умозрительное, но основывающееся на непосредственном переживании. Понимание вашего эмоционального склада — это не создание умозрительного описания, но опыт прочувствованного понимания. Вы переживаете то, что есть, и в то же время видите связи между вашими эмоциями, вашими установками и вашими действиями. Вначале это необходимо. Но одного этого недостаточно. Простого понимания эмоционального склада будет недостаточно, если смотреть из перспективы безусловного понимания.

Возьмём в качестве примера образ себя. Вы обнаруживаете, что трудности и конфликты возникают, поскольку у вас есть некий внутренний образ себя,

или представление о себе. Вы можете видеть себя как слабого или уродливого человека. И если вы убеждены, что вы слабый человек, вы будете вести себя именно так. Вы не будете делать вещи, которые, как вы считаете, делают только сильные люди.

Итак, когда мы распознаём образ себя, который прежде считали само собой разумеющимся, мы можем увидеть, что это просто образ, а не реальность. Некоторые люди считают, что в реальности они неудачники. Они убеждены в этом настолько, что не делают ничего, что делают успешные люди. Стоит им в чём-то преуспеть, как они начинают испытывать ужас. Они чувствуют, что это не они, — будто ими завладевает кто-то другой.

Если вы обнаружите образ себя и поймёте его, у вас появится некоторая свобода от него. Предположим, например, что ваш образ себя предполагает, что вы — урод. Ваш психотерапевт говорит: «Взгляните в зеркало». Вы смотрите в зеркало и не чувствуете ничего определённого. «Возможно, всё не так плохо, как я думал(а). Возможно, будь мой нос был чуть короче, я бы не был(а) уродливым(-ой)».

Впрочем, даже если вы сможете заметить, что верите в образ себя, вы не освободитесь от него, поскольку на эмоциональном уровне вы понимаете, что это образ, только если сравниваете его с чем-нибудь, с другим образом себя. Что такое

уродство? Что такое красота? У вас есть свой стандарт красоты, и относительно этого стандарта вы — не красавица. Ваше суперэго говорит вам, что красивая женщина — это женщина с маленьким носом, и точка. Если все говорят вам, что у вас хороший нос, возможно, вы не будете думать, что вы совсем уж уродина. Но всякий раз, когда вы будете плохо себя чувствовать, вы неизменно будете вспоминать о своём носе. Если кто-нибудь вас отвергнет, вы будете уверены, что дело в вашем носе. Понимание, которое освободит вас от такого образа себя, возникает в области, находящейся не на эмоциональном уровне. Чтобы избавиться от веры в образ себя, нужно определённое понимание. Такое знание состоит в том, что на самом деле вы — не образ себя, не понятие: вы нечто иное. И ваш нос, короткий или большой, каким бы он ни был, никак не определяет, кто вы есть.

То, о чём я только что говорил, написано во всех книгах, где разбирается тема образа себя. Будда говорит: «Вы не ваш образ себя». «О, чудесно, — думаете вы. — Это правда. Я — не свой образ себя. Так что мой большой нос не сильно определяет, кто я такой. Хорошо. Теперь можно забыть о своём носе!». Вы забываете о нём на два часа. И когда кто-нибудь посмотрит на вас, вы сможете думать лишь об одном: «Боже, он думает, что у меня слишком большой

нос!». Возможно, этот человек совершенно влюблен в вас и считает, что вы прекрасны, но вы сможете думать лишь о своём носе. Поэтому не имеет значения, что вы прочли, что говорит Будда или кто-нибудь другой, если вы не имеете понимания, которое устранил озабоченность своим образом. Реальное понимание — то, что невозможно получить извне. Никто не может дать его вам.

Здесь обнаруживается ценность сущности: она даст вам такое знание и понимание, которого никто не способен дать. Если вы глубоко исследуете вопрос образа себя, вы придёте к сущностному аспекту, который соответствует этому образу. Когда это произойдёт, вы будете переживать сущность так, что при этом не будет никакого образа себя; вместо него будет пространство, открытость, внутренний простор. Это аспект сущности, который был утрачен, когда у вас развился образ себя и вы поверили, что этот образ — на самом деле вы. Образ себя всегда имеет границу — физическую, эмоциональную или концептуальную. Когда вы переживаете пространство, вы ощущаете, что у вас отсутствуют границы, определения, есть только открытость.

Этот сущностный аспект как таковой есть знание, понимание, что ваш образ себя — на самом деле не вы. Но пока вы не ощутите себя вне своего образа, вы никак не сможете узнать, что существует

такая возможность, и будете продолжать воспринимать себя с точки зрения своего образа.

Мы видим, что окончательное знание, необходимое для разрешения этой психологической проблемы, — это сущность. Невозможно решить её на эмоциональном уровне. На этом уровне отсутствует фрагмент мозаики, и этот отсутствующий фрагмент — сущность. Сущностный аспект — то, что даст необходимое знание об этой проблеме и также станет её разрешением.

Для большинства из вас это не новость; именно это мы называем *теорией дыр*. Я снова объясняю её с точки зрения образа себя и пространства, чтобы мы лучше её поняли. Но такое понимание — ещё не безусловное понимание. Чтобы понять, что обеспечивает безусловное понимание, мы должны поговорить о другой психологической проблеме — проблеме желания любви или желания быть любимым. Как и в случае проблемы образа себя, вы наблюдаете себя, свои действия, свою жизнь и обнаруживаете, что имеете потребность в любви. Вы видите свои паттерны, свои способы получения любви, манипуляции, которые придумала ваша личность, чтобы тем или иным образом получить любовь, — вы можете быть хорошей девочкой, сильным мальчиком, кем угодно. Далее за всем этим вы обнаруживаете, что хотите любви,

потому что вас не любила мать. Неплохо; это многое проясняет. Вы обретаете истинное понимание ситуации. Вы знаете, почему чувствуете себя не любимыми и почему хотите любви.

Если вы продолжите наблюдать и исследовать свои чувства в связи с темой любви, вы обнаружите, что есть некая нехватка, дефицитарность. Вы обнаружите, что потребность в любви — проявление вашей части, которая чувствует себя неполноценной и пустой. Она всегда стремится наполняться извне. Если продолжите пребывать с этим желанием, позвольте себе глубоко прочувствовать это желание любви, вы ощутите нехватку — дыру отсутствия любви, и такая дыра возникает, поскольку ребёнком вы утратили свою собственную любовь. Она выявит боль того, что вас не любят, — глубинную рану; если вы позволите себе в полной мере пережить её, она превратится в фонтан, в фонтан любви. Вы переживёте определённый аспект сущности — любовь. Это и был недостающий фрагмент, связанный с вопросом любви. Теперь вы имеете любовь — не внешнюю, а идущую из собственной сущности. Переживание этого сущностного проявления любви устраняет потребность в том, чтобы заполнять эту пустоту извне; подобным образом пространство, или пустота, решило проблему образа себя.

Однако этого опыта недостаточно, чтобы полностью решить проблему. Многие из вас сознают это. Желание любви и манипуляции, связанные с ней, могут стать более тонкими, но они не исчезают. Это происходит потому, что у вас нет безусловного понимания. Вы ещё не воспринимаете свой опыт любви, пространства или любого другого сущностного аспекта — воли, сострадания, удовольствия — из позиции безусловного понимания. Вы переживаете сущностную любовь, сладостную, сильную и удовлетворяющую, и говорите: «Это сладкое чувство любви — самое чудесное, что я испытывал. Если оно исчезнет, этого не будет. Я хочу вечно держаться за него».

Кто сейчас говорит? Чему вы научились? Вы получили опыт любви, но эта любовь не преобразила вас. Вы восприняли её точно так же, как и любую другую вещь, которой хочет ваша личность. «У меня будет эта чудесная любовь, и тогда люди увидят, что я сияю и излучаю любовь, и они решат, что я великолепен, и влюбятся в меня, и я всегда буду счастливым». Ничего не изменилось. То, что вы хотели получить извне, теперь вы хотите получить изнутри, чтобы получить это извне!

В этом нет безусловного понимания. Это материализм. Раньше вы хотели материала извне; теперь вы хотите внутреннего материала. Не имеет значения — всё это материал. Раньше вы хотели

копить деньги, коллекционировать одежду, любовников; теперь вы хотите копить сущностные аспекты — любовь, радость, волю, силу. «Взгляни на все эти чудесные вещи, которые у меня есть! Теперь я смогу пойти и показать их своей мамочке, и она наконец увидит, кто я такая, и ей придется по-настоящему полюбить меня, тогда я буду счастлива!» Ничего не изменилось. Мы вообще никуда не пришли. С этого мы начинали.

Так в чём же состоит дальнейшее необходимое понимание? Мы видели, что переживание сущности даёт понимание, которое является недоступным на эмоциональном уровне. Тем не менее большинство людей, переживая свою сущность, воспринимают её как нечто, что находится на эмоциональном уровне, — как собственность, вещь, конфетку. Таково глубинное устройство личности — относиться к вещам из позиции алчности. Именно эта склонность личности цепляться за удовольствие, даже за глубокие моменты удовлетворения, которые приносит сущность, становится причиной всех потерь. Такая склонность личности порождает то, что она хорошо умеет создавать, — страдание. Если эта склонность не растворится, ваше отношение к сущности не будет отличаться от вашего отношения к материальным благам. Вы по-прежнему отождествляете с личностью, алчностью, страданием.

Вы спрашиваете, что нужно сделать, чтобы обрести понимание и свободу от личности. «О, скажите мне, скажите, что нужно! Тогда я смогу сделать это — и быть счастливым!» Видите, как действует эта склонность? Здесь отсутствует какое-либо понимание, не говоря уже о безусловном понимании.

Вы можете развить иное отношение к своему опыту. Вы можете прислушаться к нему и узнать, каково это — видеть из другой перспективы. Можно, например, переживать растекающуюся сладость любви, а также прислушиваться к вещам, которые сопутствуют этому переживанию. «Моя девушка, кажется, злится на меня, но я всё же чувствую, что люблю её. Странно. Обычно, когда она злится на меня, я этого не переношу, но сегодня она в ярости, а я совсем не расстраиваюсь. На самом деле моя любовь сильнее. Я вижу и понимаю, почему она злится. Очевидно, ей больно». Вы задумываетесь о друге, который сплетничал о вас. Вы злились на него. Вы не понимаете, куда делся ваш гнев. «Когда я думаю о нём, мне просто становится хорошо. В чём же дело? Странно, вообще-то я должен ненавидеть его, но мне просто приятно. Хотя, минуточку! Это касается всех, не только его! Я испытываю такую любовь ко всем. Обычно человек мне нравится, только если он добр ко мне. Но теперь, кажется, неважно, по-доброму ли себя ведут разные люди. Ничего

не меняется. Я чувствую одно и то же к ним всем. Довольно странно, не правда ли?»

Вы можете осознать, что ваша любовь всегда предполагала условия. Но любви не нужны условия. Любовь никак не связана с ограничениями вашей личности. Любовь — то, кто вы есть. Разве важно, добр кто-то по отношению к вам или нет? Разве вы перестанете любить потому, что кто-нибудь не проявляет доброты по отношению к вам?

Следующим утром вы проснётесь и ощутите любовь. И вдруг вы вспомните своего друга, который обливал вас грязью. «Вот мерзавец! Кем, чёрт возьми, он себя возомнил, раз говорит обо мне такое!» Ваша девушка подаёт вам завтрак, и яйца поджарены желтками вниз, а не в виде глазуньи. «Почему ты никак не запомнишь, что мне нравится глазунья? Почему, хотя мы столько месяцев вместе, ты никак не можешь запомнить такую простую вещь? Похоже, ты не любишь меня, если не можешь даже запомнить, какие яйца я люблю». И вы с грохотом покинете дом.

Нормально, что такое происходит. Однако если бы опыт сущности, полученный накануне, стал для вас уроком, вы бы задумались: «Подожди-ка, что произошло? Вчера я чувствовал только любовь к своей девушке, а сейчас я хочу, чтобы она умерла. Интересно. Хотел бы я знать, что происходит!».

У вас есть выбор: вы можете проявить открытость к происходящему и заинтересованность в нём, можете воспринимать его из перспективы сущности, а можете воспринимать его из перспективы личности, и тогда вы почувствуете, что у вас было нечто хорошее, а теперь его нет. Вы, наверное, подумаете, что потеряли ощущение любви из-за неправильно приготовленных яиц.

Отнесись вы к этому опыту с точки зрения сущности, вы бы смотрели, слушали, вопрошали. Вы смогли бы понять, что заставляет вас чувствовать то, что вы чувствуете, что препятствует вашей любви, почему она присутствует, а затем исчезает. Вы учитесь позволять своим чувствам присутствовать, при этом необязательно верите или следуете им, потому что знаете: просто происходит что-то, чего вы не понимаете. Вы сознаёте, что есть отсутствие знания, неведение. В ином случае вы бы не чувствовали себя таким образом.

Со временем такое открытое и впускающее отношение становится частью вашей повседневной жизни. Вы обретаете общее понимание того, как соотносятся между собой чувства и события, как всё устроено, что заставляет вас иногда чувствовать любовь, а иногда — не чувствовать. Такое понимание — не только в вашем уме: оно становится частью ваших действий, частью вашего способа бытия.

Вы не отождествляетесь со своей личностью; вы готовы открыто понимать свои чувства, неважно, удовольствие или боль они приносят. Это и есть безусловное понимание: знание и действие на основании знания того, что сущность обладает мудростью, которая может сообщаться личности и тем самым преобразовать её, устраняя препятствия на пути более глубокого понимания. Сущность даёт вам глубокий урок; она даёт мудрость, которую не может дать ничто другое. Если вы целиком открываетесь для сущностного проявления любви, то становится очевидно, что опора любви — в вас самих, что в ней отсутствуют предубеждения, предпочтения, эгоцентризм.

Постепенно вы начнёте понимать, что проблема — сама личность со своими особенностями, склонностями и предпочтениями. Если вы взаимодействуете с сущностью из позиции личности, когда вы желаете вещей, от которых вам становится хорошо, и не сомневаетесь в этом желании, а также не желаете вещей, от которых вам становится плохо, и тоже не сомневаетесь в нём, вы питаете склонность личности к проявлению алчности; вы делаете свою личность менее прозрачной. Отсутствие сущностного качества, необладание чем-либо вроде любви, ценности или радости — не проблема. Проблема — непрерывное присутствие личности и её паттернов. И ситуация может измениться, только если вы

станете учиться у сущности, если вы позволите вашей личности стать для неё прозрачной, какое бы чувство ни возникало.

С точки зрения безусловного понимания можно увидеть, что внутренняя работа проходит несколько стадий. Сначала присутствует личность, которая не имеет понимания сущности; затем, когда вы замечаете паттерны этой личности, вы можете отстраниться от них и осознать сущность. Этот второй шаг позволяет сущности воздействовать на личность и преобразовать её. Наконец, есть окончательное преобразование личности — безусловное понимание. Даже когда проявления сущности отсутствуют, личность — точный образ сущности, совершенно свободный от своих паттернов. Теперь это преобразённая душа.

Сначала вы осознаёте свою сущность, а затем отпускаете привязанность к сущности. Личность может обучаться только таким способом. В итоге остаётся только безусловное понимание, понимание реальной природы вещей. Изначально вы считаете, что любовь означает то или иное. Однако когда любовь полностью воплощается и входит в жизнь, стирается различие между бытием полнотой любви и бытием ничем. Присутствует одно и то же отношение к чувствованию любви и чувствованию себя пустым.

Да, мы должны осознать сущность, высвободить и утвердить все её проявления, или аспекты. Но цель состоит не в том, чтобы улучшить личность. Нет, это не для того, чтобы личность могла сказать: «О, великолепно, теперь я просветлённая. Теперь у меня есть то и это, и я могу использовать эти вещи, чтобы получить, что хочу!». Нет, суть процесса состоит в том, что сама личность наконец осознаёт свою несостоятельность, осознаёт, что само её существование — проблема. Такое осознание не может произойти без присутствия сущности; в этом состоит ценность сущности. Можно посещать одного учителя за другим, прочесть сотни книг и иметь всевозможные прозрения, но это не преобразит вас, пока само знание, само понимание не обретёт сущностный характер. Ваша личность может обучаться лишь в реальном присутствии сущности. Вы не можете познать, что такое любовь, в отсутствие самой любви. Вы не сможете познать, что такое сострадание, пока сострадание отсутствует. Само это качество, сам этот аспект, его мудрость и понимание должны стать чем-то, из чего вы сотканы. Тогда вы будете проявлять сострадание без чувства своей сострадательности, будете любить без того, чтобы чувствовать себя любящим, будете бесценным существом, не чувствуя себя таковым, будете воплощать все сущностные качества, не чувствуя их

присутствия. Сама личность обратится в безусловное, фоновое понимание. Вас не будет беспокоить, что вы хотите одного, а не другого. Ваши действия, характер вашей жизни тогда будут просто соответствовать реальности.

Я излагаю определённый взгляд на отношения, которые могут быть у нас со своей работой, со своей сущностью. Сущность не исчезает: она останется с вами — в качестве вас самих, но не будет вас заботить. Там, где есть озабоченность, озабочена личность, даже если забота касается сущности. Когда вы только начинаете работать над своей личностью, вы должны заботиться о сущности; нужно понимать свою заботу до тех пор, пока она не перестанет возникать. Тогда вы сможете отпустить себя.

Можно выразить это в нескольких словах. Личность без сущности — это страдание. Личность, имеющая привязанность к сущности, — катастрофа.

Личность может стать просто прозрачным орудием сущности. Такое преобразование происходит, когда познание своей истинной природы — сущности, драгоценности Бытия — оказывается настолько интегрировано и усвоено, что становится второй природой. Тогда это и есть фоновое, безусловное понимание.

Глава 4

Привязанность и пространство

Взгляните на свою жизнь: что, на ваш взгляд, наполняет её? Всё, на что вы смотрите, о чём вы думаете, на чём сосредотачиваетесь в своей жизни, — присутствует, и вы бы хотели, чтобы этих вещей было больше. Эти вещи легко получить, настолько легко, что вы продолжаете бесконечно накапливать их. Вы не можете представить свою жизнь без них. Жизнь без них кажется ничтожной; без них отсутствуют смысл и ценность.

Излюбленная вещь всех людей — привязанность. Если вы взглянете на себя, свою личность, ум, чувства, отношения, вы обнаружите, что привязанность пропитывает все эти проявления вашей жизни. Вы

всё время пытаетесь наполнять свою жизнь теми или иными вещами — любимыми вещами, которые вам нравятся. Конечно, вы сознательно не думаете, что делаете это. Обычно вы не думаете, что вы копите не что иное, как привязанность. Вы считаете, что наполняете свою жизнь вещами, или объектами привязанности, но все эти вещи уже есть в мире. Вы наполняетесь привязанностью к ним. Те вещи, к которым вы привязываетесь, меняются: вы привязываетесь к одному, другому, третьему человеку, к одной, второй машине. Вы меняете объекты, сама же привязанность остаётся прежней — о каких бы физических, психических и духовных вещах ни шла речь. Вы вечно хотите заполнять себя привязанностью; вы не можете представить свою жизнь без неё.

Взгляните на себя в любой момент — и вы увидите свою привязанность. Возможно, вы испытываете привязанность к своему текущему чувству, мысли, мечте, переживанию, к определённом виду сознания; однако всё это привязанность. Привязанность на самом деле намного больше любого из объектов привязанности. Это вездесущая и всемогущая сила в нашей жизни. Она управляет нами. Копить привязанности очень легко, и вы продолжаете делать это на протяжении всей жизни.

Конечно, вы не переживаете привязанность как таковую, потому что сосредоточиваетесь на пред-

мете привязанности. Вы думаете о человеке, о чувстве, о предмете или об опыте, к которым привязываетесь. Вы считаете, что хотите получить некий предмет, в реальности же вы получаете привязанность к нему. Если бы вы могли напрямую пережить природу привязанности и глубоко прочувствовать её, она бы перестала вас так очаровывать. Вы бы поняли, почему в вашей жизни столько боли и страдания.

Что вы рассчитываете получить от привязанности? Сначала мы рассмотрим, как вы понимаете привязанность, затем — что такое привязанность на самом деле, а также уровни привязанности и то, как освободиться от неё. Допустим, вы испытываете привязанность к другому человеку; это типичный объект привязанности. Будем ещё конкретнее: вы привязываетесь к телу другого человека. Привязанность к конкретному человеку или телу — не то же самое, что симпатия к человеку или наслаждение телом или человеком; не то же самое, что любовь к нему. Иногда мы говорим, что испытываем привязанность к кому-нибудь, потому что любим его. Однако привязанность — это такая позиция или установка, когда вы цепляетесь за человека: внутренняя захватническая позиция, нежелание отпускать.

Привязанность — противоположность отдельности; желание не расставаться, желание удерживать,

обладать. Когда вы привязываетесь к предмету или человеку, вы ведёте себя как клей, липнете. Вы не хотите потерять свой объект привязанности. Вы хотите своеобразной связи, слияния или единения с предметом своей привязанности. Если вы привязываетесь к чужому телу, вы хотите единства с этим телом. Когда вы испытываете такую привязанность по отношению к другому, вы начинаете чувствовать: «Я просто хочу полностью слиться с тобой, чтобы не было различий, чтобы ничто никогда не разделяло нас, — быть как одно тело». В песнях, рассказах и романах такую любовь воспевают: найти свою вторую половинку, обрести целостность, стать единым целым. Обрести такую привязанность, такую связь, такое единство, где не будет другого и вас, субъекта и объекта. Вы хотите, чтобы это продолжалось вечно. Кем бы ни был предмет вашей привязанности, неважно, любите ли вы этого человека, симпатизируете ему, боитесь или ненавидите его, — вы всегда держитесь за него. Это пример любовной привязанности.

Можно привязываться ко всему, что, по вашему мнению, приносит вам удовольствие или безопасность: к сну, идее, мысли, чувству, человеку, автомобилю, дому и т. д. Некоторые даже привязываются к ненависти. Глубокий корень привязанности — стремление к совершенному единству. На поверхностном уровне вам может казаться, что у вас воз-

никает обыденное желание, но если вы посмотрите в себя, на само движение привязанности, то увидите, что вы на самом деле хотите обрести единство с этой вещью и пытаетесь достичь его посредством её удержания. Иногда это называют «состоянием осьминога», и именно в этом состоит привязанность: «Я люблю тебя, ты такой вкусный», а именно — в желании поглотить другого. Это выглядит как липкий механизм, который удерживает или съедает объект. В основе любовной привязанности часто лежит желание слияния, объединения или связи, и вы можете даже верить, что получаете их. Однако вместо них вы получаете привязанность, потому что реальные слияние, единство или связь возникают, когда отсутствует такая установка цепляния.

Привязанность подразумевает, что одна вещь прилепляется к другой, субъект привязывается к объекту. Есть желание утратить границы, однако в привязанности границы создаются, поскольку вас двое, один привязывается к другому. «Я» хочу иметь «это». Итак, есть «я», есть «это», и «я» хочет иметь «это» всегда. В этом случае неправильно понимается, что такое союз или связь. Настоящее соединение означает, что границы между двумя полностью исчезают. Тогда отсутствует тот, кто привязывается, держится за другого, нет осьминога с его добычей, — есть только единство.

В конечном счёте привязанность порождается желанием и страхом — желанием хорошего и страхом плохого, желанием удовольствия и страхом боли, желанием жизни и страхом смерти. Если вы исследуете страх и желание, то увидите, что страх как таковой основывается на желании, страх смерти — это желание жизни, а его противоположность, страх жизни — желание смерти. Желание возникает из-за отсутствия понимания. То, что освободит нас от привязанности, — понимание, или знание реальной природы вещей. Поэтому мы можем сказать, что в основе привязанности лежат страх и желание, в основе страха — желание, в основе желания — отсутствие понимания, или неведение. Если мы пребываем в неведении, мы в итоге привязываемся. Мы не знаем того факта, что союз — это отсутствие границ. Мы лишь умножаем границы своими привязанностями, которые затем мешают нам получать именно то, чего, мы, по нашему мнению, хотим.

Извне привязанность выглядит как захватническая установка, как цепляние за объект желания; она делает необходимым наличие как субъекта, так и объекта. По своей природе привязанность строится на убеждении, что существуют два предмета, в то время как вы хотите единства. Конечно, нелегко в точности понять отношения между этим единством и двойственностью, потому что

единство — не привычный объект желания. Эти объекты желаний — лишь отражения отражений отражений изначального единства, или цельности. Когда вы пройдёте эти уровни и увидите, что представляет собой объект вашего желания, окончательный объект, вы полностью поймёте эту дихотомию «одного» и «двух». Но в данный момент, если вы хотите машину, вам трудно представить, что вы хотите стать единым целым с машиной. На глубочайшем уровне, если вы испытываете привязанность к машине, именно этого вы хотите. Что вы хотите получить от машины? Вы хотите хорошо себя чувствовать, не так ли? Вы хотите, чтобы кто-нибудь подумал, что вы — великолепны, богаты и хорошего о себе мнения. Почему вы хотите этого? Вы хотите удовольствия и одобрения. И почему вы этого хотите? Чтобы ощутить гармонию; ведь одобрение принесёт чувство гармонии, а это — свободное, неограниченное существование.

Любые привязанности в конечном счёте — привязанности к одному и тому же. Все объекты нашего желания в конечном счёте — это переносы, замещения* изначального объекта желания.

* Перенос (тж. «трансфер»; *transference*) и замещение (тж. «вымещение»; *displacement*) — термины из психоанализа, обозначающие определённые бессознательные защитные механизмы.

Привязанность — невежественная попытка обрести это единство. Вы думаете, что чего-то хотите, и привязываетесь к этому. Так вы копите вещи — одежду, внешнюю привлекательность, мужчин или женщин, мужей, жён, детей, родителей, искусство, творения, чувства, переживания, сущность, личность и т. д.; в общем, всё, что можно объективировать, становится объектом желания. Привязанности делают необходимой объективацию: должен существовать объект привязанности, а он по определению ведёт к утрате единства. Когда мы видим это, мы понимаем, что даже Бог объективируется и становится объектом привязанности. Взгляните на свой обыденный опыт: всё в нём есть тот или иной объект, и вы испытываете привязанность, нравится вам это или нет. Если вам что-то нравится, возникает положительная привязанность — вы держитесь за эту вещь. Если вам что-то не нравится, возникает отрицательная привязанность — вы отталкиваете эту вещь. В отвержении есть привязанность: когда вы пытаетесь оттолкнуть нечто, вы пытаетесь держаться в себе за нечто другое. Таково внешнее проявление привязанности, то, как она выглядит извне. И всё же это чувство желания — не то, как ощущается привязанность на самом деле. Вы можете чувствовать, что не в состоянии отпустить кого-то

или что-то, что вы любите этот предмет, что, если он исчезнет, это станет для вас огромной утратой. В большинстве случаев люди способны замечать только объект привязанности; если бы они реально увидели саму привязанность, она бы перестала их очаровывать.

Теперь можно задать вопрос: что такое привязанность сама по себе? Прежде всего вы должны увидеть, что все ваши страдания, особенно эмоциональные, возникают из-за таких привязанностей. Если вы привязываетесь к некому предмету, из-за страха потерять его возникает страдание. Если вы имеете некую вещь, вы боитесь потерять её; если вы её не имеете, вы раздражаетесь и страдаете из-за её отсутствия. Здесь нет отдохновения и покоя, потому что всегда нужно что-то делать, чтобы сохранить желанный предмет. Такое разочарование, такая привязанность — сущность страдания. Само прямое переживание привязанности обнаруживает, что она — страдание и ад. Она даже ощущается как огонь и сера: она обжигающая, вызывающая раздражение, едкая. Она источник страдания, поскольку является чистым разочарованием*, чистой болью,

* Букв. «чистой фрустрацией». *Фрустрация* — неприятное переживание от продолжительного откладывания удовлетворения желания или потребности.

чистым недовольством, чистой неудовлетворённостью, чистым мучением. Мы назвали это состояние *негативным слиянием* (*negative merging*), потому что, хотя в реальности вы хотите подлинного слияния, вы получаете его негативный вариант.

Негативное слияние — не настоящее слияние; скорее, здесь двое стремятся обрести единство и при этом сохранить двойственность. Поскольку это не может произойти, всегда возникает чувство фрустрации, разочарования. Когда я говорю, что негативное слияние, или привязанность, — это ад, я не хочу сказать, что свобода от него — небеса. Мы считаем, что небеса — чистое отсутствие страдания, покой, отдых, комфорт, удовлетворение, блаженство. Все эти вещи мы называем сущностью. Однако если вы привязываетесь к сущности, что вы культивируете? Вовсе не небеса — вы усугубляете ад. Нельзя пытаться освободиться из ада, чтобы попасть в рай. Что нам нужно — так это объективно увидеть корень этого порочного круга привязанности. Мы должны увидеть основание всех этих страданий как оно есть. Когда переживается сама привязанность без объекта привязанности, без сосредоточения на том, что вы хотите иметь и сохранить, когда присутствует само это ощущение, оно переживается как глубокая, совершенно непереносимая мука. Обычно мы избегаем такого опыта, стараемся

не сосредоточиваться на нём; всякий раз, когда вы привязываетесь, вы испытываете это страдание, сами того не ведая. Стало быть, возникает очевидный вопрос — что мы можем с этим сделать? Но откуда исходит этот вопрос? Из нашей привязанности к удовольствию, из нашего стремления избежать боли и разочарования. В этом состоит сама природа привязанности, сам источник всех желаний — Уроборос*, пожирающий свой собственный хвост.

Нелегко охватить взором всю эту картину. И не так просто выйти из этого порочного круга. Необходимо полностью понять свою ситуацию, понять и прочувствовать всё, что есть, чтобы наконец увидеть суть картины. Тогда вы наконец поймёте, что такое привязанность. Но даже теперь, когда вы узнали это, вы будете и дальше жить, очарованные привязанностью, поскольку бо́льшая часть ваших привязанностей — бессознательные. Это обсуждение — только ориентир.

Само цепляние за рай и есть ад. Боль неотделима от удовольствия, рай — от ада. Психическая боль —

* Уроборос — мифический образ: свернувшийся в кольцо змей или дракон, кусающий себя за хвост. Является одним из древнейших символов, известных человечеству. В европейскую традицию образ Уробороса пришёл из древнеегипетской иконографии и древнегреческой магической традиции, однако это универсальный архетипический символ, встречающийся в различных культурах мира.

всего лишь попытка удержать удовольствие; это источник любой эмоциональной боли. Конечно, ум считает иначе. Ум считает, что если вам нравится какая-то вещь, нужно стремиться к ней, и тогда вы получите её. Если некая вещь вам нравится, нужно цепляться за неё, и так её можно сохранить, а иначе она исчезнет. Ум не знает истинной реальности, в его основе — неведение.

Каким образом привязанность проявляется в нашей жизни? Она проявляется во всех областях, со всех сторон, на всех уровнях, во всех своих оттенках. Одна из глубочайших наших привязанностей — привязанность к образу себя, к тому, как мы видим себя и как другие видят нас. Наш образ себя — это то, кем мы себя считаем, какими хотим быть, что хотим иметь в своей жизни, — будь то дом, который выглядит так или иначе, конкретный любовник или партнёр, который отвечает определённым критериям. «Я хороший человек и заслуживаю этого» или «Я плохой человек». Свой образ, к которому мы привязываемся, часто является негативным. У каждого есть какой-то негативный образ себя. Если вы привязываетесь к тому, чтобы быть хорошим, вы всегда будете находить доказательства того, что вы хороший человек. Вы можете привязываться к образу себя, который предполагает, что вы — хороший, сильный, влиятельный, богатый, красивый,

популярный, женатый, холостой человек и т. д. Это самый поверхностный слой, именно в нём пребывают многие люди. Типичнейший уровень сознания ориентируется на такой уровень поверхностного образа.

Мы обычно отождествляемся с образом себя; мы думаем, что он выражает нашу сущность. Этот вопрос отождествления с тем, что мы считаем собой, стоит у истоков привязанности. В конечном счете мы хотим бороться за то, кто мы есть на самом деле, раскрывать, защищать и оберегать то, кто мы в действительности. Мы хотим придать своей настоящей самости постоянство, и, в зависимости от нашего понимания своей настоящей самости, мы привязываемся к этому пониманию. Первым делом идентичность проявляется как образ себя, и большинство людей, похоже, заботятся именно об этом уровне. Ваша идентичность* сильно зависит от этого образа, внешнего облика, и вы привязываетесь к этим вещам. Образ себя питают множество привязанностей — от ваших серёжек до ваших друзей, от ваших интересов, симпатий и антипатий до ваших идей и чувств, вашего мировоззрения, всего

* Идентичность (*identity*) — совокупность вещей и явлений (внутренних и внешних), с которыми мы отождествляемся; круг наших отождествлений; то, чему мы считаем себя тождественными, с чем идентифицируемся.

вашего сознательного понимания в конкретный момент. С другой стороны, сейчас наша работа состоит в том, чтобы растворить этот образ себя. Здесь растворение означает простое видение того, что образ на самом деле отсутствует. Растворить конкретную идентичность — значит наконец увидеть, что на самом деле вы — не она, что жизнь, которую вы создаёте вокруг себя, не есть вы. Вы убеждены, что не сможете существовать без идентичности; что без этих идей, вещей, привязанностей вы не будете собой. «Как я буду понимать себя? — спрашиваете вы. — Как другие будут меня понимать?»

Таким образом, первый уровень привязанности сопровождает первый уровень идентичности. Он связан с вашими «удостоверениями личности». Вполне очевидно, что чем больше у вас удостоверений, тем обширнее ваш образ. Если человек хочет поменять свой образ, он получает другое удостоверение. Современные люди действительно так рассуждают; когда вы достаёте кошелек, ваша значимость измеряется количеством и видом ваших документов. Если у вас нет карточек, вы — изгой. Если прийти в какое-нибудь государственное учреждение без свидетельства о рождении, вас попросят доказать, что вы родились. В банке все эти документы и удостоверения доказывают, что вы чего-то стоите. Это влияет на наши умы — вообще говоря,

на разум всей культуры. Только когда мы видим, что некая часть нашего ума реально верит, что это правда, — мы имеем возможность растворить такую привязанность. Простое понимание «О, я верю, что это я» и вопрос-проверка «Это правда я?» делают такое отождествление более прозрачным. Искренность и понимание растворяют образ себя, ведь и любая неправда растворяется, когда раскрывается правда. Когда собственный образ меняется, возникает ощущение свободы, возникает то, что мы называем пространством.

Когда есть пространство, отсутствуют картины и границы. Образ требует границ; это картинка, изображающая вас. Поэтому пространство стирает ваши границы; оно, так сказать, стирает фотографию с вашего «водительского удостоверения». Вы начинаете познавать себя без каких-либо документов. Когда у вас нет картинки самих себя, появляется пространство, первый уровень пустоты.

На следующем уровне привязанности ядро образа себя — образ тела. На глубочайшем уровне в основе вашего образа себя лежит физическая реальность, телесный образ. Когда я говорю об «образе тела», я имею в виду форму вашего тела, ваше отношение к нему, всё, что связано с ним, органы вашего тела и его функции. Когда вы отпускаете внешнюю идентичность владельца карточек, вы

замечаете, что теперь ваша идентичность строится на вашем образе тела, и вы ощущаете, чувствуете, замечаете себя и обнаруживаете, что глубже узнаете себя. Если вы думаете, что вы красивый человек, вы любите себя; если вы думаете, что вы некрасивый человек, вы себе не нравитесь. Вы толстый или худой, у вас правильный нос, но неправильный рот, или наоборот. Интимные детали становятся очень важными — будь вы обладателем пениса или влагалища. «Большой ли у меня член?» «Достаточно ли у меня большая грудь?» «О, я хочу девушку с большой грудью». «Я хочу поработать, чтобы привести своё тело в форму». Таковы очевидные беспокойства, связанные с образом тела; это часть образа себя, ядро, вокруг которого выстраиваются другие его аспекты. Это привязанность к физическому с точки зрения образа. Здесь присутствует образ физических объектов — образ не только в смысле формы, но и с точки зрения чувства, функции и взаимоотношений со своим телом.

Если вы перейдёте на уровень работы с физическим или телесным образом, то увидите, что ваш образ тела не является точным. Большинство людей не видят свои тела, даже с точки зрения формы, такими, какие они есть в реальности. Многие красивые женщины не считают себя красивыми. Из-за таких искажений своего образа мы создаём всевозможные

психологические компенсации в связи с образом себя: я хочу быть красивой, одеваться в таком-то стиле, стричь волосы в таком-то, дружить с определёнными людьми, иметь такое-то окружение, не отставать от моды и всё такое. Но в основе здесь — неверное восприятие образа тела. Нам нужно понять образ тела, действительно увидеть, что есть в реальности, поскольку идентичность очень сильно от него зависит. Понимание образа тела, видение своего бессознательного образа тела, сравнение его с реальностью исправляет это неверное понимание. Таким образом вы также устраните привязанности, поскольку привязанности возникают из-за этого неверного понимания. И тогда вы окажетесь на следующем уровне пустоты, который мы называем плотным пространством, потому что тело является плотным по сравнению с самостью, и таким оно ощущается или переживается. Итак, возникнет пространство нового уровня, которое сотрёт или исправит образ тела за счёт понимания этого образа, и оно само устранил привязанности к телесному образу, привязанности на уровне физического образа. Теперь проявляется та истина, что я — не мой физический образ. Сначала мы освобождаем свою идентичность, свой внешний образ себя, затем мы освобождаемся от внешнего образа тела. Неважно, уродливый я или красивый, высокий или низкий,

изящный или неуклюжий. Суть не в том, что у меня большой член, и поэтому я всем нравлюсь, или маленький член, и поэтому никто меня не любит, не в том, что у вас есть или чего нет. Внешний вид моего тела не определяет, кто я есть.

Следующий слой идентичности — то, что мы называем внутренним образом тела, или отождествление с телом вне зависимости от образа, привязанность к телу как таковому. На этом уровне внутренний образ тела формирует сердцевину идентичности, поскольку присутствует отождествление с реальным ощущением тела, фактически телесными переживаниями. Это образует ядро как образа тела, так и образа себя, и вы взаимодействуете с ним большую часть своей жизни. Внутренние телесные ощущения — то, как вы себя чувствуете, тепло или холод, жёсткость или мягкость, удовольствие или боль, открытость и зажатость, напряжение и расслабление — всё это становится частью идентичности.

Эта отождествлённость с внутренним образом тела создаёт привязанность к самому телу, к самому физическому существованию. Вы должны понять, что это — не вы сами. Здесь вы выходите за пределы образа, это ваши физические «внутренности». Такая идентичность — более интимная. Вам нужно избавиться от распространённого заблуждения,

будто, чтобы быть своим телом или обладать им, нужно держаться за него. Когда вы будете исследовать свою привязанность к телу, рано или поздно вы обнаружите, что считаете, будто нужно держаться за тело, чтобы обладать им. Вы убеждены, что вам требуются напряжения, чтобы ощущать тело. Если вам нужно полностью расслабиться, вы чувствуете, будто теряете тело, уплываете, потому вы цепляетесь! Такое цепляние — напряжение, и если вы погрузитесь в такое напряжение, то ощутите реальную материю привязанности — ад.

Поэтому вам нужно понять свои взаимоотношения с телом, то, как вы отождествляетесь с ним, и вашу привязанность к своему телу, возникающую в результате такого отождествления. Вы думаете, что ваше тело и есть вы, и держитесь за него изо всех сил, поэтому не расслабляетесь. На этом уровне находятся все привязанности к любым телесным удовольствиям и негативные привязанности ко всем физическим страданиям. Сюда входят сексуальное удовольствие, удовольствие от физического контакта, удовольствие от движения, удовольствие от тишины, все области телесной привязанности к удовольствию и его отсутствию. Тогда привязанность к телу касается не только самого физического тела, но также того, что оно значит для вас, всех удовольствий, удобств и безопасности, которые, как вы

считаете, оно вам даёт. В этих вещах как таковых нет ничего плохого, только привязанность к ним создаёт заблуждение, которое переживается как фрустрация и ад. Речь не о том, что не следует хотеть всех этих удовольствий, — дело не в этом. Дело в том, что привязанность к ним неизбежно будет порождать страдание.

Освобождение от этой привязанности сопряжено с освобождением от привязанности к удовольствию, разным видам удовольствия. Утрачивается привязанность к физическому, внутреннему измерению тела. Здесь дело не в образе, а в непосредственном ощущении, непосредственном чувствовании. Такое отождествление — очень интимное; вы прожили с ним всю свою жизнь, и вы всегда считали, что это и есть вы. В конечном счёте оно приносит вам покой. Когда вы поймёте природу этого отождествления, оно также растворится, ведь оно — столь же реально, как и отождествление с водительским удостоверением. Такое понимание, в свою очередь, открывает новое пространство, новое сознание пустоты — то, что мы называем *пространством смерти*. На этом этапе человек переживает то, что называют смертью. Когда человек умирает физически, происходит именно это: он фактически отсоединяется от тела. Смерть — это глубокая, крошечная чёрная пустота; безусловно, это про-

странство смерти можно переживать в жизни. Умирать физически не обязательно; всё, что требуется, — отпустить физическую привязанность к телу, и откроется пространство смерти. Вы узнаете, что такое смерть, вы узнаете, что вы — не тело, и тогда уйдёт отождествление с телом. Вы узнаете, каково это — не быть связанным с телом. На определённом уровне понимания, если вы находитесь в сознании, когда умираете, вы увидите, что вы — не ваше тело, поскольку вы всё ещё присутствуете. Сознание есть, а тело исчезло. Тогда вы поймёте, что смерть — просто переход. Такое может случиться в обычной жизни, вне физической смерти. Это просто означает утрату физической привязанности к отождествлённости с телом. Когда вы понимаете, что ваша идентичность — не тело, появляется новый уровень пустоты: чёрная пустота. На каждом уровне растворения возникают различные переживания пустоты, различные оттенки пространства.

Когда человек понимает привязанность к телу, все привязанности начинают растворяться; вы знаете, что это не вы. Вы знаете, что существовали бы без тела. Ушла потребность в подобной привязанности. Теперь отсутствуют страх и желание, которые вызывают привязанность к этому конкретному телу, этому определённому уровню отождествления. Когда возникает понимание привязанности к телу

и вы проходите через опыт смерти, вы сознаёте, что вы — не одна из этих вещей, образов или ощущений, и видите истинную идентичность сущности — истинное «я». Это смерть и новое рождение. Об этом говорится в «Тибетской книге мёртвых»: если человек находится в сознании во время смерти, произойдёт самоузнавание. Вы узнаете свою истинную идентичность.

Истинная идентичность выявит ложную идентичность — личность. Таким образом, опыт смерти требуется, чтобы увидеть истинную идентичность — она, в свою очередь, раскроет ложную идентичность, которую большинство людей называют «собой». Существует много других уровней. Когда вы спрашиваете людей: «Кто вы такой?» — они отвечают в соответствии со своим уровнем. На поверхностном уровне человек будет называть «собой» идентичность хозяина удостоверений личности. Если он находится на уровне образа тела, он будет называть «собой» образ тела. Если вы чувствуете своё тело на более глубоком уровне, вы будете называть «собой» ощущения. Существует много других уровней. Если вы ищете ответ на вопрос, кто вы такой, что такое ваша самость, или ваше «я», вы можете обнаружить, что в реальности все эти вещи — не вы. Но чтобы вы поняли это, должна присутствовать истинная личность, чтобы было с чем сравнивать.

Тогда мы сможем непосредственно пережить очень тонкую психологическую идентичность, которую мы называем «горошиной». Каждый имеет «горошину». Горошина — то, что в психологической литературе называют эго-идентичностью, а в духовной литературе — просто «эго».

Поэтому опыт смерти, который мы сейчас описали, — растворение отождествлённости с телом — необязательно означает смерть эго. Смерть самого эго — более глубокая вещь. Вы можете понимать, что вы не ваше тело, но у вас ещё сохраняется ум, эго. Теперь вы привязываетесь к своему внутреннему опыту, который переживается отчасти как бестелесный. Вы привязываетесь к своей психологической идентичности, своему психическому складу, ко всем своим мыслям и чувствам. Они — источник всех других идентичностей. Свой образ-картинка, образ тела, отождествление с телом — все они исходят из этого ядра, этой «горошины» идентичности. Вот, наконец, эго. Поэтому люди, которые умирают, необязательно освобождаются от личности, эго-идентичности, поскольку, даже когда они умирают сознательно, у них сохраняются психические особенности, психическое существование, своя личность. Иначе говоря, перед смертью человек может бестелесным образом переживать эго. В тот момент, когда вы видите, что вы — не ваше тело, появляется

возможность увидеть эго и наконец определить центр личности — эго, которое мы называем «собой» или «я». Когда вы говорите: «Я делаю это», «Я хочу этого», присутствует привязанность к этому самоощущению. Это глубочайшая привязанность. Такие привязанности присутствуют постоянно; мы обнаруживаем одну под другой, но все они существуют одновременно. Более глубокие привязанности — более сильные. Обычно мы не сознаём их, поскольку можем видеть только то, что впускаем в сознание. Конечно, эго-идентичность, «я» — ещё не ваша реальная сущность. Вы можете уловить определённое взаимодействие между истинной самостью и ложной самостью, и это поможет вам увидеть, кто вы есть на самом деле, а что не есть вы и что является вашей личностью.

В своей работе мы обращаемся к истинной самости, или истинному «я», для разоблачения ложной. Но всегда существует опасность, что человек будет стремиться сохранить ту или иную идентичность. Буддисты, например, не говорят об истинном «я», потому что видят эту опасность. Они говорят, что не существует такой вещи, как истинное «я», поскольку ваша вера в существование истинного «я» может усилить или укрепить опыт эго. Тогда здесь мы видим, что необходимо растворить идентичность как таковую — неважно, истинную или лож-

ную. Мы привязываемся к самой идентичности, а любая привязанность к идентичности, даже к опыту истинного «я», превращается в ложную идентичность. Мы стремимся удержать идентичность, поскольку предполагаем, что нуждаемся в центре. «Теперь-то у меня есть истинный центр, — говорит эго, — наконец-то я реализовалось». Эго злорадствует в связи со своей победой: «Я убило эго, — говорит оно. — Теперь я звезда, я больше не человек». Так говорит эго.

Теперь должен возникнуть следующий уровень пустоты — уровень растворения идентичности. Нужно увидеть, что привязанность к самой идентичности — такой же ад и разочарование. На этом этапе вы начинаете видеть ад более ясно, более отчётливо. Вы начинаете сгорать. Чем сильнее вы привязываетесь к этой идентичности, тем сильнее пламя и разочарование. Поэтому растворение «я», или растворение идентичности, — то, что мы называем угасанием, искоренением или несуществованием. Это новый уровень пустоты. Исчезает не только ваше тело, но и ваша идентичность, ваше эго.

Единственная возможность вновь обрести Единство, изначальное единство, которого мы хотим, — позволить идентичности раствориться. Отдельная идентичность должна уйти, даже истинная

идентичность. Привязанность к истинной идентичности не позволит вам утратить отдельность, поскольку привязанность создаёт границы. Нужно, чтобы границы исчезли, и они могут исчезнуть только при утрате самой идентичности, утрате обособленного «я». Когда оно уйдёт, станет очевидно, что вы едины с изначальным сознанием, что есть только одно сознание, одно сущее. Мы называем это состояние космическим уровнем. На этом космическом уровне вы понимаете, что истинное слияние — утрата своих границ, так что вы и есть Единое. Если есть ощущение идентичности, Единое отсутствует. Вы можете воспринимать космическое сознание, но если вы не растворитесь в нём, привязанность всё ещё может присутствовать. Когда исчезнет индивидуальная идентичность, исчезнут границы, вы поймёте, что то, чего вы всегда хотели, — это растворение, слияние в Едином. Слиться — значит потерять себя, ни за что не держась; нужно полностью потерять себя, даже свои желания, свои стремления.

После угасания эго возникает космическая идентичность, или космическое сознание. Теперь исчезла идентичность, эго, но привязанность ещё может сохраняться. Мы растворили корни привязанности, страха и желания, но сама привязанность как процесс, фактическая деятельность привязанности мо-

жет существовать и при отсутствии центра. Можно испытывать очень тонкую привязанность к космической идентичности. Она даже не ощущается как привязанность. Вы можете переживать Бога — а это и называют космической идентичностью; но пока вы хотите лишь этого и ничего кроме, всё ещё сохраняется некое предпочтение, некая привязанность. Теперь идентичность воспринимается как космический океан, но всё же сохраняется, хотя и не является личностной. На личностном и сущностном уровнях идентичность отсутствует, однако всё ещё присутствует космическая идентичность.

Теперь возникает потребность в новом уровне пустоты, который устранил последнюю привязанность, и всё, что нам нужно сделать, — увидеть и осознать эту привязанность к чудесному космическому существованию, к всемогущему, к своей подлинной природе. Это ваша самая истинная природа, но проблема привязанности состоит не в том, что объект вашей привязанности является хорошим или плохим, а в том, что само движение привязанности создаёт разделение и страдание. Как и на всех уровнях, которые мы описывали, не нужно ничего делать; ничего и нельзя сделать — кроме как понимать. Истинное понимание спонтанно откроет более глубокий уровень пустоты — полную, совершенную пустоту. Вопрос о привязанности

не возникает, потому что не остаётся буквально ничего, к чему можно привязываться, ничего нет. Нет ни образов, ни образа тела, ни самого тела, ни личности, ни сущности, ни Бога, ни существования, ни ничто.

Трудно вообразить, каково это. Вообще многие вещи, о которых я говорю, трудно представить. Проблема здесь состоит не в том, к чему именно вы привязаны. Сейчас нужно понять само отношение привязанности — независимо от объекта, даже если привязываться больше и не к чему. Привязанность может существовать на уровне космического бытия как след личности, даже когда отождествление с личностью исчезло.

В этом случае вы можете сказать, что эго ушло, но личность осталась. Личность в некотором смысле превратилась в космическую личность, бесконечную, безграничную. Эта последняя идентичность — космическая идентичность.

Если вы можете разотождествиться со своей космической идентичностью, то что отождествляется, что разотождествляется? Пока вы можете разотождествиться с неким опытом, это не окончательная свобода. Если вы можете разотождествиться с объектом, значит, вы можете испытывать к нему привязанность. Иначе говоря, есть некий объект или способ объективации опыта, с которым можно

отождествляться и разотождествляться. Пока сохраняется какое-либо чувство идентичности, может возникать привязанность, поскольку может возникать стремление за него цепляться. На этом уровне вопрос о космической идентичности и отличной от неё большой пустоте показывает различие между теистическими и нетеистическими мировыми религиями. Теистические религии верят в существование Бога. Нетеистические религии верны пустоте, космическому ничто. И те и другие говорят: «Мы выше». Вопрос не в том, какое воззрение выше; в каком-то смысле космическое сознание, или вселенская сущность, переживание сущности без эго-идентичности, — другой полюс несуществования, полного ничто. Реальность существует как два полюса: существование и несуществование. Полнота, или любовь, и совершенная, полная пустота, или ничто, — лишь два полюса реальности. Привязанность к любому из них — всё ещё привязанность. Поэтому последняя привязанность, от которой нужно освободиться, — привязанность к существованию или не-существованию, к Богу или ничто.

Избавление от неё ведёт в большую пустоту, которая устраняет саму идентичность — маленькую или большую, истинную или неистинную. Нет никакой идентичности, не с чем отождествляться.

Отсутствует всякий предмет, даже безграничный. Такая большая пустота, или полное небытие, — необходимейшее условие свободы, поскольку она устраняет привязанность. Это свобода, выше которой нет. Конечно, с этой свободой придёт всё. Всё станет свободным — космическое сознание, сущностная руководящая, направляющая сила*, истинная идентичность, личная сущность** — сущность в её всевозможных проявлениях будет присутствовать, при этом её никто не будет переживать. Она просто есть. Космическое существование в конечном счёте воспринимается как небеса; это то, что называют небесами, в некоторых религиях — даже Тем, кто выше небес, создателем небес, или Богом. Необходимо увидеть, что привязанность к именованию любого из полюсов — просто привязанность. Реальность можно воспринимать либо одним

* В оригинале — *the guidance*. По контексту, скорее всего, автор имеет в виду «алмазное руководство» (*diamond guidance*). Алмазное руководство — измерение Сущности, связанное с действием руководящей, направляющей силы и обретением понимания. Алмаас понимает его как «специфическую интеграцию всех сущностных аспектов». В вопрошающем исследовании (*inquiry*) практикующие алмазный подход учатся открываться алмазному руководству так, чтобы оно «низошло в душу и стало её направлять».

** Также возможен вариант перевода «личностная сущность» (*personal essence*).

из этих двух способов, либо как тем, так и другим способом, либо через единство обоих способов.

В общем и целом этот процесс подразумевает изучение своей идентичности на всех уровнях отождествления, равно как и ваших привязанностей к ней. Поэтому одна из самых мощных техник в духовных традициях — неустанно задавать себе вопрос: «Кто я?». Каждый раз, когда вы произносите: «Это я», — исследуйте эти слова и продолжайте спрашивать: «Кто я?» — пока не останется никого, кто бы говорил это. Смысл не в том, чтобы пытаться что-то продавить или сделать. Вообще нет необходимости ничего делать; всё, что нужно сделать, — это понять, что есть. В тот момент, когда вы хотите сделать что-то, вами движет привязанность. Сознание того, что есть сейчас, что бы это ни было, при отсутствии желания или нежелания — это наконец-то и есть пустота. И вы можете практиковать такое отношение с самого начала: простое непрерывное сознание — это и есть понимание, которое ведёт к окончательной свободе. В сущности, само средство и есть окончательная свобода — чистое объективное сознание и понимание. Существуют всевозможные техники, которые позволяют вступить на тот или иной из этих уровней, но, я уверен, единственная техника, которая реально принесит окончательную свободу на любом уровне, — это

техника просто понимания, просто знания, простого сознания. Любая техника, требующая некого действия, подразумевает наличие идентичности, которая его совершает. Правильно давать своему эго возможность работать на вас: оно способно на многое. Но рано или поздно оно должно уйти.

Глава 5

Учение об отсутствии надежды

Многие из вас уже успели понять, что у нас есть очень действенный, плодотворный метод преподавания сущностного развития и обретения свободы. Многие из вас уже ощутили вкус и обрели понимание такой работы, а также увидели, что в основе этого учения лежит корректное воззрение. Однако это лишь одна сторона учения. Несмотря на то что это учение открывает путь к настоящей свободе, такая свобода будет ускользать от вас; счастье, которого, как вы считаете, вы хотите, будет оставаться недостижимым, пока вы стремитесь к нему.

Возникает дилемма. Вы приезжаете сюда, работаете над своими проблемами, обретаете некоторое понимание и видите, что ваши усилия имеют смысл. Это даёт вам огромную надежду и укрепляет ваше желание. Ваше стремление только усиливается: «О, я так хочу обрести свою сущность, хочу стать свободным». Однако на каждом уровне, на каждом этапе работы само это желание отделяет вас от свободы.

Когда я говорю, что можно обрести свободу, это не означает, что вы обязательно достигнете такой свободы, если будете сильно её желать. Когда я говорю, что есть учение, которое ведёт к свободе, у меня нет цели разжечь ваше желание свободы. Трудно сделать так, чтобы этого не случилось. Чем больше вы понимаете некий действенный метод или путь, тем больше возрастают ваши надежды и тем сильнее становится ваше желание. Может быть, лучший метод — бесполезный метод, тогда вы сдадитесь в самом начале! Действенные или мощные методы усиливают желание, и, следовательно, свобода отдается ещё больше.

Итак, давайте попробуем понять, что я хочу сказать. Хотя это трудно заметить, вот простейшая и основополагающая истина о нашем уме: пока вы желаете свободы, пока вы желаете счастья, они будут ускользать от вас.

«Хорошо, — скажет кто-нибудь, — чем же мы здесь занимаемся? Что нам следует делать? Если мы хотим счастья и свободы, хотим их и потому не получаем, что же мы тогда здесь делаем? Ведь мы здесь потому, что хотим счастья и свободы».

Взгляните на свой опыт прямо сейчас. Что происходит в данный момент переживания себя? Что вы видите? Вы заметите, что есть переживание происходящего и другая часть переживания, которая не хочет происходящего. Не так ли? Та ваша часть, которая не хочет происходящего, хочет чего-то другого, например свободы или счастья.

Есть реальность — и есть нечто, говорящее: «Я хочу чего-то иного, чем то, что есть». Не означает ли это, что в вас есть разделение? Не означает ли это, что вы находитесь в конфликте с собой? Не значит ли это, что вы восстаёте против себя же? Часть вашего ума противостоит другой части вашего ума. Такая часть вашего ума, противостоящая другой, может изобиловать идеями и прекрасным духовным знанием и говорить: «Хочу обрести свою сущность. Хочу обрести Бога и свободу». И всё же — что говорит эта часть? Разве это не значит: «Другая моя часть — отвратительная, как можно её хотеть? Лучше бы она отправилась в ад. Хочу уйти от неё. Хочу разобраться в ней, чтобы она исчезла»?

Такой подход называют духовным материализмом* — это двойственная, расколота перспектива. В вашем уме и в вас самих возникает раскол. Есть реальность, и есть часть, которой не нравится реальность, которая хочет чего-то иного. Разве вы сможете обрести гармонию, целостность, счастье и свободу, когда внутри вас — война, когда ваши действия мотивируются разделённостью и конфликтом? Как может произойти исцеление? Как внутри вас может возникнуть гармония, когда одна ваша часть борется против другой? Разве это возможно? Взгляните на это с точки зрения логики. Вглядитесь в свой опыт.

Это простейший, очевиднейший, базовый факт, описывающий каждую секунду вашего опыта. Неважно, чего вы хотите — стать богаче, красивее, меньше бояться, стать ближе к просветлению, счастливее. До тех пор пока вы хотите того, что отсутствует, — в этот момент присутствует разделение, война. И если вы будете совершать свою работу с такой установкой разделения, очевидно, разделение будет усиливаться. Война будет продолжаться.

Вы будете вести себя как человек, который говорит: «Да, мир полон войн. Что мы можем сделать,

* См. [Трунгпа Ч. Преодоление духовного материализма. М.: Ориенталия, 2014].

чтобы прекратить войны и жить более мирно? Усилить свою армию, лучше вооружиться, и тогда никаких войн больше не будет». Именно такая установка создаёт больше разделённости, больше противостояния, больше войн. Разве можно остановить насилие насилием? Разве вы сможете прекратить внутреннюю борьбу, действуя посредством борьбы? Вы укрепляете ту свою часть, которая борется. Вы усиливаете конфликт. Вы увеличиваете разделение.

Неважно, чего вы, по вашим представлениям, хотите в тот или иной момент. Неважно, считаете ли вы, что это плохо или хорошо. Суть не в этом. Главное здесь — движение установки отвержения, отношения стремления и желания. Безразлично, о чём здесь идёт речь. Возможно, вы чувствуете себя несчастным и хотите счастья. Возможно, вы испытываете страх и хотите свободы. Или же ощущаете свободу и боитесь потерять её. Возможно, вы переживаете нечто прекрасное и хотите удержать его, не хотите, чтобы оно менялось.

Всё это — одно и то же движение. В вашем опыте есть разделение и борьба. Это не покой. Не гармония. Не свобода. Это конфликт и насилие. Я не раскрываю никакую «эзотерическую» тайну. Именно это вы увидите, если просто обратитесь к своему опыту.

Если вы переживали свою сущность, или моменты свободы и отпускания, вы заметите, что в такие моменты счастья — в моменты, когда вы являетесь своей сущностью, — нет оценивания, конфликта, желания. Сущность не действует таким образом. Сущность вовсе не оценивает, не оценивает даже личность. Сущность — это присутствие, нечто, что есть. Она может быть любящей, сострадательной, а также иметь любое другое качество, однако в ней отсутствует отвержение одного и принятие другого.

Поэтому установка на отвержение некой реальности и стремление к чему-то иному, — а это одно и то же движение — на самом деле есть установка личности в принципе. Она и есть личность, эго-личность. Основополагающая структура личности — не что иное, как отвержение реальности и надежда на лучшее.

На самом деле движение отвержения — это то, что изначально, когда мы были детьми, породило разлад, раскол между личностью и сущностью. Личность началась с этой установки. В детстве вы видели, что одна вещь ощущается как приятная, другая — как неприятная. «Хочу того, что ощущается как приятное. Не хочу того, что ощущается как неприятное». В какой-то момент вы осознали, что есть хорошие переживания и плохие переживания. Вы сформировали установку по отношению к вещам,

которые ощущались как болезненные и которых вы не хотели, и вещам, которые вы ощущали как хорошие и которых хотели. Именно здесь зародилась вся эта динамика страха и надежды. Страх — это почти всегда просто страх того, что случится плохое. Надежда — это просто надежда на то, что произойдёт что-то приятное. Мы видим, что процесс личности — это по преимуществу движение страха и надежды: страха боли и надежды на удовольствие.

Страх и надежда лежат в основе защитных механизмов личности — вытеснения и сопротивления. Что такое сопротивление, если не сопротивляющаяся часть вашего опыта? Сопротивление — это в конечном счёте отвержение некой части своего опыта. Сопротивление, или защита, — это, в сущности, отказ от собственной части. Одна ваша часть восстаёт против другой части со словами: «Нет, я этого не хочу». Такая установка сама по себе создаёт разделение, конфликт и дисгармонию.

Мы видим, что глубинная природа и движение личности — это движение страха, надежды и желания. Теперь вы приходите сюда и хотите работать с этим. Но как вы это делаете? Из этой позиции отвержения. «Теперь я буду совершать эту работу, применять алмазный подход; я обрету свою сущность и избавлюсь от своей личности». Верно? Вот как вы все думаете об этом. «Теперь я избавлюсь

от своего несчастья и обрету свою сущность, и мне будет хорошо». Но именно так и возникла вся эта дилемма! Именно эта установка привела к расколу между личностью и сущностью! Теперь же вы хотите устранить это разделение, закрепляя его. Вы хотите устранить противоречие в себе, совершенно отождествляясь с этим противоречием и погружаясь в него!

Всякий раз, когда вы замечаете, что отождествляетесь со своей частью, которая противостоит другой части и борется с ней, вы являетесь эго-личностью. Как вы видите, совершенно безнадёжное дело — пытаться обрести свободу через отвержение какой-либо части своего опыта. Безнадёжное дело — пытаться устранить что-то, чтобы обрести свободу. Счастье не возникнет, если пытаться обрести счастье, потому что сама установка надежды и отвержения — причина несчастья.

Не обязательно принимать или отвергать эти идеи. Наблюдайте самостоятельно. Изучите и исследуйте их. Сознавайте это движение, отношение, разделение. Обратите внимание, насколько глубоко они укоренились в вас. Чем больше вы общаетесь к переживанию сущности, тем отчётливее будет разделение между тем, что, по вашим ощущениям, хорошо и плохо. Установка отвержения может лишь усилить этот конфликт.

Я не говорю, что это плохая установка. Я говорю, что такая установка — это установка разлада, конфликта, страдания, личности. Что это значит? Не хотите ли вы теперь отвергнуть эту установку? «А, вот в чём проблема! Теперь я знаю, что делать. Я избавлюсь от такой установки». Хорошо, что вы делаете в таком случае? Правда ли вы слушали?

Оказывается, что вы делаете то же самое. Так как же можно поступить? Если вы внимательно присмотритесь, то увидите, что на самом деле нельзя сделать ничего. Эта ситуация — совершенно и абсолютно безнадежная, и чем скорее вы осознаете эту безнадежность, тем лучше для вас. Когда вы увидите, что она на 100 % безнадежна, лишь тогда вы остановитесь. Теперь у вас появляется надежда: «Если я буду больше работать и пойму все эти разговоры о безнадежности, то ситуация изменится». Но что вы говорите? Ведь это всё та же установка. Поэтому с этим ничего нельзя поделать. Вы не можете устранить её, потому что само движение желания, направленного на её устранение, и составляет проблему. Вы не можете стремиться получить нечто другое, поскольку делать это — значит отвергать то, что есть сейчас.

То, что мы обсуждаем, — не схоластический вопрос. Этот вопрос постоянно образует основу нашего существа. Он всегда присутствует. Ваш ум

постоянно его решает. Взгляните на свои чувства, на свои мысли, свои идеи — всегда есть это разделение. Всегда есть одна часть, которая отрицает другую. Всегда есть движение отвержения одного и надежды на другое. Каждая ваша мысль, каждое ваше чувство, каждое действие, которое вы совершаете, направлено на отвержение или питается надеждой.

Вы всегда усугубляете конфликт, противостояние и несчастье. Если вы отвергаете что-то, потому что вам это не нравится, вы просто усложняете проблему. Ну как, уже начинаете чувствовать безнадежность? Ситуация действительно отчаянная, и я говорю это не для того, чтобы напугать вас, и я не шучу. Она на самом деле безнадежная, и с этим ничего не поделать. Как только у вас возникает желание что-то сделать, вот оно — отвержение. Оно очень глубокое, очень тонкое. Оно действует на всех уровнях и во всех сферах вашего ума и бытия.

Сегодня я говорю об этом, потому что в нашей группе, по той причине, что работа приносит плоды, развивается конкретная установка — стяжательская установка, установка на накопление, достижение, обретение, а именно об этом мы и говорим. При отсутствии правильного понимания сама работа может действовать обратным образом и начать укреплять вашу личность, а не приносить свободу от неё. В настоящее время большинство из вас

не в состоянии отстраниться от деятельности, направленной на достижение чего-либо. И, как я уже говорил, вы ничего не можете с этим сделать. Положение безнадежное. Вы попадаете в него в любом случае.

Ничего не поделать. Надежды нет, поскольку сама установка надежды, сама установка на некое действие — это отвержение, укрепление личности, то есть установка конфликта. Хотя я и говорю это, в то же время здесь мы действительно работаем. Да, у нас есть группа, и да, я работаю с людьми. О чём же я тогда говорю? Получается, я противоречу сам себе? Если ничего не поделать, если ситуация совершенно безнадежная, то зачем иметь школу, зачем преподавать, зачем выполнять всю эту работу? Неужели вы попусту тратите время, деньги, свои усилия?

Возникает парадоксальная ситуация — положение совершенно безнадежное, ничего нельзя сделать, но в то же время есть школа, где вы можете работать, чтобы обрести свободу. Эту ситуацию можно понять. Её понимание состоит в том, что учения существуют не для того, чтобы вы возвращали в себе надежду, но чтобы со временем вы осознали правдивость моих слов. Школа приносит пользу потому, что в итоге даёт опыт и какое-то понимание безнадежности ситуации. В этом и состоит роль учения. Только когда вы в полной

мере поймёте из собственных наблюдений за своим умом и реальностью, что находитесь в отчаянном, безнадежном положении, тогда вы сдадитесь. Когда вы ощутите полную безнадежность и сдадитесь — не из отчаяния, а по причине понимания, тогда возникнет свобода. Свобода не возникнет, когда вы чего-то достигнете. Свобода возникнет только в результате понимания ситуации. В сущности, свобода — не результат понимания ситуации, свобода — это и есть понимание ситуации.

Надежда есть, но эта надежда состоит в том, чтобы наконец понять: нет никакой надежды. Когда вы увидите на собственном опыте, что нет никакой надежды на обретение свободы, вы прекратите бороться. Только тогда вы будете готовы сказать: «Ладно, я ничего не могу поделать; лучше прекратить это». Когда вы не питаете надежд, ничего не отвергаете, отсутствуют противостояние и конфликт. Есть гармония, счастье и свобода. Так рождается любовь.

Как видите, всё очень непросто. Тут же все скажут: «О, хорошо, теперь я буду упорно работать над тем, чтобы достичь такого понимания». Почему? Что вас побуждает так думать? Всё, что я хочу сделать, — помочь вам увидеть безнадежность ситуации, но ум всё равно хватается за надежду: «Ах, в конце концов, есть шанс. В ином случае шансов нет». Ум не мо-

жет делать ничего другого. Его роль состоит в том, чтобы надеяться и отвергать. Если он не делает того или другого, он полностью останавливается. Что осталось? Что останется, если мы поймём это? То, что есть в любом миге. Останется реальность, нравится вам это или нет. Отвержение не заставит её исчезнуть. Вы лишь отделяете её от себя и создаёте разлад. Надежда на изменения не заставит реальность уйти. Вы можете вытеснить, отрицать или подавлять её, но это лишь порождает разлад, конфликт и страдание. Помните, что здесь мы обсуждаем ваш внутренний опыт. Не стоит сбивать себя с толку, пытаясь применить это учение к действиям в мире, прежде чем поймёте свой ум.

Единственное, что вы можете сделать, — безусловно принять то, что есть. Тогда то, что остаётся, — это безусловное понимание того, что есть, — безусловное и лишённое подоплёки* понимание всей правды ситуации.

Таково отношение сущности, реальности, а не личности. Это надежда, но такая, которая не ощущается как надежда. В ней нет цели, разделения, борьбы. Есть чистая, не имеющая какой-либо подоплёки любовь к истине, которая есть реальность.

* Букв. *motiveless* — то есть «немотивированное, лишённое какого-либо мотива».

Если вы любите истину ради неё самой, истина освободит вас. Но если вы надеетесь, что истина освободит вас, вы не сможете освободиться. Вы должны любить истину ради неё самой, не питая надежды. Тогда не возникает вопрос о свободе/несвободе, о сущности/не-сущности, о просветлении/не-просветлении. Есть лишь любовь к истине, и только. Больше ничего нет. Всё другое приносит разлад. Принятие того, что есть, понимание того, что есть, любовь к истине-правде, присутствующей в каждом миге, — это естественное состояние, состояние вне личности, состояние не-ума, состояние неразделения. Это состояние, когда человек отпускает себя.

Когда я говорю, что нужно любить истину, любить реальность, в полной мере принимать то, что есть, без всяких условий, что это значит? То, что есть в настоящий момент, может включать отвержение того, что есть. Будете ли вы отвергать это отвержение? Обращайте внимание на этот тонкий процесс и осознавайте это движение. Полное осознание такого движения пробудит понимание, которое, как мы уже говорили, и *есть* свобода. Истина ситуации — свобода. Сознание не нуждается в мотивации. Оно просто есть. Мы всегда сознаём что-либо. Пока присутствует интерес к чему-либо, сознание отворачивается от одного и направляется

на другое. Когда отсутствует интерес, сознание будет просто свободно присутствовать. В сознании возникает возможность понимания, видения истины. Поскольку возможно сознать и понимать, возможны свобода и счастье.

Правильная позиция, из которой вы сможете совершать эту работу, — всегда сознать, интересуется ли вас истина того, что сейчас происходит, или вы пытаетесь чего-то достичь. Совершаете ли вы сейчас работу, чтобы что-то обрести, достичь определённой цели, или совершаете её из любви к истине?

Требуется определённое изменение установки, нашего отношения, чтобы мы наконец поняли безнадёжность ситуации. Вы находитесь в тупике и разладе, поскольку всё ещё надеетесь, что ситуация изменится. Такая надежда порождает желание; желание порождает отвержение того, что есть; отвержение того, что есть, порождает разделение; разделение порождает конфликт; конфликт порождает страдание; затем страдание порождает поиск. Поиск усугубляет отвержение и конфликт, и цикл повторяется.

Вы можете подумать, будто я говорю, что работа не имеет смысла. В ней есть смысл: она даёт нам возможность понять ситуацию. Сущность необходима, потому что именно сущность поможет вам

принять то, что есть. Многие другие методы пытаются разобраться в ситуации, не учитывая присутствия сущности, что сильно осложняет процесс. Здесь мы легко осознаём и переживаем сущность. Сущность присутствует не для того, чтобы мы получили какое-то удовольствие, реализовали свои желания или что-то приобрели. Сущность присутствует, чтобы мы со временем поняли, что самое главное — это истина.

Если вы отвергаете истину, возникают конфликт и страдание. Это главная истина. Больше ничего нет. Не имеет значения, что именно есть, — будь то сущность, личность, ум, тело. В реальности это вообще не имеет значения.

Если вы отвергаете её, вы отвергаете её. Если вы принимаете её, вы принимаете её. Если вы отвергаете свой опыт, вы встаёте на сторону страдания. Если вы принимаете свой опыт, вы встаёте на сторону сущности. Так обстоят дела. Дело не в том, что вы получите, не в том, что вы имеете. Важно то, из чего вы исходите, ваша установка. Откуда вы действуете — из личности или сущности? В этом состоит реальное преобразование.

Здесь нужно понимать, что, когда я говорю о принятии, я не имею в виду активную установку, когда вы цепляетесь или привязываетесь. Я говорю лишь о пребывании в опыте, без оценок. Это открытое

присутствие в любых явлениях, проявляющихся в вашем сознании.

Вы можете копить переживания сущности и иметь их целые горы, но если ваша установка — на приобретение, исполнение, достижение некой цели, вы возвращаете свою личность; она становится только больше.

Страдание обязательно возникает. Иначе быть не может. Однако можно быть свободным от страдания, когда отсутствует желание быть свободным от него. Свобода возможна, но она проявится лишь тогда, когда не будет стремления к свободе. В итоге мы должны отбросить стремление к свободе.

Это не значит, что теперь вы можете начать избавляться от своих желаний. Что вы можете сделать — это понять движение желания. Если вы обратите внимание на себя во время медитации, вы заметите, что ваш ум пребывает в движении, ваши эмоции пребывают в движении. Когда вы злитесь, на что вы злитесь? Вы злитесь, потому что происходит не то, чего вы хотите. Вам не нравится то, что происходит. Другой делает то, что вам неприятно, или вы переживаете нечто неприятное. В конечном счёте в основе гнева лежит отвержение. Когда вы печалитесь, почему это происходит? Вы печалитесь из-за некой утраты, или из-за того, что происходящее не соответствует вашим представлениям, или потому, что

отсутствует предмет вашего желания. Поэтому в основе печали — отвержение. В основе всех эмоций — отвержение того, что есть сейчас, как и в основе всех ваших мыслей. Полная свобода означает полное отсутствие личности. Полная свобода означает сущность — никакого ума и никаких эмоций.

Это не значит, что нужно отвергать свои печаль и гнев. Мы пытаемся понимать. Мы ни к чему не пытаемся прийти. Цель работы — не в обретении свободы или счастья. Работа не призвана избавить вас от страдания. Она призвана помочь вам увидеть реальность вещей такими, какие они есть. Она призвана помочь вам наконец осознать, что происходит на самом деле. Работа требуется, чтобы постепенно вы пришли в соответствие с истиной, оказались на стороне реальности.

Когда вы приходите в соответствие с реальностью, вы не беспокоитесь о том, есть боль или нет. Реальность — то, что есть прямо сейчас. Истина — это понимание и принятие реальности. Безусловное понимание этой реальности — единственная здравая установка, которой может придерживаться человек. И в конечном счёте это вовсе не действие и не установка. Это просто истина.

Когда вы увидите, что движение ваших эмоций — это отвержение настоящего момента и желание чего-то иного, когда вы увидите, что движение ваших

мыслей — лихорадочная деятельность, цель которой — пережить, получить, надеяться, воображать что-то лучшее, чем сейчас, — вы увидите, что чувства прекратятся, мысли утихнут и воцарится полная пустота. Здесь пустота — это отсутствие всякой личности. Тогда сущность сможет присутствовать реальнейшим образом, единственным реальным образом.

Это может произойти только через понимание, только через истину и никак иначе. Понимание — просто понимание, а не достижение понимания. Понимать — значит видеть в точности то, что есть. Это действие бескорыстной любви. Вы не сможете увидеть реальность, если отвергаете её. Вы можете начать с понимания своего отвержения реальности.

Как видите, работа состоит не в том, чтобы стать лучше или хуже, приумножиться или приуменьшиться. Дело не в том, чтобы обрести свою сущность, достичь просветления или свободы. Всё это в итоге — концептуальные понятия. Настоящая истина — здесь, присутствует как она есть, и ей не нужен ваш ум, который говорит, что хорошо или плохо. Она присутствует в том, что есть.

Любое неприятие того, что есть, — страдание, даже если такое отвержение обусловлено надеждой на обретение Бога, на свободу или просветление. Просветление или свобода станут плодами этой

работы, но это не насущный вопрос. Насущный вопрос — не в просветлении. Не в свободе. Насущный вопрос: «Что есть?».

Если вы испытываете переживание определённых сущностных аспектов, например свободу или какой-то род сознания, и хотите удержать их, работать ради их достижения, что вы делаете?

Тогда фактическая истина — это истина о том, что «надежды нет». Высшая же истина — «то, что есть». Если есть желание — есть отвержение того, что есть. Если есть какое-то хотение — есть отвержение того, что есть. Так возникла личность, так она сохраняется: через отвержение того, что есть, через создание разделения.

Личность — это точка зрения. Просветление, или реальность, — тоже точка зрения — и ничего больше. Это не какое-то конкретное состояние. Личность — точка зрения, которая состоит в том, что нужно получить что-то, прийти куда-то. Просветление, или свобода, или реальность, — точка зрения, которая состоит в том, что «есть» то, что есть. Есть именно это, и нет никакой надежды на что-то иное.

Когда я говорю о «принятии того, что есть», я не имею в виду принятие в себе бессознательности. Принятие того, что есть, — это полноценное сознание, полное сознавание того, что есть. Когда человек пребывает в неосознанности относительно того, что есть,

он это отвергает. Просветлённая точка зрения, или естественная точка зрения, как я предпочитаю её называть, состоит в том, что есть то, что есть, — всегда. Это может быть личность, сущность, жар или холод. «То, что есть» — то и есть. Очень просто. Если возникает попытка получить нечто иное, изменить то, что присутствует в вашем внутреннем опыте, тогда есть конфликт. Это чёткое понимание, а именно — простое восприятие того, как всё устроено. Вы ничего не получаете, не стремитесь куда-либо прийти. Есть просто восприятие того, как в действительности всё происходит.

Такая работа является необходимой на всех её уровнях, во всех её проявлениях. Сущность требуется во всех её проявлениях, или аспектах, чтобы мы могли выдерживать видение и принятие того, что есть. Но бессмысленно начинать с неправильной стороны. Почему бы с самого начала не обрести правильную точку зрения, чтобы было меньше иллюзий, меньше сопротивления, меньше разлада и чтобы присутствовала установка на искреннее исследование истины?

Когда вы встанете на позицию истины, то заметите, что какое-то время боль и страдания будут возрастать, поскольку начнёт проявляться то, что вы всё это время отвергали. Так будет происходить, пока вы не поймёте это. Тогда всё изменится.

Многое изменится, но изменения будут происходить медленнее в том случае, если вы будете сильно вкладываться в достижение изменений. Вы ускорите изменения, если предметом вашего интереса будет истина, правда. Истина — вовсе не нечто таинственное. Истина — всегда то, что есть, ваш опыт в конкретный момент, не в прошлом и не в будущем. Истина — сейчас, и ваша жизнь — сейчас.

Было ли когда-либо, чтобы вы жили в прошлом? Было ли когда-либо, чтобы вы жили в будущем? Ваша жизнь — то, что есть в настоящем. Ваш ум может отправляться в прошлое или в будущее, но «то, что есть», есть то, что есть *сейчас*. Глагол «есть» означает бытие — прямо сейчас, в этот самый миг. Поэтому жизнь есть только в том, что есть. Всё прочее — просто воображение.

Можно задавать вопросы.

Ученик (У): Надежда — сущностное качество?

А. Х. Алмаас (А. Х.): Надежда — не сущностное качество. Надежда в том виде, как вы переживаете её, — это отказ от настоящего. Сущность — вот подлинная надежда. Сущность даёт надежду в том смысле, что позволяет вам увидеть всё из перспективы безнадёжности. Сущность даёт надежду, поскольку показывает вам, что установка вашей личности —

безнадёжная установка. Это объективная надежда. Однако *чувство* надежды направлено в будущее.

Когда вы исполняете надежды, что вы делаете? Разве вы не отвергаете то, что есть? Разве вы не хотите чего-то иного? Разве это может быть сущностью? Сущность — бытие, прямо сейчас. Сущность — это надежда в том смысле, что она разрешает безнадёжность этой ситуации. Но сущность — не *чувство* надежды.

У: Я боюсь, что не смогу нормально жить, если откажусь от надежды. Где я возьму мотивацию для действий?

А.Х.: Вас можно понять. Недавно, когда я работал с одной женщиной, вскоре она оказалась в странстве, где нет ума, мыслей, надежды — ничего. Она не знала, что ей теперь делать. Её стало немного пугать происходящее: «Как же я буду водить машину?». Она не знала, что ей делать, потому что у неё отсутствовала какая-либо мотивация что-либо делать. Но в конце сессии она спросила: «Не подскажите, где туалет?». Она не нуждалась в работе своего ума, чтобы понять, что хочет воспользоваться туалетом. Если вы голодны, вы найдёте, что поесть. Если вы устали, вы ляжете спать. Если вам нужно воспользоваться туалетом, вы поймёте это. Это не вопрос желания

или надежды. Когда исчезает чувство надежды, начинается течение сущности, и действия становятся немотивированным потоком бескорыстной любви.

В сущности присутствует движение к благу, но благо — то, что есть сейчас, и движение сущности — движение в настоящее. Это не движение к чему-то иному в будущем. Вы можете переживать его как движение в будущее, поскольку таково устройство вашего ума. Тем не менее, чем больше проявляется сущность, тем больше вы находитесь в настоящем. Сущность — это присутствие, поэтому она может быть только сейчас.

Ваш ум может функционировать только в соответствии с тем, что происходило с вами в прошлом; но «то, что есть», не имеет никакого отношения к прошлым событиям. То, что есть, — есть именно то, что есть. Но вы хотите обусловить «то, что есть», тем, что было. Кто сказал, что события прошлого должны произойти или не произойти снова? Разве кто-то из нас может это с точностью знать?

У: Не могли бы вы больше рассказать о том, в чём различие между усилием и желанием?

А. Х.: Усилие и желание — неразделимые вещи. Усилие основывается на желании. Если отсутствует

желание, разве возникнет усилие? Во-первых, возникает отвержение того, что есть сейчас, и надежда на что-то иное. Такая надежда порождает желание. Желание активно задействует волю. Тогда личность использует волю для осуществления желания. Воля на службе у личности — это и есть усилие.

Я не говорю, что желания — это плохо и не следует их иметь. В моих словах нет осуждения, какой-то оценки. Я говорю, что понимание — это точка зрения реальности. В основе усилия всегда лежит отвержение, не так ли? Усилие всегда направлено на достижение чего-то.

Вначале вы используете усилие, и это нормально. Вы будете продолжать прилагать усилия, пока в какой-то момент не поймёте, что усилия составляют проблему. Вы увидите, что задача не в том, чтобы прекратить усилия. Вы не можете прекратить прилагать усилия и прекратить желать. Если вы хотите остановить усилия или желание, что вы делаете? Вы встаёте на точку зрения личности. Единственное, что вы можете сделать, — понять движение усилия. Здесь мы пробуждаем пламя, пламя любви к истине. У меня нет намерения учить вас отвергать что-либо или принимать нечто. Возможно определённое восприятие, образ жизни, который не базируется на чём-либо, присущем личности, — на желании, усилении, конфликте, надежде, поиске, прошлом,

будущем, на чём-либо подобном, — но представляет собой чистый, не имеющий никакой подоплёки интерес к истине.

Такой лишённый каких-либо мотивов интерес к истине может принести глубокое облегчение. Представьте, что ничего не нужно делать, никуда не нужно идти, ничего не нужно достигать. Представьте, что вы садитесь и вам не нужно никуда идти, достигать просветления, от чего-то избавляться. Разве это не беззаботность? Такими мы были в детстве. Мы не думали, что у нас есть личность, от которой нужно освободиться. Мы понятия не имели, что есть такие вещи, как просветление или сущность. Мы просто делали, что делается, и ничего больше. Это естественное состояние, состояние невинности.

Мои слова касаются не только внутренней работы: они касаются всех вещей, любого желания, любой вещи, любого аспекта вашей жизни. Например, когда вы проводите время со своим возлюбленным, если вы прилагаете усилия, чтобы получить удовольствие, его не возникает. Если вы хотите получить удовольствие, само это желание уменьшит удовольствие. Есть только то, что есть сейчас, не только когда вы совершаете эту работу, но и когда вы ведёте автомобиль, продаёте что-то, разговариваете с другом, испражняетесь, едите, ложитесь

спать, умываетесь, чистите зубы, бьёте кого-то, — ничего не меняется.

В какой-то момент все действия перенаправляются, сосредоточиваются и фокусируются на работе. Все желания, все усилия, все надежды и искания становятся одним желанием, одной надеждой, одним исканием — это и есть работа.

У: Не могли бы вы рассказать подробнее о желании и страхе?

А.Х.: Мы знаем страх как эмоцию, но если вы присмотритесь к нему, то увидите, что, по сути, в основе страха лежит установка противостояния, конфликта. Страх существует до тех пор, пока вы хотите одного и не хотите другого. Если вы чего-то хотите, вы боитесь, что не получите этой вещи. Если вы чего-то не хотите, вы боитесь, что столкнётесь с этим. Страх — то же самое, что и желание. Страх и желание — две стороны одной медали. Если вы боитесь, что вас ранят, то вы хотите не быть раненым. Если вы боитесь, что вас отвергнут, вы хотите принятия. Поэтому страх похож на желание, которое строится на отвержении того, что есть сейчас. И это проявляется везде, на всех уровнях. В случае страха смерти и подобных вещей это понять сложнее, но и в этом случае всё так же. Страх смерти — это в конечном счёте страх жизни — или желание жизни.

Если вы боитесь истины, вы страшитесь, что всё будет происходить так, как вы не хотите. Вы боитесь, что если увидите истину, она причинит вам боль. Вы выносите оценочное суждение о боли. В этот самый момент из-за страха боли вы отвергаете истину. Если присутствует страх истины, его не нужно отвергать, его нужно понять.

Стоит исследовать вещи, о которых я говорю. Не нужно принимать их на веру. Опирайтесь на собственные наблюдения.

Я хочу выявить установку корысти, алчности, накопительства, с которой сталкиваются некоторые люди в этой группе. Такая установка — когда вы принимаетесь за работу с неким желанием, с ожиданием что-то получить, — только усилит разлад. Если вы приходите сюда, поскольку вас интересует понимание, истина о реальности вещей, как они есть, то вы не будете создавать в себе разделение.

Глава 6

Принятие

Мы можем смотреть на свою ситуацию с точки зрения отвержения и принятия. Личность может делать лишь одно: она может лишь говорить «нет». Если вы взглянете на движение и действия своей личности, вы заметите, что, в сущности, вы отвергаете свой собственный опыт. Основная функция личности состоит в том, чтобы говорить «нет» своим ощущениям, чувствам, восприятиям и переживаниям. Она может делать и другие вещи, например действовать в мире и т. д. Но если мы посмотрим, что она делает в ваших отношениях с собой, — окажется, что в основном она отвергает, и даже когда кажется, что она говорит «да», она говорит «нет». Даже когда личность говорит «да» одному вашему проявлению, обычно

в тот же миг она говорит «нет» чему-то другому. Можно заметить, что это происходит непрерывно, а не только время от времени. Без такого «нет» личность не существовала бы в том виде, в каком мы её знаем.

Основное движение того, что мы называем собой или своей личностью, — это желание что-то изменить, и такое желание заставляет нас прилагать усилия, чтобы осуществить его. Но такая надежда, такое желание и такие усилия суть отвержение того, что есть. Всё это — отвержение настоящего, реальности. Они говорят «нет» тому, что существует в настоящий момент. Личность совершает это движение непрерывно, независимо от того, чем вы занимаетесь: вы можете работать, выполнять какое-то задание, слушать свои ощущения, заниматься сексом, есть, вести автомобиль. Все эти вещи подразумевают желание и одновременно отвержение того, кем мы являемся прямо сейчас. Итак, мы видим, что личность не знает, как действовать без отвержения. Предпочтение, всякое предпочтение одной переживаемой вещи другой есть отвержение некой части вашего опыта. Когда вы говорите «нет» своей части, разве одна часть вас не настраивается против другой и не говорит: «Не хочу этого»? Поэтому отвержение создаёт внутри вас разделение и конфликт. Такое противостояние порождает сопротивление,

блоки и защиты. Вы не хотите переживать конфликт, поэтому заглушаете чувства, скрываете конфликт, защищаетесь от него, сопротивляетесь ему. Такая ситуация вам тоже не нравится, поэтому вы отрицаете это отрицание; попытка избежать конфликта только усугубляет его. Это порочный круг отвержения, разделения, конфликта, разлада. В некотором смысле внутри нас идёт война.

Когда мы видим эти конфликты и моменты отвержения, что мы делаем? Обычно мы невольно пытаемся избавиться от конфликта, то есть снова занимаемся отвержением. В каждый момент есть либо «да», либо «нет» — не существует промежуточного состояния. Неважно, что вы отвергаете. Даже если вы отвергаете отвержение, это всё равно отвержение. Я говорю это не для того, чтобы вы слишком строго себя оценивали, а чтобы понять ситуацию. Во-первых, нужно понять, что основное движение нашего ума, личности, — это отвержение, главным образом — отвержение себя. Человек может отвергать других людей или обстоятельства, но в основном речь идёт об отвержении себя, некой своей части.

Что заставляет нас так поступать? Можно видеть это, например, так: ваш внутренний критик, суперэго, отвергает ваш опыт. Мы знаем, что суперэго возникает в силу отождествления со своими родителями, особенно с суперэго наших родителей. Можно

сказать, что мы перенимаем отвержение от своих родителей. Мой отец не любил, когда я злился, так что теперь я отвергаю свой гнев. Моя мать не любила, когда я хотел её внимания, поэтому теперь я отвергаю своё желание. Потому один из способов формирования установки отвержения — отождествление с отвергающим отношением, которое проявляет наше окружение в раннем детстве. Именно поэтому в начале своей работы мы учимся защищаться от суперэго. Первое время, и довольно долго, нужно защищаться от суперэго — тогда мы сможем более объективно переживать себя. Нужно защищаться от нападений и оценок суперэго не только потому, что эти нападения причиняют боль, но, что более важно, для того, чтобы суметь увидеть то, что есть. Если вы сражаетесь, трудно сосредоточиваться на тонкостях своего сознания. Когда же никто не нападает на вас, вы можете позволить себе более свободно исследовать свой опыт.

На самом деле установка отвержения — гораздо более глубокий и примитивный механизм, чем просто отождествление с родителями. Есть некий момент, который предшествует отождествлению с родителями. Он присутствует до того, как вы отождествляетесь с родителями, до того, как вы вообще узнаете об их существовании. Это одно из самых ранних движений в организме. Оно происходит

в первые месяцы жизни, когда ребёнок ещё даже не знает, что он — существо, отдельное от родителя. Давайте рассмотрим переживания совсем маленького ребёнка. Когда ребёнок не спит или не доволен, он будет испытывать разные неприятные ощущения: газы, переполненный кишечник, переполненный мочевой пузырь, голод, холод и т. д. Если кишечник переполнен, организм автоматически избавляется от его содержимого. Если мочевой пузырь переполнен, простого расслабления достаточно, чтобы вызвать мочеиспускание. Если ребёнок испытывает голод, он плачет, мать кормит его, и всё снова становится нормально. Такое движение называется циклом накопления заряда и разрядки. Существует напряжение, которое создаёт заряд, скачок энергии и активности, которая высвобождается посредством дефекации, кормления, утешения; это разрядка. Ребёнок возвращается в довольное, расслабленное, умиротворённое состояние. В этом цикле ещё отсутствует действие отвержения. Организм сам спонтанно напрягается и расслабляется, испытывает напряжение и разрядку. Это естественное движение, которое вызывает состояние отдыха и расслабления. Мать помогает ребёнку в такой регуляции, поскольку ребёнок ещё не в состоянии самостоятельно питаться и заботиться о себе.

Если так будет продолжаться и дальше, при лучших и самых гармоничных обстоятельствах, когда ребёнок вырастет, он сможет самостоятельно делать то, что делала его мать. Когда возникнет неприятное состояние, ребёнок сможет естественным образом позаботиться о себе, даже не думая о том, что требуется разрядка. Мы называем это автономной регуляцией. Когда вы голодны, вы едите; когда устаёте — ложитесь спать; когда мочевого пузыря наполняется, идёте в туалет. Значит, отвержение отсутствует. Если так происходит постоянно, то ребёнок во взрослом возрасте сможет естественно и спонтанно делать эти вещи. Тогда отсутствует невроз, конфликт, и личность не вырабатывает установок отвержения и самозащиты.

Однако по разным причинам развитие обычно не протекает столь благоприятно. Иногда у ребёнка возникают газы или боль, а мать не приходит вовремя, поэтому боль или напряжение не устраняются. Ребёнок пока всё ещё зависит от матери и окружающей среды, которые помогают ему справляться с этой нагрузкой и напряжениями. Иногда причина — не в отсутствии матери, а в том, что ребёнок заболевает, у него начинается запор или пища не усваивается. Тогда возникает боль, которая не устраняется, когда необходимо. Вообще говоря, ситуация намного хуже; было бы великолепно, ес-

ли бы этим всё ограничивалось. Однако на самом деле ребёнок обычно живёт в таком окружении, где родители — не самые прекрасные существа на свете. Ребёнок — чрезвычайно открытое существо и может чувствовать боль и страдание, которые возникают в его ближайшем окружении. Ребёнок сознаёт своё тело и может также чувствовать напряжение, жёсткость и боль в теле матери или других близких людей. Если родители страдают, ребёнок чувствует это. Если мать страдает, ребёнок тоже страдает. Боль никогда не устраняется, не происходит разрядка. Не стоит даже и говорить о проявлениях жестокости, которые приходится терпеть многим младенцам. Некоторые родители вымещают свои собственные внутренние конфликты на ребёнке в форме физического насилия, пренебрежения или эмоционального отвержения. Все эти вещи влияют на ребёнка одинаково негативным образом: остаётся боль, которая не высвобождается. Таким образом, естественное движение затрудняется, и ребёнок не возвращается в состояние своей естественной гармонии. В организме ребёнка могут возникать проблемы. Иногда, даже когда мать с любовью взаимодействует с ребёнком, она испытывает отчаяние, отвергает себя или испытывает другие внутренние негативные чувства. Ребёнок всегда ощущает эту боль, и мать не осуществляет её разрядку ни в себе, ни в ребёнке.

Изначально существует врождённая уверенность, что разрядка наступит. Это нечто вроде инстинкта; ему не нужно учиться. Такая врождённая уверенность напоминает сокращение и расширение тела амёбы, которое происходит спонтанно. Отсутствуют надежда, желание, страх. Если среда является благоприятной и в организме нет нарушений, эта уверенность не разрушается и остаётся, когда ребёнок растёт. Если мать проявляет любовь и реагирует, когда ребёнок нуждается в помощи, эта уверенность имеет поддержку.

Тогда в самом начале есть состояние невинности. Когда организм функционирует гармонично и его работу поддерживают, такая невинность формирует глубинную уверенность. Она превращается в фоновое базовое доверие к вселенной.

Что же происходит, когда напряжения не снимаются? Что происходит с этой уверенностью в себе, в своём организме, в функционировании своей системы, в окружающей среде? Наши доверие и уверенность постепенно разрушаются или не имеют возможности возникнуть и развиваться. Это происходит очень рано, обычно в первые несколько месяцев жизни, поскольку проблемы в организме ребёнка и материнская боль присутствуют постоянно. Природная невинность, с которой рождается ребёнок и которая может перерасти в доверие, начинает

утрачиваться. В организме не развивается уверенность, что он может регулировать себя, что всё будет происходить правильным образом. Больше нет уверенности, что гармония сохранится, потому что ребёнок испытывает боль и она не проходит. Что же делает ребёнок, чтобы избавиться от боли, когда разрядка не происходит естественным образом?

Прежде всего будет возникать осознание, всё более глубокое осознание, что есть болезненные переживания. Если они не проходят, то организм, ум, фиксируется на таких болезненных переживаниях. Затем они дифференцируются, или отграничиваются, от хороших чувств, которые мы испытываем в другие моменты, и противопоставляются им. Пока не появилась неустранимая боль, такое отграничение не требовалось. Только при отсутствии правильной регуляции ребёнок начинает замечать, что есть болезненные и приятные вещи. В уме возникает различие, которое увеличивается по мере того как возрастают боль, страдание и фрустрация. И когда ребёнок видит также, что боль не исчезает, он начинает бояться за своё существование. Если боль и фрустрация продолжаются, ребёнок не может вынести их. Его организм недостаточно зрелый, чтобы выносить фрустрацию и самостоятельно справляться с ней. Если боль и фрустрация сохраняются, они будут оказывать разрушительное

воздействие на организм, и ребёнок начнёт испытывать глубинный, организмический страх за свою жизнь. Присутствие фрустрации и боли превращает невинность не в уверенность и доверие, а в страх и недоверие.

Теперь ребёнок должен научиться справляться с этой ситуацией. Организм вынужден приспособливаться к постоянному нарушению своей работы, поскольку если автономная регуляция работает неправильно, это вызовет нарушение в нервной системе и организме в целом. Поэтому ребёнок использует очень примитивный механизм, который существует в организме, чтобы справиться с нездоровыми явлениями. Мы наблюдаем этот первый защитный механизм, когда ребёнок съедает что-то, что не может переварить, и возникает рвота. Рвота, отрыгивание — это отвержение. Ребёнок решает, что именно это он может сделать: отрыгнуть, выплюнуть, отвергнуть пищу. Как видите, это не то же самое, что испражнение. Испражнение — это завершение процесса, избавление от отходов естественного процесса пищеварения. Рвота означает, что естественный поток усвоения пищи так или иначе нарушается, что в процессе пищеварения что-то не усваивается, поэтому он не завершает своё естественное движение. Ребёнок отрыгивает то, что поступает извне, — скисшее молоко или любую пищу,

которую он не в состоянии усвоить. Однако ребёнок в этом возрасте не имеет понятия о внутреннем и внешнем, поэтому, когда возникает любая боль или беспокойство, он попытается избавиться от него, оторвать его.

Как ребёнок избавляется от негативных чувств или фрустрации, с которыми он не справляется и которые, как он боится, его уничтожат? Первый защитный механизм представляет собой расширение защитной реакции организма — отрывания: речь идёт о проекции. Ребёнок хочет верить, что нечто происходит не в нём, а снаружи. Он пытается делать вид перед самим собой, будто не он чувствует себя плохо, а это мамочка ужасная. Возможно, мать действительно чувствует боль или же не удовлетворяет потребности (фрустрирует) ребёнка и причиняет ему боль, но верно также и то, что ребёнок чувствует себя плохо. Отрицательные моменты — одновременно внутри и снаружи, разделение ещё отсутствует, нет настоящей отдельности от матери.

Каким образом ребёнок может проецировать свои чувства вовне? Проекция требует, чтобы мы верили, что на уровне эмоций есть то, что внутри, и то, что вовне. Если я хочу верить, будто некое чувство — не моё, будто оно исходит извне и потому не оказывает на меня разрушительного воздействия,

я должен верить, что я отделён от внешнего. Механизм проекции требует создания границ вокруг самого себя, которые вызывают ощущение, будто мы обособлены от своей среды. Проекция и формирование границ происходят в одно и то же время и являются взаимозависимыми.

Таким образом, проекция — процесс, в котором мы отделяем себя от ощущения единства со всем миром, то есть от перспективы истинного «я», нашей сущности. На самом деле на уровне непосредственного переживания границы отсутствуют, я ни от чего не отделён. И энергетически я не связан своим телом. Мой организм может извергать из себя пищу, но эмоционально я не могу оторвать свои эмоции и фрустрации. Итак, во-первых, существует проекция, которая требует создания границ, отделённости от энергетического поля, от всего сущего в целом. Но чтобы ребёнок успешно мог проецировать, ощущать, что конкретное чувство ему не принадлежит, он должен перестать его чувствовать. Иначе говоря, он должен притупить свои чувства, или вытеснить, или отщепить* их. Чтобы создавать проекции, мы должны подавлять в себе что-то,

* Вытеснение (*repression*) и отщепление / расщепление (*splitting*) — в психоаналитической теории специфические защитные механизмы, отличающиеся друг от друга.

должны не ощущать какую-то свою часть. Проекция и притупление, подавление или отщепление наших чувств и ощущений представляют собой отвержение, образцом которого является механизм отрывания. Такое отвержение, конечно, создаёт дисгармонию.

Как вы видите, установка отвержения возникает очень рано — как правило, в первые несколько недель или месяцев жизни. Организм нуждается в такой установке по причине несовершенства среды. Ребёнок пытается отвергать свою боль, страдание и напряжение. На базе такого отвержения боли основывается любое отождествление, которое исходит от родителей и превращается в суперэго. Установка отвержения, самопринижения и унижения, присущая суперэго, по сути, не отличается от ситуации, когда вы едите что-то и говорите: «Фу, мне это не нравится». Суперэго говорит: «Фу, тебе не следует таким быть». Позднее включается и анальное отвержение.

Личность — не что иное, как граница, которая отделяет нас от других людей, чтобы мы могли защитить себя от того, что мы считаем для себя вредным. Но когда вы блокируете свою часть, вы создаёте в теле напряжения и броню. У вас не просто есть боль, которую невозможно устранить: теперь вы подавляете или отталкиваете её. Тогда напряжение

всё больше возрастает, что, в свою очередь, ослабляет вашу способность к здоровой регуляции и разрядке. И ситуация ухудшается. Ребёнок вынужден подавлять свои чувства, поскольку не может иначе избавляться от боли и отрицательных чувств. Однако постепенно здоровый цикл накопления напряжения (заряда) и разрядки, который мы называем автономной регуляцией, — спонтанное сжатие и расширение, которое поддерживает нашу жизненную энергию, силу и бодрость, — распатывается; доверие и уверенность не развиваются по мере утраты невинности. Мы начинаем всё больше зависеть от внешних сил в плане снятия своих напряжений, что ещё больше усиливает отвергающую установку суперэго: «Если я буду достаточно хорошим, моя мать будет любить меня и поможет мне снять напряжение». Когда вы зависели от матери, в тот период и вправду вам стало бы лучше, если бы было достаточно любви, достаточно поддержки, достаточно принятия. Но когда мы взрослеем, мы всегда хотим этой любви и поддержки и не чувствуем уверенности, что можем дать её себе сами.

И тогда мы начинаем проецировать образ матери на других и пытаемся получить их одобрение, чтобы они любили и помогали нам. Например, это один из основных факторов, побуждающих заниматься сексом. Секс — это физическая разрядка. Мы

возбуждаемся, а затем испытываем разрядку; поэтому секс в основном становится попыткой снять наши напряжения и боль. Мы видим, насколько глубокой является мотивация к сексу: она уходит корнями в первые этапы жизни. Мы словно хотим, чтобы наша мать пришла, накормила нас и создала у нас чудесное самочувствие, или хотим, чтобы она помогла нам отрыгнуть молоко. К настоящему моменту своей жизни у вас не развилась уверенность в том, что вы сможете сделать это сами, — из-за ваших многочисленных блоков. Поэтому всегда возникает мысль: «Если я смогу отыскать прекрасного принца/принцессу, я смогу устранить все свои напряжения, и всё будет хорошо». В большинстве отношений другой человек требуется вам для того, чтобы вы могли почувствовать себя хорошо. Если он позволяет вам чувствовать себя хорошо, вы любите его. Если он заставляет вас чувствовать себя плохо, вы отвергаете его. Обычно мы хотим, чтобы другой человек регулировал наше состояние. Когда ваше напряжение нарастает, вы говорите: «Я люблю тебя, давай займёмся любовью». При этом секс вполне может мотивироваться и другими намерениями, такими как подлинная любовь и уважение, но чаще всего из-за накопившегося напряжения и желания испытать разрядку возникает непреодолимое влечение.

Теперь, когда мы знаем, в какой находимся ситуации и как она возникла, как можно с ней справиться? Как можно восстановить свою изначальную невинность и развить способность снимать напряжение? Как можно укрепить свою уверенность и свою способность к саморегуляции? Как мы видели, отвержение своего опыта усугубляет ситуацию. Да, ребёнок некоторое время должен был поступать так, но если такое поведение продолжается, накапливается всё больше напряжения, и способность к регуляции ослабевает до тех пор, пока у ребёнка не развивается невроз. Если нам удастся восстановить способность спонтанно аккумулировать заряд и испытывать разрядку, если мы можем изменить паттерн отвержения и восстановить связь со своей естественной уверенностью и доверием, то мы называем это самореализацией. Очевидно, все хотят восстановить такую гармонию и расслабленность.

Как же мы можем научиться принимать свой опыт? Во-первых, нужно понять, что мы не знаем, как принимать свой опыт. Личность не знает, как принимать. Эго-личность возникла в силу отвержения и воспринимает мир через его призму. Даже само присутствие личности есть отвержение, оно говорит «нет» вашему бытию. То, что вы считаете собой, своей личностью, скрывает вашу истину, даже если вы не отвергаете свой опыт активно.

Личность сформировалась, чтобы скрыть реальный опыт, чтобы избежать боли и разочарования. Личность — это «нет»; она не может сказать «да».

Тогда как мы можем научиться принимать? Когда вы говорите: «Я должен научиться принимать свой гнев», разве вы не отвергаете своё неприятие гнева? Разве вы не отвергаете сопротивление? Если у вас возникает желание освободиться от личности, разве вы не отвергаете личность? Личность не знает, как принимать. Большинство людей решают, что всё безнадежно; и действительно: у личности нет шансов это сделать.

Тем не менее в основе безнадежности лежит «обнадеженность», а значит, и отвержение. Понимание принципа отсутствия надежды — не то же самое, что безнадежность и отчаяние. Такое понимание основывается на объективной истине.

Но давайте оглянемся и посмотрим, как зарождается отвержение и что же именно мы отвергали. Мы отвергали боль и страдание. Сначала мы говорили: «Не хочу этого чувствовать, это больно, опасно», но со временем стали говорить: «Не хочу этого чувствовать, потому что хочу чего-то лучшего, хочу улучшить себя, достичь успеха». Мы даже считаем, что отвержение — доброта по отношению к себе.

Неважно, что вы хотите сделать — стать успешным, стать привлекательным, достичь просветления,

реализации; в тот момент, когда вы думаете, что нужно изменить себя, вы себя отвергаете. Всякий раз, когда вы хотите изменить то, что чувствуете, вы отвергаете свой опыт. Вы хотите выплюнуть себя.

На уровне сущности мы можем сделать следующее: не пытаться говорить «да», поскольку попытка говорить «да» — это отвержение. Что мы можем сделать — так это просто увидеть, как мы отвергаем. Изначально отвержение было попыткой избавиться от боли, но мы не избавились от неё, мы просто перестали её видеть. Мы не смогли отрыгнуть или иным образом устранить её, поэтому заглушили свою чувствительность. Теперь мы можем позволить себе чутко чувствовать — не говорить «нет», не говорить «я это вижу, значит, это уйдёт». Мы можем так действовать, когда проявляем искренний интерес к самой истине: чтобы видеть, понимать, сознать, принимать и чувствовать то, что возникает в вашем опыте без отторжения, — то, что есть сейчас. Такое действие становится очень тонким: трудно не отвергать свой опыт. Когда вы садитесь, чтобы заняться медитацией, почему вы делаете это? Вы ничего не можете поделать с тем, что медитируете, ибо хотите отвергнуть себя; это факт, и его тоже нужно принять. Не говорите себе: «Нет, на самом деле я принимаю себя». Признайте правду:

вы медитируете, потому что хотите измениться. Просто сознавайте отвержение.

Медитацию можно рассматривать не иначе, как спонтанное и пассивное сознавание движения отвержения и желания. Сознание отвержения — это медитация. Вы можете сознавать истину непрерывно; в сущности, мы и правда нуждаемся в непрерывной медитации. Медитация — это сознавание правды, истины, поэтому следует непрерывно чувствовать, смотреть и слушать, чтобы сознавать простую истину того, что есть в настоящем. Если вы хотите чего-то другого — присутствует отвержение. Если вы не просто сознаёте и понимаете, присутствует отвержение, и вы осложняете проблему. Мы можем лишь видеть истину, только понимать. Если мы увидим движение ума, станет понятно, что даже наше понимание, даже наше сознавание вначале мотивируется желанием, надеждой и отвержением. С этим ничего не поделаешь. Что мы можем сделать — так это сознавать данное положение вещей, а не делать вид, что этого нет.

Самое главное — видеть истинное положение вещей, признавать его, поскольку изначально отвержение было не чем иным, как отвержением истины, правды, реальности. Отвержение себя — это отвержение своего опыта. Вот почему мы работаем над

тем, чтобы уделять внимание тому, что есть; а то, что есть, на начальном этапе и ещё долгое время включает в себя отвержение. Мы видим, что мы не можем не отвергать. Если мы посмотрим, как действует на нас отвержение, мы увидим в нём ненависть и враждебность, мы увидим, что оно причиняет нам боль. Постепенно понимание истины ситуации уменьшит отвержение.

Принимать — значит не отвергать. Личность может отвергать или всё же перестать отвергать. Это просто будет означать, что личность ничего не делает; в такой момент личность не активна. Когда мы увидим движение отвержения и ощутим его воздействие на нас, возникнет сострадание. Вы посмотрите на себя, словно на маленького ребёнка или на младенца, которого отвергают. Чем глубже вы воспримете это отвержение, тем больше любви к себе вы будете испытывать. Если вы видите это отвергающее движение и не пытаетесь остановить его — поскольку остановка была бы соучастием в этом движении, — вы всё больше освобождаетесь от отвергающего движения. Чем больше вы понимаете, тем больше освобождаетесь, и тогда появляется пространство, в котором может возникнуть нечто иное. В этом процессе произойдёт полное разотождествление и освобождение от движения отвержения. Тогда приходит принятие.

Принятие не будет принятием, которое совершает личность. Принятие будет проявлением сущности; оно будет словно благословение, блаженство, тихий дождь. Личность не способна принимать. Она может сдаться истине момента — это то же самое, что прекращение отвержения, — сдаться и позволить быть тому, что есть, без предпочтений и оценочных суждений. Например, если сейчас вы чувствуете своё колено и никак его не оцениваете, ни хорошо, ни плохо, — это и есть установка позволения. Когда происходит такая самоотдача истине, возникает принятие, и оно ощущается как нежный освежающий дождь. После горячей жёсткости непрерывного отвержения, отличающего личность, он ощущается таким прохладным и освежающим. Ваше сердце наполнится прохладой, а ум будет спокоен. Пройдёт лихорадочное движение отвержения. Вы не можете ничего сделать, чтобы принять, но можно впустить принятие, если впустить и воспринять отвержение. Даже недостаток осознания некого чувства — это его отвержение. Вялость, тусклость, бесчувственность — все они коренятся в отвержении. Нередко личность делает вид, будто принимает реальность такой, какая она есть, чтобы избежать какого-то чувства. Когда вы полноценно сознаёте происходящее и ничего не делаете, вы принимаете истину и выпускаете принятие, которое

дождём проливается на вас. Оно смывает боль, которую вы хотели избежать и которую хотели отвергнуть. Вы не хотите отвергать эти мучения — вы признаёте и принимаете их существование.

Сущность — это принятие не в смысле одобрения, а в смысле исцеляющей силы. Она есть спонтанное внутреннее напряжение и разрядка; очищение без отвержения. Когда личность останавливается, поскольку видит, что сама её активность приносит боль, она останавливается через понимание, а не через отвержение. В сущности, дело обстоит не так, что личность останавливается и возникает принятие; и то и другое происходит одновременно. Отпускание личности и омовение сущностью — один и тот же процесс. В такой момент ваша личность и сущность имеют одинаковое понимание, поэтому действуют совместно; личность не отвергается, но понимается с состраданием и любовью. Принятие на самом деле является аспектом сущности; это не деятельность.

Наша работа состоит в том, чтобы видеть истину. Она состоит в том, чтобы быть в гармонии с истиной, стойко держаться истины. Рано или поздно вы восстановите своё доверие к истине и уверенность в ней. Такая уверенность возвращается, как только вы видите истину; само это событие — чудо. Она становится такой же безусловной, как и во времена доверчивого младенчества.

Когда мы принимаем то, что присутствует в нашем опыте, мы не отвергаем боль, как поступали, будучи детьми. Можно восстановить состояние прежде боли и отвержения, когда вы были совсем маленьким ребёнком и, когда возникала боль, верили, что рано или поздно она пройдёт. Более того, вы восстанавливаете изначальную невинность посредством развития уверенности и базового доверия. Так вы возвращаетесь к естественному процессу: я ем, мой желудок полон, я перевариваю пищу, после чего испражняюсь, выводя её. Здесь отсутствуют желание, надежда, отвержение; приходят чувства и ощущения, они переживаются и ассимилируются, а их избыток устраняется, смывается. Тогда возникает спонтанность.

Наша работа состоит в том, чтобы учиться пребывать в истине, отдаваться истине. Дело в том, что, хотя мы понимаем принятие как избавление от напряжений, то есть избавление от зажатости личности, оно должно начинаться с принятия правды существования этой самой зажатости. Поэтому отношение полного принятия и отношение полного восприятия истины совпадают. Вы не можете понять некий опыт, если отвергаете его или его часть.

Никакого отвержения — значит никакого сравнивающего оценивания одной вещи с другой. Вы не говорите: «Мне нравится моя сущность, но не моя

личность». Кто это говорит и что это значит? Вы отвергаете установку самой сущности. Сущность просто позволяет вещам быть. Лишь когда мы позволяем себе видеть отвергающее движение и позволяем полноценно проявляться своему пониманию, отвергающее движение мгновенно прекращается и возникает поток принятия. Тогда мы восстанавливаем уверенность и доверие к своему организму — что на самом деле является доверием к истине.

Такое развитие становится возможным благодаря видению и пониманию истины, поскольку, когда вы полноценно увидите механизмы отвержения, вы ощутите страдание и поймёте, что наш обычный образ жизни неплодотворен: он порождает страдание. Вы начали проявлять отвержение, потому что не хотели страдать, и вполне естественно хотеть обрести счастье. Смысл не в том, что нужно любить боль или не любить удовольствие; смысл в том, чтобы реально понять, что наш способ, посредством которого мы пытаемся достичь счастья, создаёт боль. Когда вы увидите это, вы наконец остановитесь. Когда вы полноценно поймёте своё отвержение, надежду и желание, вы сможете начать сознавать боль, которую отвергаете, и присутствовать с нею, поскольку такова ваша истина в данный момент.

Если вы привязываетесь к некой вещи, вы отвергаете возможность того, что этой вещи не будет.

Если вы привязываетесь к человеку, вы отвергаете отсутствие этого человека. Есть цепляние, или отказ от открытости по отношению к опыту.

Установка приверженности истине, установка не-отвержения, не требует никаких действий. Она состоит не в том, что вы видите привязанность и пытаетесь избавиться от неё, — дело не в том, чтобы к чему-то прийти. Если вы просто принимаете то, что есть, освобождение и свобода возникнут сами собой. В установке принятия как такового отсутствует даже желание свободы. Если вы ощущаете надежду, ваша надежда — просто момент отвержения, который нужно увидеть.

Когда есть безусловная, фоновая уверенность в себе и своём организме, возникает долговечное счастье. Мы не стараемся быть уверенными и отдавать себе отчёт в происходящем. Нет необходимости в том, чтобы ощущать уверенность в обыденных действиях, таких как ходьба; мы знаем, что наши ноги приведут нас в нужное место, и чтобы добраться туда, нам не нужна надежда. Мы знаем, что можем сделать это. Мы говорим именно о такой уверенности — об уверенности, которая может возникнуть в нашем сознании, когда есть полноценное принятие.

Глава 7

Изменения и истина

Эта работа предназначена для того, чтобы вы научились понимать себя, проявлять внимательность к себе, наблюдать свои чувства, установки и мысли. Наблюдайте своё отношение к тому, что происходит внутри и снаружи, к себе, другим и ситуации. Как вы обращаетесь с собой? Какое движение, действие разворачивается внутри вас? Какой возникает комментарий? Какая возникает реакция на то, что происходит внутри и снаружи? Наблюдайте, признавайте это сейчас. Что вы говорите себе, что вы хотите сделать в отношении происходящего? Вы говорите: «О, это хорошо» или «Ну, это мне не очень по душе, лучше бы всё было иначе». Какое у вас отношение к себе, к своим чувствам, к своим мыслям? Вас устраивает то, что вы

переживаете? Полностью устраивает? Или частично устраивает, частично нет? Устраивает ли вас, как обстоят дела, или всё должно быть иначе? И если вас не устраивает, как обстоят дела, как вы хотите, чтобы всё было? Если вы наблюдаете за тем, что происходит внутри вас, и видите свою часть, которая хочет изменить происходящее, ту вашу часть, которая знает, как всё должно быть, в каком направлении вы желаете изменить ситуацию? Спросите себя — откуда вы узнали, что всё должно произойти именно так, как вы считаете? Кто сказал, что всё должно происходить так, как вы говорите? Хотелось бы узнать о ваших ощущениях. Что вы заметили, когда я задавал вопросы? Что пережили?

Ученик (У): Я заметил, что беспокоюсь, что люди не примут новичков, которые пришли сюда. Чувствую, что отвечаю за всех, кто здесь присутствует.

А. Х. Алмаас (А. Х.): **Отвечаете за людей, сидящих здесь?**

У: Да. Отвечаю за отношение людей. Я боялся, что кто-нибудь скажет что-то, что заденет чувства новеньких. Я не хочу, чтобы они чувствовали, что их отвергают.

А. Х.: **Что ещё?**

У: Я переживал то же самое; присматривался к новым людям, спрашивал себя, с кем бы мог поближе познакомиться.

У: Я делал то же самое, но при этом возникало желание вас не слушать. Мне не хотелось слушать. Я не хотел признавать, что могу чему-то научиться, если буду вас слушать.

А. Х.: Это правда. Вы не сможете ничего узнать, если будете просто слушать меня. Точно.

У: А я просто был доволен собой и тем, где я нахожусь. Отчасти я надеялся, что новенькие будут чувствовать себя так же неуютно, как и я, когда пришёл сюда впервые, потому что знаю, что в первое время многому научился по этой причине. Но при этом им должно быть хорошо.

У: Я заметил, что меня раздражает ваша лекция, потому что она показалась мне совсем простецкой, и я почувствовал превосходство. Я занимаюсь этим уже три года, так что сейчас мне не нужно слушать слишком внимательно или сосредоточиваться. Я заметил, что мне не хочется выгнать отсюда всех новеньких, как в последний раз, когда пришли три новых человека. Я также попытался

определить их типы по энеаграмме*. В основном меня заинтересовало то, что я не чувствую угрозы со стороны новичков, как раньше. Также мне почему-то кажется, что я должен подавать пример, вести себя и поступать правильно, потому что они будут смотреть на меня в ожидании намёков, как следует себя вести.

У: В целом я чувствовал себя хорошо и слегка волновался о новых людях, которые сидят здесь, о новых лицах; я ожидал, что почувствую угрозу со стороны пришедших новичков, но совсем её не почувствовал. Это действительно было приятно.

У: Я чувствовал, что быть здесь — для меня большая угроза, словно я недостаточно хороший. Я не знал, смогу ли вписаться. И я думал о том, что уже столько раз в своей жизни наделял незнакомцев силами и качествами, которыми они реально не обладают.

* Энеаграмма (*enneagram*) — известная типология личности и характерологических защит. Существует целый ряд школ — подходов к энеаграмме. А.Х. Алмаас — автор двух книг, посвящённых этой типологии; каждый тип он рассматривает с позиции конкретных сущностных качеств, утрата контакта с которыми наиболее присуща тому или иному типу.

У: Я чувствую, что сопротивляюсь тому, чтобы быть здесь. Сегодня прекрасный день. Есть множество вещей, которыми бы я предпочёл заняться.

Я почувствовал, что очень осуждаю себя за такое чувство. Я принял решение быть здесь — почему же я не могу просто переживать своё решение?

У: Обычно я воспринимал вас как пирог с пеканом, и чем больше людей приходит, тем меньший кусок мне достаётся. Теперь, похоже, я не воспринимаю вас так.

У: Мне очень неловко здесь находиться, очень странно. Ещё я чувствую, что мне многого не хватает, чтобы достичь идеала, делать всё идеально, как нужно.

А. Х.: Теперь я попробую выявить общие элементы во всех ваших высказываниях, которые нам очень важно понимать, если мы хотим серьёзно относиться к этой работе. Наиболее распространённый элемент, если вы заметили, — это комментарий по поводу происходящего. Мы не позволяем происходящему просто быть, идти своим чередом. Наше самое типичное действие — чувствовать, что всё должно быть так, а не иначе. Мы хотим изменить ситуацию, чтобы всё происходило определённым

образом. Такая установка превалирует в ваших замечаниях, а также в мыслях и чувствах тех, кто не высказывался. Одна часть нашего ума смотрит на реальность и говорит: «*Так всё должно быть или не так?*». Вы наблюдаете за своими чувствами — и что вы делаете? Вы просто переживаете свои чувства или спрашиваете себя, следует ли вам почувствовать себя так или иначе. Хорошо это или плохо? «Мне это нравится, мне это не нравится». Всегда есть комментарий по поводу ваших чувств, чужих чувств, присутствия или действий. Некоторые вещи, о которых вы говорили, были приятными. «Хочу, чтобы другие люди чувствовали, что им уютно, что их принимают. Хочу чувствовать, что мне хорошо, чувствовать себя счастливым». Комментарии могут различаться, но существует общая тенденция — хотеть, чтобы всё обстояло определённым образом. Как именно — может зависеть от конкретного человека, но каждый из нас считает, что в идеале всё должно происходить так, а не иначе. «В идеале я должен быть здесь, чувствовать себя хорошо и проявлять гостеприимство ко всем». Или: «В идеале я должен получить столько, сколько хочу». Или: «В идеале я вообще не должен нервничать». Или: «В идеале мне вообще не нужна подобная внутренняя работа. В идеале мне стоит быть в другом месте, кататься на водных лыжах. В идеале

стул, на котором я сижу, должен быть диваном». Верно?

Какое допущение лежит в основе этих мыслей? Неважно, оцениваете вы какую-то вещь положительно или отрицательно, разве не подразумевается, будто вы знаете, как всё должно быть? Разве не подразумевается, что вы ощущаете себя вправе выносить оценивающие суждения о реальности? Разве не подразумевается, будто вы имеете необходимую квалификацию, чтобы говорить, что вы и другие должны чувствовать и что должно или не должно быть? В христианском богословии эту функцию отводят Богу. Он есть Тот, кто, как подразумевается, знает и способен решать, что происходит. Но вы всегда пытаетесь взять на себя эту роль. Если вы внимательно присмотритесь к ситуации, то увидите, что постоянно твердите, будто знаете лучше, чем Бог! «Всё должно быть так, а не иначе. Я должен чувствовать себя так, а не иначе. Сегодня не должно быть облачно, я не люблю облака, должно быть солнце». Таким образом, всегда есть движение по вынесению оценивающего суждения. Всегда есть стремление изменить происходящее, и это стремление определяется вашими представлениями о том, как всё должно быть.

Некоторые люди называют эти представления о том, как всё должно быть, — о том, что вы и другие

люди должны чувствовать и переживать, о том, что хорошо и что плохо, — «тонной капусты». Вспомним этот рассказ — «Островитяне»*: там говорится, что нельзя научиться плавать, пока не выбросишь свою тонну капусты. Что такое плавание? Плавать — значит жить, жить свободно. Я говорю это не для того, чтобы вы ещё больше стали комментировать свой опыт, судить его. Если вы будете это делать, вы просто добавите ещё одну тонну капусты. Суть не в том, чтобы осуждать себя, а в том, чтобы просто взглянуть на ситуацию и увидеть, что вы всегда выносите оценочные суждения. Вы видите, что всегда даёте оценки?

Можно сделать простой логический вывод: если бы вы действительно понимали, что нужно чувствовать вам, другим людям, как всё должно быть, вы уже достигли бы всего, чего хотите в жизни, и обрели бы счастье, довольство, реализацию и свободу.

Когда люди приходят, чтобы работать над собой, чтобы понимать себя и развиваться, обычно они говорят, что хотят стать другими, измениться. Они хотят изменить свою жизнь и хотят измениться

* «Островитяне» — глава из книги «Суфии» Идриса Шаха, учителя и писателя суфийской традиции. См. [Шах И. Суфии. Миф, Локид, 1999].

сами. Тем не менее если вы действительно хотите измениться, если вы хотите, чтобы вы и ваша жизнь стали другими, может ли такое изменение произойти в соответствии с вашими уже существующими представлениями о том, как всё должно развиваться? Изменится ли тогда что-то — или просто продолжится то, что было?

Здесь мы замечаем, что пытаемся изменить ситуацию, но всегда делаем это в соответствии с нашими прежними, старыми представлениями о том, как всё должно происходить. Но ваши представления о том, как всё должно быть, — произведение вашего текущего состояния. Разве может быть иначе? Вы хотите изменить ситуацию, но делаете это так, что только способствуете её сохранению. Ничего другого вы сделать не можете.

Вы всегда пытаетесь измениться, не так ли? «Я несчастный человек. Я хочу быть счастливым. И вот что я собираюсь с этим делать». Но ваши представления о том, как всё должно быть, — просто результат вашего нынешнего состояния. Стало быть, как вы сможете обрести счастье, если действуете, исходя из понимания несчастного человека? Вы можете только продолжить быть несчастным! Если вы ревнивец и говорите, что хотите научиться любить и потому следует делать те или иные вещи, вы просто продолжите быть ревнивцем, поскольку

ку ваше представление о том, как всё должно быть, основывается на вашем восприятии себя как ревнивого человека. Ваши представления о развитии любви будут опираться на правила, источником которых будет ревность. Разве такие представления могут породить любовь? Как могут убеждения, вынесенные из страдания, породить счастье? Любая идея может лишь увековечивать саму себя. Если вы пугливый человек, страх будет красной нитью проходить через все ваши представления. И такие представления могут лишь породить ещё больше страха.

Мы оказались в ситуации интересной дилеммы. Типичная склонность личности — пытаться менять происходящее в соответствии с собственными предубеждениями. А как же ещё мы можем менять его? Мы можем поступать лишь в согласии с тем, что уже знаем. И мы не знаем свободы и самореализации.

Где мы теперь оказываемся? Если вы на самом деле услышите и воспримете то, что я сказал, вы заметите страх или тревогу. Если вы начнёте понимать мои слова, вы увидите, что нужно отпустить свои предубеждения* и начать заново. Нужно браться

* В оригинале — *preconceptions* («предубеждения», «предвзятые мнения»). Но имеется в виду не нечто выходящее из ряда вон, как когда мы слышим слово «предубеждение» или «предвзятость», а именно предсуществующие [данной ситуации,

за эту работу с умом незнающего, открытым для нового, а не с умом, который подобен колесу, что вертится на старый лад.

Вы хотите измениться, а значит, вам нужно что-то новое. Но в своём стремлении измениться вы продолжаете жить как раньше, потому что пытаетесь измениться в соответствии со старыми представлениями, планами и условиями. Я говорю о реальных изменениях; я не говорю о том, что большинство людей называют изменениями. Большинство людей считают изменениями удлинение или укорочение палки. Но палка-то всё та же. Это не изменение. Если вы страдаете и хотите стать счастливым — это не то же самое, что удлинить палку. Вы можете стать менее несчастным, но вы не станете счастливым. Счастье и страдание — две совершенно разные категории. Они различаются так же, как палка и облако.

Вы хотите измениться, потому что хотите быть счастливым и свободным. Это человеческое желание. Все хотят быть счастливыми. Естественно хотеть быть счастливым, потому что счастье — наше естественное состояние. Когда мы не ощущаем

данному мгновению] концепции, «априорные» представления о том, как всё должно быть, на которые мы опираемся при подходе к настоящему моменту. Мы их можем и не распознавать как «предубеждения».

счастья, мы чувствуем, что чего-то не хватает, и хотим измениться. Однако мы должны поставить под вопрос то, как мы пытаемся поменяться. Я обращаюсь к аналогии, чтобы тщательнее исследовать эту ситуацию. Скажем, у вас есть автомобиль «Фольксваген Рэббит». Вы ничего не знаете об автомобилях. Вы никогда не изучали двигатели. Вы не знаете ничего о цилиндрах, приводных валах или карбюраторах. Вы едете в машине, и она слегка шумит. «Ужас! Нужно её починить». Вы открываете капот двигателя и что-то меняете. Вы понятия не имеете, что производит шум. Даже если вы знаете источник шума, он связан со всеми прочими частями автомобиля. Как вы можете что-то изменить? Вы только всё испортите.

Когда вы работаете над собой, вы напоминаете автомобиль, о котором вы ничего не знаете. Вы ничего не знаете о себе. Что-то пошло не так. Сначала вы оцениваете, что это плохо, а затем пытаетесь исправить ситуацию с помощью тех или иных действий. Вы не представляете, как происходящее связано с другими вашими проявлениями. И, как я говорю, ситуация даже плачевнее — вы едете в автомобиле и говорите: мне неуютно. Он тарахтит, он едет недостаточно быстро. Что-то явно не так. Что нужно в таком случае сделать? Отвезти его к механику, который поменяет свечи зажигания, установит новый

двигатель, или купить более качественный бензин? У вас есть автомобиль «Рэббит». Он работает не так, как, на ваш взгляд, должен. Наконец вам говорят, что, возможно, стоит купить другой автомобиль. «БМВ». Вы покупаете «БМВ». «О, это лучше. Он более надёжный. И мягче едет». Верно? Но через какое-то время он тоже перестаёт вас устраивать. Вы начинаете чувствовать недовольство автомобилем. Тогда вы можете обменять «БМВ» на другой автомобиль. Но предположим, что суть проблемы не состоит в том, чтобы изменить то, как вы себя чувствуете, путём каких-либо махинаций с автомобилем. Может быть, источник чувства, которое вы хотите получить, — не автомобиль. Может быть, чувство, которого вам не хватает, которое вы называете счастьем, возникнет, только когда вы сядете в самолёт. Поэтому необходимое изменение состоит не в том, чтобы поменять свой автомобиль, чтобы улучшить его или обменять одну марку автомобиля на другую. Возможно, вам нужен самолет.

И, возможно, вы будете испытывать недовольство, пока будете возиться со своим автомобилем. Вы привыкли ездить в автомобиле «Рэббит». А на самом деле хотите управлять самолётом. Однако вы убеждены, что нужно водить «БМВ».

Поэтому то, что вам нужно, — не автомеханик, не другие детали и не другой автомобиль. Даже

не полный ремонт! Вы нуждаетесь в радикальной перемене, в полном пересмотре позиции. Вам нужно разобраться, как лететь по воздуху, а не ехать по шоссе. В ходе этой работы происходят подобные изменения. Но когда вы сидите и говорите: «Нет, я хочу, чтобы всё было именно так», вы возитесь со своей машиной, пытаетесь заставить её полететь. Так вы можете лишь всё ухудшить.

Пытаться заставить свой автомобиль взлететь — безнадёжное дело. Так ничего не получится. Вы можете лишь продолжить делать то, что раньше, — а именно ехать по шоссе. Вы можете ехать быстрее, медленнее, более плавно — но вы не полетите. В принципе вы будете продолжать делать то же, что и всегда.

Желание, чтобы всё было определённым образом, чтобы всё было иначе, желание изменить себя, изменить свою ситуацию, изменить чувства — неплодотворный подход, поскольку вы можете хотеть только таких изменений, которые отвечают вашим знаниям. Должно произойти то, чего вы не знаете, и подобное произойдёт, только если вы остановите движение, связанное со стремлением изменить ситуацию, и просто разрешите себе открыться и сказать: «Не знаю, что должно произойти. Почему бы мне не прекратить действовать и просто не позволить всему происходить». Если чему-то новому

и суждено произойти, оно будет проистекать из другой области, а не из ваших представлений о вещах.

По сути, мы делаем следующее: пытаемся привыкнуть управлять самолётом, когда знаем только, как водить автомобиль «Рэббит». Если вы поймёте мои слова, вы увидите, что другого пути нет. Если вы продолжите действовать так же, как всегда, вы сможете получить только прежние результаты.

Вполне понятно, что вы хотите измениться. Изменения — естественная вещь. Изменения — это фактическое состояние реальности. Реальность всегда в потоке, непрерывно меняется и трансформируется. Жизнь — это изменения, постоянное движение, трансформация и обновление. Жизнь всегда свежая и новая, когда ей дают свободу. Творчество — это движение жизни. Когда вы позволяете себе быть, а не пытаетесь измениться, вы становитесь творческим человеком. Жизнь — это такие творчество, раскрытие, трансформация, каких вы ещё даже не можете представить.

Желание измениться не имеет ничего общего с самими изменениями. Попытки измениться никак не связаны с естественным движением изменения. Естественное движение изменения — это раскрытие. Вы не можете направлять его.

Проблема не в том, что вы хотите измениться, но не меняетесь. Проблема в том, что вы не впускаете изменения, поскольку хотите, чтобы всё было определённым образом. Предположим, у вас есть сад, где растёт большой куст роз. Когда вы впервые видите этот куст, вы решаете, что на нём должны цвести ирисы. Как только появляется бутон, вы обрезае его... «Это не ирис! Когда же расцветут ирисы? Это дерево растёт неправильно. Я даю ему всё: воду, солнце, хороший уход, но не вижу никаких ирисов!»

Это розовый куст. «Меня не волнует, что это розовый куст. Мне по душе ирисы!» Почему вы любите ирисы? «Мои мать и отец их выращивали. Что ещё мне любить? Только их нужно выращивать. Ирисы!»

Естественное движение может происходить различным образом, но всё, что вы знаете, основывается на вашем прошлом опыте. Однако прошлое — позади, и сейчас происходит что-то действительно новое. Вы же говорите: «Нет, нет! Мне хочется кое-что замечательное, что произошло три года назад, когда я был влюблён, — это было великолепно, и я хочу, чтобы это чувство возникло снова». Или вы хотите достичь состояния, в котором вы находились в утробе своей матери, или когда сосали её грудь, или когда сидели на коленях у отца. Вы хотите восстановить это прошлое чувство.

Это застой. В этом случае ничего не меняется. Поэтому всякий раз, когда появляется новый бутон, вы срезаете его и жалуется, что ничего не меняется. Вы не замечаете то, что происходит на самом деле.

Предположим, вам тридцать пять лет и скоро исполнится тридцать шесть. Вы не представляете, каково это — быть тридцатилетним. Вам раньше никогда не было тридцать шесть лет. И вам кажется, что в тридцать шесть вы должны чувствовать себя точно так же, как в возрасте тридцати шести месяцев. Итак, вы наблюдаете за собой, и как только замечаете лёгкое отличие от ваших ожиданий, идёте к терапевту, поскольку думаете, что не всё в порядке. Такое оценочное суждение — попытка принудить реальность развиваться так, как вы хотите.

Вы можете прочесть множество книг с практическими советами о том, как измениться, но люди, которые написали эти книги, не отличаются от вас. Они опираются на собственный опыт. Они не знают, что должно происходить с вами. Вы читаете о Будде и о том, как он жил две с половиной тысячи лет назад, и делаете вывод, что должны походить на него. Но кто знает, должен ли пробуждённый человек в наше время быть таким, как Будда?

Вы не знаете, как всё должно быть. Если вы пытаетесь заставить всё происходить определённым образом, будет возникать конфликт, застой,

произойдёт задержка роста и развития. Тогда вы почувствуете, что вы несчастный человек, потому что всё идёт не так, как, по вашему мнению, должно идти. Когда вы чувствуете себя несчастным, это происходит из-за того, что всё идёт не так, как должно, — на ваш взгляд. Вы выносите оценочное суждение о реальности.

Допустим, вы узнаете, что у вас есть какая-то болезнь, и через два года вы должны умереть. Вы пугаетесь и чувствуете себя несчастным.

Почему? Кто сказал, что вам будет лучше, если вы проживёте ещё тридцать лет? Возможно, если через два года вы умрёте, многое произойдёт. Правда, откуда вам знать? Возможно, вы окажетесь в более приятных местах. Некоторым людям не нравится наша жизнь, и они хотят оказаться в лучшем месте, поэтому совершают самоубийство. Опять же, это вторжение в реальность. По-настоящему иной подход — принимать вещи такими, какие они есть.

Вы верите в свои идеи о том, как всё должно быть, — например о том, что составляет счастье и успех. Вы всегда пытаетесь жить в согласии с этими идеями. Однако так вы теряете открытость, которая поможет вам обнаружить, что на самом деле разворачивается. Вы отвергаете реальность и ограничиваете возможное будущее.

Теперь вы задаётесь вопросом: «И что же мы можем сделать?». Но давайте взглянем на этот вопрос: какое намерение за ним стоит? Разве оно состоит не в том, что вы хотите получить что-то и хотите узнать, как правильно это сделать? И разве такое желание не определяется вашими обычными убеждениями и представлениями? Разве вы не вовлекаетесь снова в то же движение, не остаётесь в прежней реальности? Альтернатива этому паттерну возникнет, только если мы в полной мере поймём, что обсуждаем.

Искать альтернативу — значит уже выносить суждение, что нужно изменить ситуацию. Такое суждение основывается на некоторых глубинных убеждениях: что человек в своей жизни должен быть счастливым; что он должен жить как можно дольше; что лучше быть красивым, чем некрасивым; лучше быть богатым, чем бедным; успешным, а не неудачником. Каждый день перед вами возникают одни и те же паттерны, те же представления и те же надежды. Они могут немного модифицироваться то тут, то там, но в основе своей они не меняются. Мы носим своё прошлое с собой. Взгляните на свою жизнь: в ней нет настоящего, нет будущего: ваш ум всегда в прошлом.

Вы постоянно обставляете своё будущее как продолжение прошлого. Каждый хочет продолжать

жить как прежде, и при этом вы удивляетесь, почему ваша жизнь лишается свежести или новизны, почему, наоборот, она кажется болотом. Вы говорите, что хотите новизны, жизни, свежести, перемен, преображения. Но это значило бы, что прошлое остаётся в прошлом. Можем ли мы находиться здесь без прошлого?

Я не говорю ничего оригинального. Любой духовный учитель говорит одну и ту же вещь: дело не в успехе или счастье, дело в том, чтобы быть настоящим*. Сейчас я говорю это, чтобы вы могли понять ситуацию, а не для того, чтобы вы что-то делали.

Мы пытаемся понять, что значит проживать свою жизнь не так, как говорили наши родители, как говорится в книгах, не в соответствии со своими или чужими представлениями, но так, как она есть, — в соответствии с реальностью. Мы хотим узнать, как дать возможность розам расцветать на розовом кусте, как позволить кусту быть собой, а не пытаться делать из него что-то другое.

Мы ещё не успели исследовать, в какой мере мы пытаемся контролировать реальность, пытаемся

* В оригинале — *the point is to be real*, что можно также перевести как «дело в том, чтобы быть реалистичным».

выкручивать ей руки. Нам нужно увидеть ситуацию максимально полно и точно.

Проблема не в том, что мы хотим стать счастливыми, а в том, что мы действуем неправильно. Когда мы действительно поймём, что действуем неправильно, мы прекратим эти попытки. И тогда жизнь сможет разворачиваться естественно. Мы не можем заставить её раскрыться. Мы можем отбросить своё отвержение, своё оценивание, свою нетерпимость, но мы отбросим эти паттерны лишь тогда, когда во всей полноте и ясности увидим, что они делают: они причиняют нам боль.

Мы всё ещё не понимаем, что наши установки, идеи и убеждения на самом деле порождают наше страдание. На словах мы поддерживаем эту идею, но не понимаем её целиком и полностью. Итак, мы продолжаем жить в своих прежних паттернах. Здесь наша работа состоит в том, чтобы увидеть картину в целом, в точности воспринимая, что вы делаете и как ваши действия влияют на реальность.

Именно таким путём и появляется реальная свобода, реальные изменения. Чтобы жить в состоянии свободы и абсолютной наполненности, нужна полная, радикальная перемена, и такая перемена может произойти лишь тогда, когда мы будем полностью понимать, что мы в действительности делаем. Вся

ваша работа здесь основывается на понимании того, что вы делаете и как вы вмешиваетесь в естественный процесс. Если вы будете пытаться делать что-то другое вместо того, чтобы понимать ситуацию, ваши усилия станут препятствием, сопротивлением, вмешательством. Вы не можете принудить себя расти; вы можете только перестать вмешиваться. Вы не можете сделать себя счастливым; вы можете только перестать постоянно всё оценивать. Рост и расширение — естественные процессы; они — сама жизненная сила. И вы не можете предсказать их направление.

Вспомните моменты, когда вы переживали лёгкость, когда возникала открытость, и вы увидите, что это всегда происходило потому, что вы что-то понимали, переставали мешать реальности, отпускали какое-то убеждение, сопротивление, идею. Это не происходит, когда вы пытаетесь чего-то добиться. Это всегда происходит, когда вы что-то теряете. Стоило бы написать на дверях этой комнаты: «Радуйтесь, когда чувствуете, что скоро потеряете что-то!». Ведь вы можете потерять лишь ненастоящее. Вы не можете потерять настоящее. Настоящее, реальное — это вы сами, и это нельзя потерять. То, что можно потерять, — заблуждение. Поэтому всякий раз, когда вы чувствуете, что теряете что-то, благожелательно встречайте это чувство.

Вы можете потерять только свои идеи, свои предположения, свою слепоту, свои блоки, своё непонимание, свои предрассудки. Здесь все наши действия ориентированы на ясное видение того, что происходит в данный момент. Мы не пытаемся вызвать какие-то явления. Мы всегда наблюдаем то, что есть, как вы поступаете, что заставляет вас так поступать. Когда ученик приходит к новому пониманию, то возникают открытость, лёгкость, расширение, изменение.

Когда вы допускаете эти вещи, могут происходить только хорошие изменения, только расширение. Естественное движение — движение в сторону большего изобилия. Если вы не переживаете расширения и изобилия, дело в том, что вы вмешиваетесь. Других причин нет. Никакой дьявол не искушает вас, никто не стоваривается против вас. Дело не в экономике и не в республиканцах. Вы сами стоите у себя на пути, вмешиваетесь лишь вы сами. Действительно, из-за состояния экономики вы можете зарабатывать меньше денег, но не в этом причина ваших несчастья и страха.

Допустим, у вас действительно нет работы, нет денег. Зачем бояться? Чем это может вам помочь? «Ну, — скажете вы, — у меня нет работы, поэтому я могу умереть от голода, вот почему я боюсь». Разве испуг продлит вашу жизнь? Вы можете начать

кричать и впасть в истерику, но это не продлит вашу жизнь. В итоге наши страдание и страх — это наши творения. Мы вмешиваемся в свой собственный естественный процесс.

Такое понимание открывает обширные горизонты. Если ваше отношение в конечном счёте зависит от вас, можно быть свободным. Если бы ваша жизнь находилась в чужих руках или руках дьявола, у вас бы не было шансов!

Здесь мы всегда ориентируемся на истину. Важно допускать, понимать и принимать то, что есть. Это не значит, что нужно чувствовать, что вы отрекаетесь. Нужно принимать и открываться тому, что есть и происходит. Это не отречение. Вы полностью принимаете свой опыт, не говоря ему ни «нет», ни «да». Если вы действительно имеете такую открытость, изменения будут происходить сами собой. Ничто не останется прежним.

Мне не интересно менять людей. Моя цель — не в том, чтобы изменить вас или заставить чувствовать себя лучше или счастливее. Я не хочу сказать, что выступаю против изменений и что изменений не будет. Мы не сосредоточиваемся на самих изменениях, потому что вы можете сосредоточиваться на них только из своей прежней перспективы. Лучший способ выполнять эту работу — исследовать истину. Если перемене суждено произойти, её

источником будет сама истина. Я не могу определить характер этой перемены, вы не можете определить его. Сама истина, реальность, определит её.

Я не пытаюсь никого изменить, я не знаю, какими вы должны быть. Кто я такой, чтобы говорить, что вам следует быть такими или иными, работать там-то, вести такую-то жизнь? Я могу только взглянуть на ситуацию и помочь вам разобраться в ней, и из этого что-то может произрасти.

Единственное, что вы можете делать, — быть как можно внимательными. Осознавайте себя, свою ситуацию, свои реакции. Сознание, сознание и внимание позволяют понять происходящее. Также вы можете увидеть правду, истину, увидеть, как вы вмешиваетесь, и понять, каким образом вы порождаете противоречия и страдания. Когда вы в полной мере увидите это, вы перестанете вмешиваться.

Когда вы остановитесь, проявится истина. Ваше реальное измерение, ваша сущность, поможет вам лишь тогда, когда вы прекратите вмешиваться. Наше реальное и истинное измерение, живое, любящее, подлинное, проявится и поможет нам лишь тогда, когда мы приобретём сознательный и внимательный настрой, не будем пытаться ничего менять. Если ваша установка — оценочные суждения и отвержение, то она сама по себе есть сопротивление нашей истинной природе. Когда вы сопро-

тивляетесь своей природе, конечно, она не сможет поддерживать вас. Вам нужно пойти ей навстречу без сопротивления. Тогда она проявится и растворит несчастье, которое порождает сопротивление и блоки. Несчастье расплавится и исчезнет.

Реальное нельзя предсказать, запланировать. Оно постоянно удивляет. Если вы стремитесь получить что-то и получаете, вы уже знаете это «что-то». Оно уже было. Реальная жизнь — это бесконечное проявление и раскрытие удивительных вещей. Меня очень удивляет то, что я вижу. Жизнь полна неожиданностей, когда вы действительно не знаете, что вас ждёт дальше. Нужно позволить себе удивляться своему опыту и самим себе.

Развёртывание, или раскрытие, предполагает непрерывное изменение и преобразование. Если вы будете пытаться что-то удерживать, даже счастье или любовь, и сохранять их в определённой форме, они закиснеют, прокиснут и прогоркнут. Непросто усвоить этот урок, но это можно сделать.

Если говорить о моём процессе, то я понятия не имел, что меня ждёт. У меня были свои предположения, убеждения, я кое-что слышал от других и кое-что читал. Возникал какой-нибудь хороший и чудесный опыт, и я думал: «Наверное, вот оно». Следующее, что я помнил, — удар по голове, и всё менялось. Тогда я думал: *вот* оно. Это продолжалось

годами. Всякий раз, когда происходило что-то новое, я думал: «Наверное, вот оно». Наконец я получил достаточно ударов и перестал пытаться сделать так, чтобы всё происходило правильно.

Я в конце концов усвоил, что финала не будет. Финал — это только установка относительно конца. На уровне жизненного опыта постоянно происходят неожиданности. Каждая неожиданность — более серьёзная и непредвиденная, чем предыдущая. Жизнь сущности, истинная жизнь, не имеет ничего общего с ожиданиями, планами и убеждениями.

Вы можете верить, что вы — тело и управляете автомобилем. Вы можете обнаружить, что это не правда, что на самом деле вы — звезда и управляете космическим кораблём. Мы стараемся ощутить безопасность, постоянно оставаясь такими же, как прежде. И такая потребность в безопасности — одна из причин, по которой мы продолжаем делать то, что делаем обычно. Несмотря на то что мы можем быть несчастными и жаловаться на это, мы продолжаем так поступать, поскольку в этом есть определённое ощущение безопасности. Таким образом мы сохраняем свою привычную эго-идентичность.

Если бы случилось что-то совершенно новое, вы бы сказали: «Минутку, меня это пугает, не знаю, что со мной произошло. Я привык, что я человек, который водит автомобиль, и внезапно стал звездой,

управляющей космическим кораблем! Это не я. Мои отец и мать не говорили, что так можно, этого не сказано в моём свидетельстве о рождении. Что же будет? Похоже, я теряю разум!». Да, теряете. Вы теряете свой автомобиль и прежние представления о том, кто вы такой и что вас ждёт! Когда есть истинная свобода, всё происходит естественным образом. Если вы вмешиваетесь, само это вмешательство — страдание; по сути, это ядро страдания.

Когда Будда проводил последнюю ночь под деревом Бодхи, он сказал: «Я останусь здесь, пока не сделаю это. Я не встану с места, пока не достигну просветления». И вот он сел с глубоким намерением, у него было желание и представление о том, как это будет. Он сидел под деревом неподвижно до рассвета и пришёл к пониманию, что проблема — само его намерение измениться. Так я вижу историю Будды в контексте нашей сегодняшней беседы. Это парадокс, но что поделать?

Да, стремление к любым изменениям — уже сопротивление, но мы признали эту ситуацию и увидели, что в настоящий момент вы не можете поступать иначе. Придётся принять эту ситуацию и жить с ней.

Истина есть ваша природа. Если бы невозможно было узнать истину, ничто это не имело бы ценности. Вопрос состоит в том, сможете ли вы совершать эту работу без усилий и просто позволять быть тому, что

есть, и исследовать это. Здесь не требуется усилий. Усилий требует сопротивление, а не видение истины. Видение истины — это отказ от усилий. Это истинное проявление воли. Мы все считаем, что воля подразумевает усилия. Воля, думаем мы, предполагает применение силы, чтобы куда-то прийти или что-то совершить. Однако это неверное понимание воли.

Воля предполагает сдачу истине, а она является безусильным бытием того, что есть. Воля — это на самом деле безусильная, полнейшая спонтанность, полное отпусканье. Это сдача. Люди думают, что сдаться — значит отказаться от воли. Это не так. Сдаться — значит проявлять свою волю полностью, объективным образом.

У: Все присутствующие здесь в своих поисках пробовали заниматься чем-то ещё, чтобы почувствовать себя лучше, ощутить наполненность. Вы говорите, что когда мы видим истину, мы знаем, чувствуем, ощущаем её, но все эти проявления чувствительности, о которых вы говорите, настолько глубоко обусловлены внешними вещами, что всякий раз, когда кажется, будто ты постиг какую-то истину, спустя десять лет сознаёшь, что это была вовсе не истина, что её дал тебе кто-то другой.

А.Х.: Ваши слова — выражение чувства безнадежности, и нужно за ним понаблюдать и понять его.

У: Но разве безнадежность — не типичное проявление человеческого состояния?

А.Х.: Это типичное проявление человеческого состояния. Но безнадежность можно наблюдать и понимать, как и всё прочее. Безнадежность приводит к тому, что всё остаётся в определённом состоянии, и это препятствует истине. Ваша безнадежность — не истинная безнадежность, потому что в ней есть надежда. В истинной безнадежности нет надежды. Надежда означает, что вы хотите, чтобы всё происходило определённым образом.

У: Значит, моя надежда — надежда на то, что я пойму, что происходит в моей жизни?

А.Х.: Да, но зачем вам нужно надеяться? Почему бы просто не наблюдать и понимать? Надежда означает, что вы отвергаете эту ситуацию и надеетесь на что-то другое. Ваша безнадежность — не полная. Если вы действительно чувствуете безнадежность, вы перестаете вмешиваться.

У: Реальные изменения в моей жизни всегда происходили, когда я был совершенно вне себя и чувствовал, что если не прекращу что-нибудь делать, то умру через несколько дней, даже минут. Я был в отчаянии, и не думаю, что люди могут доверять таким состояниям.

А. Х.: Мой дорогой друг, мы всегда в отчаянной ситуации — мы просто не видим этого. Вы считаете, что физическая смерть — что-то плохое. То, что происходит с большинством людей, хуже. Положение всегда отчаянное. Это одна из истин, которую нужно увидеть. Нужно взглянуть на свои предположения и идеи и увидеть, что всё может быть не так, как вы думаете. Вам казалось, что однажды вы находились в отчаянном положении, а я вижу, что вы всегда в отчаянном положении. Вы можете скрывать это. Люди скрывают своё отчаяние, и безнадёжность, и всё остальное. Большую часть времени люди отчаянно пытаются что-то сделать. Внутри всегда происходит такое лихорадочное движение, всегда. Если вы действительно внимательно посмотрите на себя, вы увидите это.

У: Когда ты начинаешь понимать эти вещи, тебе приходится взаимодействовать со своей эмоциональной частью, а она, по всей видимости,

не любит отпускать. Например, я понимаю, что моя жена может влюбиться в другого мужчину, но если бы это действительно произошло, мне было бы очень трудно, хотя умом я это понимаю.

А.Х.: Неправда, что у вас есть понимание этого. Вы думаете, что у вас есть понимание. Если вы действительно понимаете это, вы так не отреагируете. Вы неправильно понимаете этот момент. Вы что-то где-то прочли или кто-то сказал вам что-то — это не понимание. Понимание — когда вы чувствуете это каждой клеткой вашего тела.

Тогда могут произойти изменения. Это не просто слова: «Да, понятно, моя жена может когда-нибудь найти другого. Так уж устроена жизнь». Это не понимание. Это представление. Понимание — нечто гораздо более радикальное. По своей природе оно обладает преобразующей силой. Когда у вас понимание, которое не преобразует вас, — это не понимание, это что-то другое.

Вы видите, как я всё переворачиваю. Вы называете что-то «волей», а оказывается, что это не воля. Вы называете что-то пониманием, а оказывается, что это не понимание. Вы называете что-то безнадёжностью, а оказывается, что это не безнадёжность. Со временем вы выясняете, что всё действительно поставлено с ног на голову.

Нам нужно постоянно изучать свои представления о реальности. Ваше беспокойство не тривиально. Я знаю, что с ним связано много глубоких чувств, страданий и разочарований, и я не легко-весно воспринимаю то, что вы говорите. Но вещи нужно видеть такими, какие они есть, независимо от своих чувств. Да, люди много страдают. Верно также и то, что люди не должны столько страдать и могут достичь реализации. Я знаю, что это возможно. Все знают, что это возможно; но мы должны действовать без мотивов и оценочных суждений. Нужно видеть саму истину.

Не думайте, что однажды вы переживёте чудесный опыт, который изменит вас. «О, моя кундалини поднимается, теперь я просветлённый». Ваша кундалини может подниматься, но если вы не понимаете ситуацию, всё пойдёт прахом. Так и происходит в большинстве случаев. В итоге вам придётся отказаться от всех техник и манипуляций, дабы увидеть, что вы делаете на самом деле.

Вам не нужно мне верить. Воспринимайте мои слова как теорию; проверьте её самостоятельно. Если вы просто примете мои слова и поверите в их, здесь не будет понимания. Будет вера или убеждение. Сейчас это представление, идея; нужно связать это представление с вашим опытом. Понимание

этого и есть свобода. Это вопрос того, чтобы видеть истину. Мы имеем такой шанс, поскольку у нас есть способность сознавать. Не будь у нас сознания, не могло бы быть никакого понимания или свободы. Но у нас есть способность сознавать. Проблема, с которой постоянно сталкиваются люди, состоит в том, что они ограничивают своё сознание, вместо того чтобы позволить ему разворачиваться естественно.

Вы думаете, что нужно прилагать усилия, чтобы начать сознавать. Это не так. Усилие всегда ограничивает вашу способность сознавать, и вам нужно увидеть, как вы её ограничиваете. Полноценно сознавать — естественное и непринуждённое состояние, но вы вмешиваетесь. Это наша природа — сознавать. По этой причине вы имеете возможность видеть истину. Истина и есть наша природа. В конечном счёте мы сами — сознание.

То, о чём я здесь говорю, — нечто радикально отличное от того, что, по мнению большинства людей, должно произойти, чтобы они стали счастливыми. Требуется что-то радикальное. Небольшой модификации недостаточно. Со временем всё встанет с ног на голову. Когда вы начнёте видеть реальность, всё перевернётся. Абсолютно. Настоящая реальность — любовь, наполненность. Здесь нечего бояться.

Вы не можете по-настоящему понять, о чём мы говорим, и спрашиваете, что делать, почему всё идёт неправильно. Если у вас возникают такие вопросы, вы не понимаете, о чём я говорю. Вы всё ещё выносите оценочные суждения и представляете, как всё должно происходить. Понимать ситуацию — значит быть прямо сейчас полноценно открытым к истине и правде ситуации.

Глава 8

Воля

Сегодня мы проясним одно заблуждение, которое имеется почти у каждого. Оно касается самых основ нашего образа мысли. Это заблуждение связано с одной частью нас самих, и мы увидим, что наше обычное понимание этой части диаметрально противоположно истине. Мы будем исследовать качество воли.

Мы уже видели, что, когда вы пытаетесь добиться того, чтобы нечто произошло, вы не доверяете естественному ходу вещей; вы не верите, что сущность проявится необходимым образом. Первый момент утраты такого доверия — это всегда отвержение настоящего. Чтобы применить перспективу базового доверия, истинной воли, вы должны обрести полную уверенность, что полноценное присутствие

в том, что вы переживаете сейчас, приведёт к тому, что должно произойти, при этом вам не нужно задумываться о конкретных результатах. Когда присутствует уверенность, то ваше чёткое сознание того, что происходит внутри вас, позволит вам увидеть, что ваш организм будет делать всё возможное в этой ситуации. Ваш ум, однако, не допускает такого полного присутствия в настоящем; он думает, что знает, что для вас лучше, но, конечно, он знает только прошлые события и может вести вас только путями, обусловленными вашей историей. Вы не знаете, что обладаете врождённой разумностью, которая понимает, что нужно делать, и поэтому не позволяете ей действовать. Вы всегда пытаетесь так или иначе направлять её — обычно это мы и называем «волей». Однако когда мы направляем и контролируем себя, мы препятствуем своей спонтанности. Мы не способны доверять и потому блокируем свою истинную волю.

На самом деле истинная воля — не что иное, как полная отдача тому, что переживается в данный момент. С точки зрения взрослого человека, истинная воля — это полное отречение от того, что обычно называют «волей», и нечто противоположное ей по действию. Истинная воля подразумевает покорность не другому человеку, а самому себе, жизни, своему опыту, истине настоящего. Отдача себя

истине настоящего не означает, что вы с равнодушием воспринимаете происходящее. Это не отдача себя. Отдать себя означает полную готовность переживать свой опыт, в том числе свои эмоциональные реакции, неважно, приятные они или неприятные. Вы непоколебимо держитесь истины.

Другой способ увидеть, что такое истинная воля, — понять, что она есть просто сонастроенность с естественным ходом вещей. Происходящее прямо сейчас — то, что естественно для нас. Говорить «нет» тому, что происходит естественным образом, — значит создавать отдельную, ложную волю, которая имеет собственное понимание того, как всё должно быть. И, как мы видели, это может приводить только к разделению и конфликту.

Когда мы говорим «нет» своему опыту, мы обращаемся к ложной воле. Истинная воля — просто освобождение от ложной воли, которая хочет так или иначе изменить наш опыт.

Поэтому, когда мы готовы полностью пребывать в настоящем, у нас больше шансов увидеть, что есть на самом деле, что происходит в действительности. Если мы говорим: «Нет, я не хочу этого, хочу, чтобы было иначе», опыт блокируется и мы имеем меньше возможностей ясно воспринимать истину. Поэтому когда действует истинная воля, она усиливает наше сознание того, что есть. Она позволяет нам

обрести более целостное и полное восприятие. Только когда у нас есть такое целостное восприятие, мы можем по-настоящему понять, что есть. Такое понимание того, что есть, — уже разрядка, регуляция. Когда происходит такое озарение, оно напоминает оргазм — снятие напряжения. Когда-то мать снимала ваше напряжение, когда в младенческом возрасте вы хотели есть или испытывали боль, и вы могли расслабиться; подобным образом простой процесс видения и понимания того, что есть, устраняет ложное в нас. Недовольство, боль и противоречия — это не часть нашего естественного состояния. Когда вы видите и отпускаете ложные вещи, они исчезают. Это разрядка, регуляция. Остаётся настоящее.

Однако обычно мы всеми силами пытаемся не видеть положение вещей таким, какое оно есть, поэтому неизменно мешаем своему организму свободно и естественно работать. Когда вы испытываете недовольство, что вы обычно делаете? Вы говорите: «Я недовольна, потому что в последнее время мой бойфренд мало занимается со мной сексом». И что вы делаете в этом случае? Вы попытаетесь что-нибудь сделать, чтобы заставить его чаще с вами спать. Если ничего не получится, возможно, вы начнёте искать другого. Возможно, у вас есть представление, будто вы должны испытывать яркие оргазмы и в этом состоит задача мужчины — давать

их вам. Мужчина — просто живой фаллоимитатор. Если он регулярно не доставляет вам приятных ощущений, что в нём хорошего? Мы так думаем, потому что такую роль выполняли наши матери. Когда вам тяжело, предполагается, что мать улучшит ваше самочувствие. Если этого не происходит, она плохая мама, и вам хочется, чтобы кто-то другой стал хорошей мамой.

Но что, если мы будем просто переживать недовольство, полноценно чувствовать его, вместо того чтобы делать с ним что-то? Просто оставайтесь с недовольством, ведь такова сейчас правда. Это и есть истинная воля, в отличие от ложной воли, которая пытается манипулировать ситуацией.

Когда мы отдаёмся тому, что переживаем в настоящем моменте, воля сущности обретает свободу, и она будет действовать так, как нужно. Если вы в полной мере ощутите свою неудовлетворённость, вы поймёте, в чём её реальный смысл. Она может возникать потому, что ваш парень не спит с вами. Она может возникать по какой-то другой причине. Если вы по-настоящему погрузитесь в это недовольство, вы сможете ощутить, что оно является недостатком удовлетворения. Возможно, вы почувствуете, что вам не хватает удовлетворения. Если вы продолжите переживать его, может обнаружиться, что недовольство — своеобразная дыра, некая

нехватка. Вы можете увидеть: «О, мне не хватает удовлетворения». И если вы по-настоящему будете переживать это, вы сможете понять, почему не испытываете удовлетворения, если в данный момент просто будете собой. Кто сказал, что вас может удовлетворить только оргазм? Так говорит ваш ум. Однако ваш организм может давать вам удовлетворение в любой момент, до оргазма или после, независимо от него. Если вы действительно погрузитесь в это ощущение недовольства, то заметите, что какая-то часть вас самих отсутствует; и если вы будете полноценно и безоговорочно оставаться в переживании этого отсутствия, вы испытаете облегчение, разрядку. С облегчением вернётся удовлетворение. Тогда вы поймёте, что удовлетворение — часть вас. Оно не результат действия или процесса. Оно такая же ваша часть, как любовь, радость и сострадание.

Когда мы пытаемся заполнять эти дыры, проявляя свою волю или то, что называем таковой, — мы препятствуем этому естественному процессу разрядки. Когда мы сможем непоколебимо держаться истины, или правды, и приводить волю в соответствие с нею, мы со временем сможем увидеть, что организм даёт нам то, что необходимо. Когда есть потребность в удовлетворении, присутствует удовлетворение. Когда есть необходимость в наполненности, присутствует наполненность. Когда вы

обретёте настоящие удовлетворение, наполненность и любовь, вы обнаружите, что многие вещи, которые, как вы считали, нужны вам в жизни, на самом деле вам не нужны: вы хотели их, чтобы получить опыт наполненности и удовлетворения. Когда вам не нужно заполнять дыры, ваша жизнь становится проявлением вашего удовлетворения.

Это и есть настоящая жизнь: мы больше не пытаемся получить удовлетворение, наполненность, счастье, любовь, а разрешаем себе иметь базовое доверие. Тогда всё, что мы делаем, наши отношения и все наши занятия суть выражение удовлетворения, реализации и любви. Настоящая, истинная жизнь — это спонтанная активность, которая возникает из нашей сущности, и здесь нет нужды в воле, прилагающей усилия. У вас есть всё. Просто нужно увидеть истину, правду — и то, что должно произойти, произойдёт. Вам не нужно ничего с этим делать. Действие истинной воли послужит причиной того, что вы сделаете что нужно: если вам необходимо пойти и купить что-то в магазине или обсудить с кем-то какой-то вопрос, возникнет спонтанное побуждение. Вам не придётся размышлять об этом. У всех нас были подобные переживания, когда всё происходит в спонтанном потоке. Вы просто делаете то, что правильно. Как взрослые люди мы, вообще говоря, всегда можем делать то,

что правильно, — в отношении самих себя и всех остальных.

Мы потеряли эту уверенность, это базовое доверие. И мы видим, что их можно обрести только через реальное действие. Их невозможно достичь; их нужно реально практиковать. Вы их практикуете, когда пребываете с тем, что есть, не поддаваясь привычной склонности отвергать то, что есть, и пытаться оказаться где-то ещё.

Чаще всего наши недовольство, боль и дискомфорт — результат утраты части себя. Дело не в экономике, не в том, что мы уродливы или слишком толстые, не в тех или иных вещах. Это не подлинные причины. Так что попытка получить удовлетворение посредством разрешения этих предполагаемых проблем не приносит плодов. Неудовлетворённость возникает, когда мы не позволяем себе переживать какую-то часть самих себя. Мы носим в себе множество дыр, и единственный способ обрести чувство наполненности и цельности — со-пребывать с этими дырами, чтобы эти части нас самих получили возможность проявиться и действовать. Это не сможет произойти, пока мы пытаемся заполнять свои дыры чем-то другим.

Мы существа, которые возникли или были сотворены определённым образом; когда мы позволяем себе быть такими, какие мы есть, всё идёт хорошо.

Именно это мы выясняем со временем, и такое понимание может возникнуть нескоро: недоверие для нас — нечто привычное. Мы продолжаем верить в истинность неверной перспективы, в свою неполноценность. Однако со временем мы сможем увидеть, что верить в неё необязательно. Мы полноценны. Мы можем быть цельными: это наше естественное состояние. Если мы позволим себе пребывать в естественности, всё будет свободно циркулировать и происходить так, как должно.

Один из способов проявления истинной воли — чувство уверенности в том, что вы можете оставаться со своими переживаниями; однако ещё более глубокой является безусловная уверенность, идущая не от ума, уверенность в том, что пребывать с тем, что есть, — правильное действие. Это доверие к самим себе — и здесь нечего усложнять. Больше не нужно на что-то надеяться, чего-то желать. Нет ничего и нигде, что ещё можно было бы желать, на что ещё можно было бы уповать. Всё здесь, с нами: нам просто нужно позволить этому быть. И если мы не понимаем этой перспективы, нужно исследовать, по какой причине это происходит — почему мы не позволяем своему организму функционировать.

Как мы видим, в своём исследовании воли мы снова вернулись к перспективе истины. Истина

сделает вас свободными. Воля означает оставаться с истиной. Действия воли служат истине. И чтобы истина проявилась, вам не нужно прилагать усилия. Истина есть то, что есть. Нужно лишь перестать предпринимать усилия по избеганию видения того, что есть. Вы всегда прилагаете усилия, обращаясь к своей воле, чтобы оттолкнуть, изменить что-то. Так вы останавливаете свою волю.

Именно поэтому многие духовные учения утверждают, что нужно отказаться от своей воли, сдаться. Действительно, нужно отречься от того, что большинство людей считают волей. Однако обычно из виду упускается, что истинная воля на самом деле существует, что она — то же, что большинство называют отдачей, или смирением*. Но речь идёт не о покорности кому-то или чему-то внешнему. Вы покоряетесь истине, предаёте себя ей. Разве у вас есть другие варианты? Каким бы болезненным или приятным ни был опыт, если вы продолжите оставаться с этим опытом, то, вероятно, сможете обнаружить в нём более глубокую истину. На самом деле когда вы целно, открыто смотрите на ситуацию, вы видите, что у вас нет альтернативного варианта, кроме как сбежать. Вы либо переживаете то, что есть, либо пытаетесь избежать этого. И попытка

* Англ. *to surrender* — «отдаться, сдаться».

избежать реальности может приводить только к страданию. Вы не можете изменить того, что чувствуете в настоящем моменте. Пытаться изменить то, что вы чувствуете в настоящем моменте, — это как смотреть на дерево с зелёными листьями и говорить: «Нет, я люблю жёлтые листья, хочу, чтобы на дереве были жёлтые листья». Но сейчас не время для жёлтых листьев, и вы не можете это изменить. Вы можете нарисовать дерево и скрыть зелёные листья — именно так мы постоянно поступаем со своими чувствами: скрываем их. Но, в сущности, мы не можем изменить природу вещей.

Если мы усвоим урок о том, что текущее положение дел и есть то, как всё должно быть, если мы примем это, тогда всё будет идти гладко и, вообще говоря, будет функционировать идеальным образом во многих неожиданных отношениях — такие проявления покажутся вам магическими, чудесными.

Конечно, полноценная уверенность в жизни и доверие к ней, а также знание, что всё происходит спонтанным образом, не означает, что в жизни не нужно действовать. Я не хочу сказать, что в вашей жизни не должно быть активности, действий, предпочтений. Когда действует истинная воля, занятия и предпочтения проистекают из чего-то реального. Это спонтанные проявления вашей природы, а не реакции на то, что вам не нравится. В них

проявляется правда ситуации, а не попытка изменить эту правду.

Такой взгляд на волю, возможно, нелегко принять; нелегко даже принять его возможность. Это нелегко сделать в силу нашего привычного мышления. Однако таково реальное положение дел, и, возможно, со временем вы начнёте понимать это. Когда вы поймёте этот взгляд, эту перспективу, вы будете чаще жить в естественном состоянии — в положительном, любящем, приятном и благодатном состоянии. Только наши заблуждения, которые создают напряжения, блоки и круги страдания, не позволяют нам прийти в это естественное состояние.

Обычное проявление воли — это, в сущности, сжатие в теле. Это затвердевшее место в нас самих, которое мы используем как плацдарм для действий. Когда люди говорят, что у них есть воля, они подразумевают определённую жёсткость в теле, на основе которой, по их ощущениям, можно действовать; они могут проявлять себя и чувствовать, что их действие имеет опору; или чувствовать, что под ногами есть почва, что они не упадут. Но если вы внимательно присмотритесь к этой жёсткости, к этому плацдарму, вы сможете узнать в нём телесное напряжение. Возможно, вам кажется, что вы не сможете жить без этого напряжения; вы научились сжимать определённые области тела, рядом

с сердцем, чтобы возникала некоторая жёсткость, и на основе этой жёсткости, как вам кажется, вы и можете действовать. Вы чувствуете, что, если этой жёсткости не будет, вы станете совершенно пустыми и просто обмякнете и упадёте, будучи не в силах ничего делать. На самом же деле это сжатие в итоге заставляет ваше сердце закрываться. Оно закрывает его от любви, радости и удовлетворения. Проявление ложной воли всегда противоречит сердцу.

Отпустить ложную волю может быть страшно. Вам может казаться, словно вы падаете в пустоту. Вы можете сомневаться, что сможете функционировать без неё. Но когда присутствует настоящая воля, отсутствует чувство страха, отсутствует ощущение, что пустота — это плохо и что вы упадёте в неё. Если отсутствует как истинная, так и ложная воля, тогда опыт наполнен страхом. По сути, это страх падения, отсутствия поддержки, отсутствия прибежища. Но когда присутствуют пустота, которая есть отсутствие напряжённого сжатия, и истинная воля, вы испытываете открытость, а не страх.

Эта ситуация выводит нас к дилемме. Мы боимся отпустить свою ложную волю, свою затверделость и жёсткость, потому что боимся, что потерпим фиаско, ведь у нас не будет поддержки и опоры. Нам будет не от чего отталкиваться в своих действиях. Будет просто тотальное отсутствие, вакуум. Чтобы

избежать этого чувства, мы напрягаем и ожесточаем себя, создаём ложную волю, дабы под ногами появилась опора, которая позволит нам приступить к действиям. Так происходит потому, что вы верите, будто нуждаетесь в чём-то, что бы поддерживало вас, и такое убеждение создаёт препятствие, блокирующее истинную волю. Само это убеждение создаёт блок, который возникает в области солнечного сплетения. Когда вы оказываетесь способны распознать это убеждение, блок уходит и вы понимаете, что пустота — вместо того чтобы быть некой ямой, в которую вы падаете, — и есть та открытость, из которой возникает спонтанное действие. Тогда вместо страха возникает уверенность.

Таким образом, мы видим, что воля и страх взаимосвязаны. Из-за утраты базовой уверенности мы блокируем свою волю, из-за чего, в свою очередь, возникает страх, будто без ложной воли у нас не будет поддержки. Мы чувствуем, будто станем уязвимыми и беззащитными, не будем иметь поддержки, опоры, почвы под ногами. Мы чувствуем, будто наши потребности разрушатся и оставят нас без опоры, стоит нам лишь отпустить ложную волю. Да, это и правда может произойти на какой-то момент, пока мы не почувствуем истинную волю. Когда есть истинная воля, вы не чувствуете, будто вас что-то поддерживает: вы просто ощущаете

отсутствие страха и потребности в поддержке. Возникает ощущение открытости и пустоты, обширного пространства, в котором можно переживать жизнь. Вы чувствуете, что присутствуют разнообразные возможности и не требуется никаких намеренных действий. Из этой открытости всё просто спонтанно возникает.

Когда всё происходит спонтанно, не нужно бороться. Поэтому не нужно, например, когда вы исследуете какое-то своё проявление, глядеть на себя, сощуриив глаза и нахмуриив брови. Просто присутствуйте и сознавайте. Прозрение появится само. Есть уверенность, что всё разрешится само собой. В каком бы восприятии вы ни нуждались — оно проявится, расцветая подобно цветку. Это естественный процесс, и это случится. Такая открытость, такая свобода — одновременно и конечный результат того, что вы позволяете своей естественной деятельности, своей истинной воле проявляться, и сам метод — способ осуществления внутренней работы.

Когда мы не нуждаемся в плацдарме в виде подобной жёсткости, пустота становится открытостью в сердце, наполненностью, любовью, радостью, удовлетворением и довольством — всеми теми вещами, к которым мы так стремимся. Всё это просто будет проявляться и фонтанировать. Но мы затыкаем фонтан, создавая жёсткость, которая, по нашему

мнению, требуется для достижения состояния удовлетворения. Затем мы спрашиваем: «Почему ничего не получается? Я сделал то и это, и всё ещё не испытываю удовлетворения». На самом деле так вы непрестанно препятствуете возникновению этого состояния.

В конечном счёте истинная воля проявляется как понимание. Дело не обстоит так, будто есть нечто, что сделает всё за вас. Подлинное понимание состоит в том, что организм, или жизненная сила, сам знает, как действовать наилучшим, самым эффективным образом. Это уверенность в себе. Если действует истинная воля, вы ощущаете её как уверенность и доверие. Возникает полная гармония. Тогда вы не отделяете себя от своей части, которая говорит: «Это нехорошо, изменю-ка я это». Вы не ожидаете, что будете каждый раз испытывать оргазм со своим мужчиной. Он может произойти или нет; если оргазм происходит, то как выражение любви, полноты. Он не будет возникать в силу того, что мы в нём нуждаемся. Но до тех пор, пока мы не испытываем этого, нам будет казаться, что мужчина нужен, чтобы мы получали оргазмы или любую другую вещь, в которой, на наш взгляд, мы нуждаемся, дабы чувствовать себя любимыми и утешенными.

Полноценная свобода возникает, когда мы видим тщетность усилий и надежд, не хотим ничего

достигать и просто пребываем. Вы приходите сюда и думаете, что сможете достичь самых разных вещей, а вам говорят, что нужно отбросить свою надежду. Желание и надежда — это попытка проявить волю, которая препятствует истинной воле.

Поэтому истинная воля напоминает основу, безусловную основу, которая проявляется как уверенность в естественном потоке вещей. Трудно в точности описать её, поскольку я говорю о ней так, словно она — мысль в вашем уме. Это не так; поэтому я использую слово «безусловная»*. Иначе говоря, вы действуете из врождённого чувства и понимания естественного протекания вещей. Истинная воля есть прямо сейчас; это полная открытость тому, что происходит в настоящем. Вы можете понять это на уровне ума, но со временем ваше понимание должно стать безусловным, или фоновым (*implicit*). Вам не нужно будет думать о нём: просто живите своей жизнью.

Есть одна практика, которую мы выполняем, чтобы понять и освободить волю; мы называем её «постановка цели». Это парадоксальная практика, поскольку она кажется проявлением ложной воли. Она может выглядеть так в первое

* Англ. *implicit* — букв. «непроявленная, неявная, имплицитная», то есть как бы присутствующая в фоне.

время. Но когда мы «ставим цель», мы стараемся использовать свою волю, чтобы неколебимо следовать истине. Цель состоит не в том, чтобы чего-то добиться: цель — всегда быть в настоящем, видеть истину. Если вы хотите понять какой-то вопрос, вы «ставите цель» совершить некие действия в связи с этой проблемой, чтобы суметь её понять. Например, вы можете захотеть понять своё стремление получать признание. Потому вы ставите перед собой цель: в следующем месяце наблюдать за тем, как вы пытаетесь получить чужое признание. Или обещаете на следующей неделе ежедневно в течение полчаса ничего не делать для того, чтобы получить чужое признание. Это и есть постановка цели. Со временем из этого возникнет восприятие подлинного механизма действия воли. Тем не менее некоторое время вы будете смешивать это с ложной волей — это нормально, это просто создаст вопрос, с которым далее потребуются разобраться. Работа с постановкой целей — один из способов сохранить приверженность истине самостоятельно, в своём пространстве, поэтому вы будете меньше зависеть от группы. Постановка цели всегда требует, чтобы вы точно определили, что будете делать и насколько часто. Точность — важная часть этой практики.

Ученица (У): Жёсткость, или твёрдость, о которой вы говорили, — для меня это нечто вроде straponа, который нужно надевать, когда выходишь на работу в деловой мир, и я замечаю, что, когда возвращаюсь домой, возникают проблемы; мы как бы начинаем соревноваться, «у кого больше». Мне трудно перестать так себя вести в обществе мужа. Мы начинаем осознавать, что всегда так себя вели.

А. Х. Алмаас (А. Х.): Это защитная воля. Член — это твёрдость, напряжённость, агрессивность, а это, как нам кажется, и есть воля. Мы считаем, будто воля — нечто агрессивное и активное, тогда как истинная воля в действительности восприимчива. Ваша ложная воля — попытка защититься, и вы должны понять, почему вы так поступаете. Один из символов истинной воли — полумесяц, и он имеет восприимчивую природу. Полумесяц со звездой в центре символизирует восприимчивость по отношению к себе, своему истинному «я». Стало быть, это восприимчивость к своей правде, к истине самих себя.

Вы можете проявлять активность, но нет никакой нужды в том, чтобы проявлять активность защитным и ожесточённым образом. Если вы чувствуете, что вынуждены так действовать, вы неверно истолковали положение дел, и мы обсуждали это сегодня. Можно исследовать происходящее с этой точки

зрения, присутствовать в этом чувстве, когда оно возникает, а не пытаться изменять его. Попытка изменить его потребует проявления подобной напряжённой жёсткости, вы как бы пытаетесь использовать член против него самого. Вместо этого спросите себя: «Что же несёт в себе член, что же заставляет меня обращаться к воображаемому пенису?».

В нашей культуре мы обычно считаем, что воля — это мужественность, жёсткая, твёрдая маскулинность. Но на самом деле воля имеет женственный, феминный характер. Подлинное отношение воли к сущности — это восприимчивость к истине, сонастроенность с реальностью.

У: С практической точки зрения деловая культура в целом строится на основе целей, планов, проекций ложной воли. Как можно действовать естественным образом, когда общество действует наоборот?

А. Х.: Да, общество в целом строится на этой ложной позиции. Но вы можете принять такую культуру и увидеть, как естественная, настоящая ваша часть поведёт себя в этой ситуации. Это вполне возможно делать. Бизнес можно строить, исходя из такой перспективы. Обычно мы думаем: «Вот к этому нужно прийти, как же нам добраться отсюда туда?».

Естественный взгляд, однако, напоминает реку, которая течёт по склону. Она выберет простейший путь и на каждом этапе будет руководствоваться разумностью. Так и действует сущность. Она проявится именно так, как нужно, и это будет простейший возможный способ. Когда мы не можем довериться тому, что всё будет происходить естественно, мы пытаемся куда-то толкать реку. В итоге мы совершаем действия, которые осложняют ситуацию. Есть промежуточная стадия понимания, на которой нужно задержаться: «Что я здесь делаю? Зачем я толкаю воду в реке? Зачем мне это нужно? Что будет, если я позволю происходить естественному течению вещей?».

Общество действительно сопротивляется течению вещей, потому что в основе общества — личность, а не сущность. Поэтому когда вы поступаете правильно, вы будете чувствовать, будто всё пойдёт не так, и все будут спорить с вами. Да, лишь немногие вас поддержат, и в этом случае очень трудно продолжать доверять себе. Внешнее давление огромно. Поэтому необходимо всё больше следовать собственной истине.

У: Фрустрация, исходящая из окружающей среды, которая блокирует волю в детском возрасте, — то же самое, что и негативное слияние?

А. Х.: Да. Негативное слияние (*negative merging*) — это фрустрация, не претерпевшая разрядки. И поскольку не происходит разрядки напряжения, мы теряем или не можем развить уверенность. Но эта неразрядившаяся фрустрация — не что иное, как неразряженный блок на физическом уровне, который отражает утрату уверенности на психическом уровне.

У: Мне кажется, поскольку существует паттерн избегания истины, избегания настоящего, нужно прилагать усилия, чтобы продолжать пребывать с истиной.

А. Х.: Если вы по-настоящему присмотритесь к себе, то увидите, что вы не остаётесь в настоящем, ибо прилагаете усилия, чтобы уйти от него. Что естественно — так это быть в настоящем. Если вы уходите от настоящего, вы прилагаете усилия, возможно, бессознательные, чтобы не видеть то, что есть. Поэтому сначала противостояние этой склонности отвергать истину настоящего действительно требует усилий. Мы видим, что постоянная открытость истине и её естественным проявлениям и есть то, что в итоге позволит истинной воле проявиться и действовать.

Глава 9

Самость и бессамость

Сегодняшняя беседа — часть серии бесед, в которой мы рассматриваем определённый способ видения и понимания.

Сегодня мы будем говорить о самости и бессамости и подробно проясним этот вопрос. Эту перспективу нелегко уловить и понять, и даже когда это происходит, нелегко принять её или следовать ей. Если вы не понимаете, не принимаете и не интегрируете этот взгляд, то вы продолжите жить своей жизнью, исходя из той обыденной точки зрения, которая была у вас всегда. Иными словами, вы продолжите жить прежней жизнью, и любые изменения будут просто вариациями на одну

тему. Требуется несколько лет, чтобы понять или принять этот взгляд.

Наша обычная перспектива — это точка зрения самости, или эго. Это взгляд, в соответствии с которым вы живёте и которого более всего придерживаетесь. Вы настолько убеждены в этой точке зрения, что готовы пожертвовать ради него своей жизнью. Что представляет собой эта перспектива самости, эта точка зрения эго?

Вы и все, кого вы знаете, верите, что у вас есть самость, или «я»*, и что у этого «я» есть потребности, желания, надежды, планы, права, предпочтения. Вы также считаете, что самость нужно поддерживать, защищать, удовлетворять и поощрять. Вы верите, что должны обеспечивать её разными вещами и что мечты и планы относительно самости, относительно вашего «я» и составляют смысл жизни: нужно осуществлять эти мечты и идеи, планы и желания. Так в основе своей мыслит каждый. Ваша конкретная мечта или план могут отличаться от мечты другого человека, но мечты,

* Автор использует англ. слово *self* в более повседневном значении как «я» или (обыденная, индивидуальная, обособленная) «самость», а не в значении, используемом в юнгианской психологии, связанном с «архетипом Самости». В настоящем русскоязычном издании, чтобы подчеркнуть это более обыденное значение, термины «самость» и «я» используются как взаимозаменяемые синонимы.

планы или начинания всегда имеют отношение к вам самим, к вашей «самости». Всё ради этой самости, всё — чтобы поддержать эту самость, укрепить эту самость, расширить эту самость. Каждый имеет собственную территорию самости, подобную острову, отделённому от всех прочих островов. Вы всегда пытаетесь защитить этот остров, чтобы никто не смог его захватить. Вы по возможности защищаете и украшаете его, чтобы сделать лучшим островом в округе. У вас есть разнообразные идеи и схемы, связанные с тем, каким должен быть этот остров, и вы совершенно ясно понимаете, что ваш остров — он ваш, а не чей-то чужой.

Существует столько островов, сколько людей в мире, и вы считаете, что ваша самость, ваше «я», ваш остров — отдельный и отличается не только от других островов, но и от остальной вселенной. Если вы исследуете свои действия, вы обязательно заметите, что непрерывно занимаетесь этим островом, модифицируя, перестраивая, преобразуя его, верно?

Много ли вы знаете о других островах? Не очень. Ваше осознание существования других островов окрашено, даже *определено*, вашей заботой о том, как защитить и укрепить свой остров. Вы не проявляете подлинного интереса к другим островам самим по себе. Когда вы думаете о другом острове, вы

думаете о том, как от него получить что-нибудь, или о том, что те острова закрывают вид на море.

Точкой отсчёта всегда является самость, ваше «я». Каждое чувство, мысль, каждое действие, каждое решение, каждый план, каждая жалоба имеет отношение к этой самости. Эта точка зрения — такая распространённая, что большинство людей не задумываются о ней — мол, разве можно мыслить как-то иначе? Ведь такова жизнь. Жизнь, мол, в том и состоит, что все эти острова проявляют себя в лучшем или худшем свете — в зависимости от ваших планов на данный конкретный остров.

Иногда между островами происходят войны. Иногда возникает дружба. Но и войны, и дружба осуществляются с точки зрения острова, в соотношении с вашим «я»: что они вам дают или не дают; что вам в них нравится или не нравится; какие они вызывают у вас чувства или мнения.

Существуют всевозможные острова. Некоторые — очень богатые, большие, процветающие, счастливые. Некоторые из них маленькие, бедные, полуразрушенные. Некоторые острова воплощают великие планы: вы увидите красивые здания, серьёзные достижения, мощное развитие. Другие острова переживают трудности, страдают и ничем не могут удивить. Некоторые острова занимаются саморазрушением. Однако независимо от того,

в каком состоянии находится остров — процветает ли он, страдает или работает на рост и развитие, он всё ещё остаётся островом, и такова ваша точка зрения. Это ваш образец восприятия и, когда речь заходит о вас, именно так вы и понимаете жизнь.

Поэтому как боль, так и удовольствие, как счастье, так и страдание происходят с этим конкретным островом. Общим здесь является то, что все переживания возникают в рамках перспективы самости, «я», эго.

Задумайтесь на минутку о том, что же реально происходит в вашем процессе. Вы можете работать над собой, над тем, чтобы лучше осознавать себя и даже пытаться помогать другим людям. Но вы всё время являетесь островом. В вашем уме — множество монологов, диалогов, идей, чувств, реакций, планов, воспоминаний, обвинений, всевозможных вещей. Суматоха, буря, которая никак не связана с тем, что снаружи. Часто ли вы думаете о другом человеке, по-настоящему думаете о ком-то другом просто ради него самого?

Когда мы думаем о людях, нас занимает то, нравятся они нам или не нравятся. Мы злимся на них или любим их. Мы чего-то не хотим или хотим от них. Мы отталкиваем или притягиваем их к себе. Всё, что мы делаем, имеет отношение к нам самим. Крайне редко мы по-настоящему смотрим

на другого человека или, если хотите, на какой-то предмет, не соотнося его в первую очередь с собой.

Это описание, а не осуждающая оценка. Просто таково положение дел. Даже когда мы действуем из гуманных соображений, служим или помогаем людям, разве не возникают неразбериха и тревога из-за того, правильно ли вы всё делаете, проявляете ли достаточно любви, приносите ли достаточно пользы? Это всё та же перспектива эго. Вы заботитесь не столько о других людях, сколько о себе. Вы думаете прежде всего о себе — во имя любви и служения.

Когда вы хотите угодить людям, почему возникает такое желание? Когда вы делаете что-то для другого человека, почему возникает такое желание? Вы хотите сделать человеку приятно со своей точки зрения, по собственным соображениям. Затем вы разочаровываетесь, если другой не ценит этого. Вы чувствуете, что вашу любовь или дар не принимают. В какой бы ситуации вы ни находились и что бы ни чувствовали, вы напоминаете скорлупу, в которой спрятаны разные реакции, скачущие в ней, словно шарики для пинг-понга. «Комфортно ли мне? Правильно ли я поступил? Понравлюсь ли я им? Правильный ли я сделал выбор? Понимает ли этот человек, что я сказал?» Всё это происходит внутри скорлупы. Пинг-понг, пинг-понг, пинг-понг! Снаружи это выглядит довольно странно. Большую

часть времени внешние события не имеют ничего общего с внутренними событиями, где непрерывно туда-сюда скачут все эти шарики. Неважно, чувствуете вы себя счастливым или несчастным, — сохраняется та же основополагающая точка зрения, та же базовая перспектива.

Существует остров, имеющий границы. «Всё, что внутри этих границ, — моё. Что происходит здесь — моё, для меня». Это перспектива «я», точка зрения самости, точка зрения эго. Такая точка зрения — не часть вас, это и есть вы.

Взгляните на гору. Она уходит в небо, на вершине лежит снег. Вы когда-нибудь смотрите на гору просто так? Или вы смотрите на неё через призму этой перспективы самости? Вы просто смотрите на гору или испытываете те или иные чувства в связи с ней? Вы думаете, что она напоминает вам о чём-то, ассоциируется с чем-то? Возможно, вы хотите покататься на лыжах или заняться альпинизмом. Возможно, гора заставляет вас чувствовать себя маленьким или большим. Вы видите гору только в её отношении к вам, не гору как таковую, саму по себе.

Значит, вы никогда по-настоящему не видите гору. Никогда! Вы видите лишь своё отражение в горе. Вы видите лишь собственный остров во внешнем зеркале. То же самое происходит с каждым предметом и человеком, которого вы встречаете. Так вы

живёте и всегда жили, так, на ваш взгляд, вы всегда будете жить, так живут все остальные.

Что это значит? Первое следствие состоит в том, что вы не видите ни вещей, ни людей как таковых. Вы не видите их объективно. У вас нет объективного восприятия и опыта каких-либо вещей. Вы по-настоящему не видите гору. Вы по-настоящему не знаете человека. По-настоящему знать людей — значит смотреть на них с точки зрения, которая не «присвоена» вами, вашей самостью. В таком случае нельзя смотреть на них, исходя из перспективы ваших идей, ваших стандартов, ваших «фильтров восприятия».

Другое следствие — вы не видите того, что есть на самом деле. Вы не представляете, что такое гора. Единственный способ, который позволит вам увидеть гору, состоит в том, чтобы отрешиться от своей точки зрения и разрешить себе быть горой. Вместо этого вы делаете гору похожей на себя и создаёте о ней мнение — идею, которая связана с вашим прошлым опытом, а не с горой, что находится перед вами.

Другое следствие состоит в том, что возникает барьер, пелена между вами и тем, что есть, между вами и реальностью. Когда вы слышите это, может показаться, что всё не так уж серьёзно. «Ладно, значит, я не вижу реальность такой, какая она есть».

Сейчас, возможно, вы смотрите на себя критически или осуждающе. Если вы делаете это, разве вы не смотрите на себя из той же перспективы?

Мы пытаемся осознавать ситуацию, понять её. Мы не пытаемся её изменить. Если вы начнёте её менять, вы сможете сделать это только в соответствии с уже имеющимся у вас образцом — и вы получите просто вариации на привычную тему.

Ещё одно следствие этой точки зрения эго: наш опыт становится ограниченным, связанным. Вы оказываетесь в застенках. В тюрьме! В тюрьме вы можете развлекать себя всевозможным образом, но всё-таки вы в тюрьме. Вы не можете покинуть остров. Вы не хотите покидать его. Вы не можете представить, что оставите его! Вы считаете, что покинуть остров — значит утонуть. Поэтому вы обходите одну и ту же местность разными способами: иногда на велосипеде, иногда в машине, иногда на воздушном шаре. Но местность не меняется.

Другой момент этой точки зрения — отделённость островов друг от друга. Если вы имеете свой остров, разве вам не приходится быть настороже, начеку? Разве вам не нужно защищать его от угроз? Вы постоянно боитесь, что с островом может что-то случиться, поэтому вы нуждаетесь в сильной армии и вкладываете много энергии и ресурсов в защиту. Когда вы не занимаетесь защитой острова,

вы пытаетесь добыть для него разные вещи. Ваша жизнь — вариация на две темы: защита и приобретение. Вы хотите получить больше одобрения, успеха, денег, признания, знаний, опыта, удовольствия. Вы делаете свой остров более сильным, надёжным, богатым и ценным. Тогда у вас появляется веская причина защищать его.

Деятельность защиты и приобретения всецело опирается на представление, будто вы — изолированный остров, который нужно сохранять и укреплять. Разве бóльшую часть жизни вы не занимаетесь тем, что защищаетесь или занимаетесь накопительством? Даже если вы ориентируетесь на духовность, вы начинаете копить духовные переживания! Накопление денег или накопление сущности — одно и то же. Вы имеете одинаковую установку: боитесь потерять некую вещь и стараетесь получить её как можно больше. Если присутствует установка тревоги и страха потери, жадность и страдание не прекратятся.

Давайте внимательнее рассмотрим последствия такой установки. Происходит что-то, и вы злитесь. Почему вы злитесь? Разве вы разозлились бы, если бы не верили, что существует самость, которую нужно поддерживать и защищать? Какой смысл в том, чтобы злиться? Вы злитесь, только если чувствуете, что вам больно, вас оскорбили или вы не получили

то, чего хотите. Здесь есть некто, кто питает определённые идеи в отношении себя и имеет определённый образ себя. Если этот образ себя фрустрируется, претерпевает боль или оскорбления, возникает гнев. Возник бы гнев, не будь самости, которая некоторым образом мыслит о себе? Взгляните на любое страдание, которое вы испытываете, — ревность, гнев, ненависть, страх. Разве такое страдание не опирается на представление о том, что есть тот, кого ранят? Разве чувство оскорбления или униженности не означает, что есть тот, кто имеет гордость? Разве чувство разочарования, фрустрации не означает, что присутствует тот, кто хочет чего-то и не получает?

Вы не просто не видите саму реальность как она есть, её красоту, величие и грандиозность — вы и сами живёте в зажатом и ограниченном состоянии. Разве на протяжении многих часов вы не предаётесь размышлениям, раздумьям в попытках доказать, что вы — достаточно хороший человек, или опровергнуть утверждение о противоположном, как будто есть некто, кто должен быть «достаточно хорошим»? По чьим стандартам? По вашим же собственным! Разве вы не думаете непрерывно о том, что получите для себя?

Что определяет содержание ваших мыслей, вашего сердца, ваших эмоций? Что определяет содержание вашей жизни? Возможно, главный

определяющий фактор — точка зрения, будто существует самость, или «я», отдельное от других, не уверенное в своей защищённости, нуждающееся в том, чтобы его защищали, нуждающееся в накопительстве вещей, дабы удовлетворить свои потребности, продолжая жить в качестве отдельного острова? Вы соотносите любой опыт, который возникает в каждый конкретный момент, с определённым ориентиром.

Всякий раз, когда вы оцениваете свой опыт, разве вы не соотносите его с каким-то ориентиром? Всякий раз, когда у вас возникает эмоциональная реакция, разве вы не опираетесь на некий ориентир? Даже тот факт, что вас беспокоит страдание, вызванное таким ориентиром, опирается на наличие самого этого ориентира. «Да, теперь я вижу, что считаю, будто я — остров, который нужно защищать, и отсюда возникают мои страдания». Кто говорит? Кто страдает? Если мы внимательно рассмотрим эту ситуацию, вы увидите, что существует нечто, что мы называем своей самостью, или своим «я», и оно опирается на определённую границу, или «очерченность». Мы существуем внутри этой границы своей самости со своей идентичностью: это наша вселенная.

Откуда взялась эта вселенная? Разве такая вселенная со своими образцами-чертежами, идеями,

планами, мечтами и предпочтениями — не плод вашего прошлого? В ней нет ничего нового, ничего свежего. То, что вы называете своей самостью, ваше ощущение границ, ощущение идентичности никак не связано с настоящим: это реакция на прошлое.

Мы можем видеть некоторые последствия точки зрения эго, верящего в своё существование. Такая точка зрения строится на переживании дефицитарности, или нехватки. Всегда. Вы можете считать, что открываетесь новому, но так ли это? Перспектива эго — замкнутый и ограниченный взгляд, который не допускает никаких глубинных изменений или свежих впечатлений. Он не позволяет бытию быть.

Пока мы соотносим опыт с собой — даже если это положительный опыт, — мы будем испытывать разочарование и боль. Если вы считаете, что вы — тот, кто переживает опыт, вы будете использовать этот опыт, чтобы укрепить себя, чтобы почувствовать себя лучше. Это означает, что когда возникает приятный опыт, вы боитесь потерять его и хотите повторить. Когда возникает болезненный опыт, вы хотите отвергнуть, изменить его.

Представление, что вы имеете самость, эго, — то же самое, что действие по принципу реакции. Вы всегда мысленно и эмоционально реагируете на свой нынешний опыт на основании прошлых

переживаний. Вы не просто переживаете то, что есть сейчас.

Когда вы смотрите на гору, вы не видите гору, вы видите свои представления и чувства, связанные с горой. Вы не позволяете горе воздействовать на вас; вы воздействуете на неё.

Несомненно, вы задаётесь вопросом: «Хорошо, что же можно с этим сделать? Что нужно предпринять?». Давайте исследуем этот вопрос. Когда вы спрашиваете: «Что ж, и что мы теперь будем делать?» — разве этот вопрос не соотносится с вами? Не является ли он реакцией, источник которой — тот самый остров, о котором мы только что говорили? Если вы ощущаете, что нужно что-то предпринять, не опирается ли это желание на представление, будто ситуацию нужно изменить и улучшить? Вы хотите сделать свой остров немного удобнее, лучше его обустроить. Но здесь мы говорим, что именно в этом и состоит трудность: мы считаем, что существует остров, который нужно поддерживать, укреплять и улучшать.

Можно воспринимать ситуацию, полностью сознавать, понимать её, не оценивая её, не думая о её изменении и не желая, чтобы она стала другой. Можно исследовать происходящее без потребности в том, чтобы защищать некую точку зрения, накапливать знания или переживать новый опыт.

Можно исследовать с единственным намерением — понять.

Я, эго, непрерывно вовлечено в деятельность: отвержение, желание, оправдание, осуждение, различение. Сама эта деятельность есть страдание, а также источник точки зрения, в основе которой — убеждение в своей обособленности. Пока вас занимает желание что-то изменить в себе, сделать что-то другим, вы опираетесь на эго и отождествляетесь с этой точкой зрения.

Вы не в состоянии воспринимать реальность, пока смотрите на мир с точки зрения эго. Действовать, исходя из этой точки зрения, — значит увековечивать её. В тот момент, когда вы думаете об изменении, о глубинном преобразовании, просветлении, вы говорите с точки зрения эго. Вы думаете, что существует тот, кто изменится, достигнет просветления и обретёт разные волшебные вещи. Вы хотите, чтобы остров превратился в рай — сочный и прекрасный, со всевозможными реками и садами, полными ароматных цветов. Вы не можете думать иначе! Если вы верите в реальность островов, то, каким бы богатым и чудесным ни был ваш остров, вы непременно будете страдать от страха и разочарования.

Никакие мои слова не убедят вас, что ваша точка зрения эго — основной источник ваших страданий. Нужно увидеть это в самом себе, чтобы убедиться,

что это так. В противном случае вы будете продолжать думать, что получите какие-то вещи, о которых я говорил, — станете счастливее, больше раскроетесь, обретёте более полное понимание.

Точка зрения эго — очень тонкая. Она такая глубокая, что освободиться от неё почти невозможно. Большую часть времени вы и не хотите освобождаться от неё. Вы не знаете, существует ли другая точка зрения. «Если я не возьму то, что хочу, я не получу то, в чём нуждаюсь. Этот мир — мир голодных волков. Если я не буду защищать себя, мне конец».

Существуют и другие возможные точки зрения — более открытые, неограниченные, где отсутствует ощущение самости. Реальность можно видеть не из одной точки, а в её целостности. Можно жить, не связывая опыт с одним центром и не ограничивая человеческий опыт таким островом, но позволяя целой вселенной вмещаться в него. Также вы можете увидеть, что ощущение границ и изоляции связано с конкретными заблуждениями, убеждениями и неуверенностью, которые вы хотите спрятать.

Хотя вы верите в реальность острова, вполне очевидно, что остров — воображаемое, вымышленное явление. Он не существует реальным образом. Он не существует таким образом, каким существуют гора или тело. Он не существует таким образом,

каким существует сущность. Это ментальная конструкция, составленная из воспоминаний, которые формируют некую точку зрения. Её можно понимать как совокупность напряжений в теле, которые встречаются в одной точке. Вы смотрите на мир из этой точки, из этого напряжённого места. Можно увидеть, что весь этот остров что-то скрывает и что он существует ради того, чтобы вы не упали в океан. Вы думаете, что пытаетесь отделить себя от других островов, но в действительности вы пытаетесь отделить себя от океана — самой вселенной. Возможно, вы обнаружите, что эта точка зрения — всего лишь уловка с целью избежать неуверенности и страхов, возникающих в результате глубинных заблуждений. Можно переживать реальность, не занимая никакой позиции в её отношении, быть совершенно открытым к переживанию как приятных, так и неприятных вещей. Взгляните на себя сейчас объективно, и вы увидите, что внутренне вы занимаете определённую позицию в отношении моих слов и своего опыта. Вы судите — предпочитаете или отвергаете. Можно жить, никак не относясь к своему опыту, не комментируя его непрерывно. Можно воспринимать и переживать явления и не реагировать на них, не отвечать с позиций ума или самости. Но это может произойти, только если вы поймёте свои действия, поймёте, что вы

непрерывно занимаете какую-то позицию в отношении своего опыта.

Можно смотреть на гору и просто видеть гору. Можно испытывать болезненное чувство — печаль, боль, ревность, — никак не оценивая его. Это вдохновляющий опыт, который приносит открытость и покой, независимо от характера переживаний.

Можно видеть, что всё происходящее — творчество, процесс самой жизни, которая движется, меняется, трансформируется. Страдание возникает, поскольку вы занимаете некую позицию; позиция — нечто жёсткое, она противостоит движению и изменению жизни.

Можно быть пустотой, в которой вы сможете полностью ощутить другого человека, поскольку станете им целиком. В этом случае отсутствует позиция, которая препятствует опыту. Когда у вас отсутствует точка зрения, вы можете взглянуть на цветок и целиком познать его без реакций и оценок. Такая перспектива, где есть полная открытость явлениям и отсутствует жёсткая точка зрения, — это реальность. Здесь отсутствуют отвержение, оценивание, страдание и ограничения. Такая открытость принимает сущность во всех ее проявлениях.

Как можно видеть, причина вашего страдания состоит в том, что вы всегда наполняете самих себя, своё «я» активностями занимаемых вами позиций.

Когда это происходит, вы не можете переживать явления в их свежести, непосредственности, чистоте. Вы даже воспринимаете своё тело как тяжёлое и неповоротливое. Если вы будете позволять пустоте быть, ваше тело может обрести лёгкость и перестать быть помехой и границей вашего опыта. Ваше тело позволяет вам ориентироваться в физической вселенной, но ваш опыт не должен ограничиваться его формой или контуром.

По сути, вы есть открытость и чувствительность, не имеющая точки зрения, не ограниченная какой-либо границей — эмоциональной, сущностной, физической или ментальной. Когда вы позволите себе быть такой открытостью и свободой, вы будете переживать себя как дар, как поток любви.

Именно точка зрения эго препятствует любви и истинному изобилию, которое изливается, как фонтан. Фонтан не думает, отдавать или не отдавать. Фонтан просто бурлит. Та или иная точка зрения, которая неизбежно является ограничением, закрывает сердце. Сердце не способно качать свои сущностные соки.

Пока вы верите, что вы — отдельный человек, имеющий границы, с установкой на получение вещей и защиту своей самости, вы будете блокировать любовь. Любовь разрушает преграды. Любовь не имеет отношения к вам или ко мне. Любовь —

просто творческая деятельность в этой открытости. Любовь — результат не-ограничения, свободы. Когда тело и ум не ограничиваются точкой зрения, гармония тела и ума выражаются в состоянии любви, изобилии. Естественное движение нашего существа — пребывать в любви. Выражением этой свободы являются любовь, добро, сладкая нежность, удовлетворение. Когда точка зрения отсутствует, есть полноценная и истинная любовь. Когда есть любовь, отсутствует движение с целью что-то получить или защититься. Ваше тело становится каналом для этого потока любви. Любовь будет течь сама по себе. Открытость и любовь, которая протекает через неё, позволят всему произойти наилучшим образом.

В этом состоянии любви бессмысленно получать, сохранять или даже отдавать. Нет ни вас, ни других. Никаких островов. Есть любовь и пустота, целая вселенная. Вы — не что иное, как индивидуальное выражение этой любви. Когда вы видите, что у вас есть некая точка зрения, и позволяете себе не держаться за неё, позволяете уму расслабиться, любовь проявляется естественно, и вы видите, что вы — не отдельное существо; вы непосредственно чувствуете, что все мы — индивидуальные проявления единого, разные части одного и того же — единства и целостности. Такова реальность на самом базовом

уровне. Отдельности не существует. Отдельность — это имеющееся у вас убеждение, которое держит вас отрезанными от естественного излияния любви.

Важно видеть, что бесполезно пытаться обрести свободу и любящее изобилие. Задача состоит не в накоплении и не в том, чтобы прийти в некую точку. Задача — понять ситуацию и увидеть, что, если вы держитесь за точку зрения приобретения, вы останавливаете поток. Свобода и любящее изобилие появятся, когда вы прекратите свои действия, направленные на стяжательство и самозащиту.

Теперь мы видим, что есть точка зрения эго, которая препятствует открытости и свободе, и есть перспектива реальности, которая соответствует тому, как всё обстоит на самом деле, естественному порядку вещей.

Можно задавать вопросы.

Ученик (У): Каким образом эго-фиксации эннеграммы, её девять типов, соотносятся с тем, что вы говорили об островах?

А. Х. Алмаас (А. Х.): Это просто разные типы островов.

У: Понятно, но вы сказали, что островов столько же, сколько и людей, и мне показалось, что островов может быть меньше.

А. Х.: Существует столько же вариаций, сколько людей. Можно группировать такие вариации. Один из способов группировки — девять точек-фиксаций эннеаграммы. Но даже в пределах одной фиксации существуют всевозможные вариации. Не существует двух одинаковых людей. Нет двух одинаковых людей, но в другом смысле все люди — одинаковы. По сути своей все фиксации действуют из единой перспективы. Существует девять типов, или фиксаций, но все они исходят из одной точки зрения — приобретения вещей для себя, для своей самости и защиты этой самости. Когда вы видите, что ваше сосредоточение на самости, на своей отдельности, своей озабоченности личной жизнью — препятствие для естественного порядка реальности, вы с большей готовностью проявляете открытость и любовь. Тогда вы не будете видеть угрозы в том, чтобы проявлять щедрость. Вы увидите, что щедрость — наша природа. Вы ничего не теряете, когда отпускаете свою точку зрения; напротив, это огромное обретение, но нет самости, которая его обретает. Такое обретение — всеобщее обретение, обретение для вселенной. Вы будете чувствовать свободу, радость, наполненность и счастье, но не вы владеете этими чувствами: они принадлежат вселенной. Всякий раз, когда человек отпускает свою точку зрения, от этого выигрывает всё человечество.

Вообще говоря, работа, которую мы делаем, чтобы понять свою жизнь и самих себя, делается не ради какого-то отдельного человека, а ради блага всех и каждого, ради планеты в целом.

Мы не обособленные существа. Мы сеть. В вашем теле есть клетки и органы, которые сотрудничают и тем самым создают гармоничную цельность; точно так же вся земная жизнь, все формы жизни сотрудничают и образуют единое тело. Наше индивидуальное здоровье вносит вклад во всеобщее здоровье. Поэтому чем больше в вас открытости, тем больше в вас готовности к любви и служению. Она возникает на основе постижения, что мы — единое существо. Отныне вопрос не в том, чтобы давать. Это поток — поток, вливающийся из одной клетки в другую ради здоровья и сохранения всего организма. Думать о том, что вы можете дать, — значит думать с точки зрения эго, а именно — будто есть тот, кто даёт, и тот, кто получает, — некие отдельные сущности. Это не отдавание, а круговорот, и мы испытываем глубочайшее счастье и полноту жизни, когда являемся частью этого естественного круговорота и ничто не препятствует ему. Когда эго имеет точку зрения и старается поддерживать её, вы создаёте препятствие, плотину. Таким образом вы блокируете один крохотный меридиан земли.

У: Иногда люди словесно атакуют меня. Я знаю, что важно уметь защищать себя от таких атак. Каким образом такая защита соотносится с вашими словами?

А. Х.: Защищать себя — значит защищаться от суперэго, внешнего или внутреннего. Задача суперэго — сохранить точку зрения эго. Суперэго в итоге мешает вам видеть реальность. Защита себя — один из методов, которые вы применяете, чтобы помочь себе взглянуть на вещи объективно и без страха. Когда вы только учитесь защищаться от суперэго, вы неизбежно будете думать, что есть самость, или «я», которое нужно защищать. В конечном же счёте вы на самом деле защищаете не что иное, как открытость, понимание и сознание. Со временем мы усвоим, что понимание и сознание — лучшие формы защиты. Когда присутствует полное сознание, нечего защищать. Защита себя — своего рода обходной манёвр: чтобы увидеть, что у вас нет самости, нужно сначала её обрести*. Прежде чем отпустить самость, её необходимо иметь. Когда вы

* Ср. со знаменитым высказыванием психолога-трансперсоналога Джека Энглера (которое, скорее всего, автор здесь и подразумевает по умолчанию, поскольку Энглер активно публиковал свои работы в период, предшествовавший написанию книги): «Необходимо быть кем-то, прежде чем стать ничем».

имеете раздёрганную самость, её трудно отпустить. Когда ваша самость в депрессии, испугана или раздроблена и потому не может справиться с реальностью, вы будете изо всех сил пытаться защитить её. Вы в принципе не можете допустить открытости, которая означала бы утрату границ: это слишком страшно. Когда вы учитесь защищаться от нападений, вы становитесь сильнее и можете допускать открытость.

Когда вы отдаёте или самоотверженно любите, это значит, что вас больше не связывает ригидная, или жёстко зафиксированная, точка зрения. Это не значит, что вы перестаёте существовать как личность. Напротив, вы существуете как открытость опыту, а не как границы, выстроенные вашим умом. По сравнению с точкой зрения это такая перспектива весьма радикальна.

Мы всегда жили с точки зрения это. Все наши идеи, мечты и тревоги развивались на основе взгляда, который гласит, что существует самость, которую нужно продолжать, самость, зависящая от определённых границ.

Мы — бытие. Мы сущность. Бытие не нуждается в границах и не является обособленным от фундаментальной энергии. Да, на физическом уровне — мы отдельные существа, мы не одинаковые, у нас разные тела. Однако на глубинном уровне мы

едины: наши тела — не что иное, как выражения фундаментальной энергии, основополагающего сознания. Мы — разные волны единого океана.

Если вы видите это, вы не можете не любить. Любовь не воспринимается как потеря. Любовь — то, что есть. Обычно мы думаем, что любовь — утрата, потеря себя, а именно потеря границ, которые определяют эту самость. Любовь означает, что вы не мыслите себя в противопоставленности кому-то другому.

У: Если человек по-настоящему открыт, как это влияет на того, кто находится рядом?

А. Х.: Это зависит от другого человека. Поскольку любовь склонна стирать границы и обособленность, большую роль играют понимание и точка зрения, которые есть у другого человека, а также то, нужно ли ему защищать свою точку зрения или он может допустить открытость. В присутствии любви другой человек может ощутить, что ему угрожают, и укрепить свои защиты.

В долгосрочной перспективе любовь, как правило, выявляет открытость в других людях. Однако, чтобы это произошло, требуется понимание, которое создаёт каналы, по которым проходит поток любви. Когда понимание отсутствует, возникает

затар: любовь не может проникнуть. Любовь и понимание взаимодействуют. Любви нужно понимание, поскольку оно помогает эффективно устранять барьеры. Любовь — это поток основополагающей энергии, а понимание направляет и посылает его туда, куда нужно.

У: Что вы думаете о ядерном оружии?

А.Х.: Отсутствие точки зрения не означает, что вы игнорируете вещи, которые происходят в вашей жизни. Оно не означает, что вы пассивно относитесь к происходящему вокруг. Если есть открытость, становятся возможными спонтанные и положительные действия.

Один человек спросил Далай-ламу — религиозного и светского лидера тибетского народа — о ядерной энергии. Тот сказал, что ядерная энергия — необязательно что-то положительное или отрицательное. Важно то, как мы относимся к ней и как обращаемся с ней, независимо от того, принимаем мы точку зрения эго или имеем открытый взгляд. Ваша перспектива определяет, будет ядерная энергия иметь положительный или отрицательный смысл, равно как и всё прочее — гора, солнечный свет, деньги, секс, всё сущее вообще. Ядерная энергия может использоваться в лучших

и худших целях в зависимости от точки зрения людей, которые её используют. Она может помогать человечеству. Но если её применяют из позиции эго, то есть из позиции защиты, страха и жадности, эту же энергию можно использовать ради власти и разрушения. Проблема не в ядерной энергии. Проблема в нашей точке зрения.

Глава 10

Любовь

Сегодня мы обратимся к смыслу слова, которое используется неправильно чаще, чем любое другое. Все применяют его неправильно, поэтому я стараюсь вообще его не произносить или делаю это в очень узком контексте. Слово, которое постоянно неверно используют и неправильно понимают, — это «любовь».

Если бы мы действительно понимали, что означает это слово, мы бы реже его использовали, но по определённой причине мы продолжаем его произносить. Мы уверены, что знаем его смысл. Нам приятно думать, будто мы знаем, что такое любовь, и будто наши слова «я люблю тебя» являются истинными.

Давайте сначала исследуем обычный смысл этого слова, что люди имеют в виду, когда используют

слово «любовь». Тогда мы сможем в некоторой мере понять и оценить, что на самом деле означает слово «любовь».

Обычно мы используем это слово при определённых обстоятельствах и в конкретных ситуациях. Мы приберегаем слово «любовь» для отношений между двумя людьми. Мы говорим, что испытываем любовь к кому-нибудь. Мы говорим: «Я люблю тебя». Всегда есть конкретный другой.

Обычно слово «любовь» употребляется в связи с отношениями — близкими любовными или другими. Весьма любопытное предположение о любви, которое делает каждый, — будто любовь существует в отношениях, будто вы чувствуете её по отношению к человеку или вещи и даёте её человеку или вещи. В дальнейшем мы увидим, что такое предположение — противоположность того, что такое любовь на самом деле.

Другое общепринятое предположение о любви состоит в том, что её испытывают не просто по отношению к другому человеку, но по отношению к особенному человеку. Вам кажется, что нормально любить своего ребёнка, мужа или жену, но вы не подумаете любить каждого человека. Вы не думаете, что можно или нужно испытывать любовь ко всем водителям на шоссе. «Как любовь касается этих людей?» — удивляетесь вы. Вам кажется, что

любовь — нечто особенное; она затрагивает только конкретных людей. На ваш взгляд, значение имеют только люди, которых вы любите, а остальные не так важны. Ваша любовь не затрагивает остальных людей. Когда вы так размышляете, вы любите очень немногих; всего несколько человек и несколько животных (например ваша кошка), на ваш взгляд, являются особенными. Они особенные для вас — и потому вы их любите.

Иначе говоря, вы не очень часто испытываете любовь. Вы испытываете любовь лишь тогда, когда находитесь рядом с этими несколькими особенными людьми или когда думаете о них. Поэтому любовь — для особенных людей в особые моменты. Она не присутствует постоянно, словно воздух.

Мы исходим и из других допущений в отношении любви. Во-первых, вы испытываете любовь к другому человеку, только если он такой, каким, как вы считаете, он должен быть. Другой человек должен отвечать определённым условиям, которые вы ставите, и тогда вы способны чувствовать любовь. Если одно из этих условий не выполняется, любовь исчезает.

Первое условие для любви, которое мы ставим: она должна возникать в отношениях. Второе условие состоит в том, что нужно любить конкретных людей, с которыми мы находимся в отношениях.

Третье условие: вы любите особенного другого только при определённых условиях. Другой человек редко выполняет все условия, и подобные условия ограничивают полноту любви.

Какие ещё у нас есть предположения о любви? Одно из них состоит в том, что любовь — это эмоция, чувство по отношению к человеку или предмету. Мы уверены, что любовь — это эмоция вроде грусти, гнева и ревности. И нам важно не только любить другого человека, но и получать ответную любовь. Нам всегда важно получать ответную любовь, важно получать достаточно любви.

Наша любовь не только предполагает всевозможные условия — нас интересует, как правило, не сама любовь, но получение любви, и мы ограничиваем её различными условиями: как она должна возникнуть, в какой форме, в каком количестве и в какое время. Женщина говорит своему мужу: «Ни слова о любви до 10 часов вечера. До этого я слишком занята — разговариваю с подругами. Мне есть чем заняться». Условия касаются не только нашей собственной любви, но даже той любви, которую мы получаем извне.

Основной фактор здесь — допущение, которое мы делаем об отношениях. Есть я и другой; есть любовь, которая исходит от меня к другому или от другого — ко мне, словно любовь — предмет, который можно в кого-то бросить. Если вы види-

те любовь таким образом, нет большого различия между человеком, дающим другому любовь, и пушкой, стреляющей ему в живот. Потом вы жалуетесь, что другой человек не ценит вашу любовь.

Как можно видеть, вы не очень ясно понимаете, что такое любовь. Когда вы говорите другому: «Я люблю тебя», что вы на самом деле имеете в виду? Когда вы страстно влюблены в кого-то и говорите этому человеку, что сильно его любите, действительно ли речь идёт о любви? Что входит в это чувство?

Если вы реально посмотрите на это чувство, то сможете заметить, что, когда вы говорите: «О, я правда люблю тебя! Ты чудесный!» — на самом деле вы испытываете нужду в другом. Вы хотите съесть другого человека. Вы не хотите, чтобы он уходил. Это не значит, что любовь полностью отсутствует, но основное ваше переживание — нужда.

Когда люди говорят: «Я люблю тебя», обычно они выражают не свою любовь, а свою нужду. Когда вы действительно любите, вы редко думаете о любви. По-настоящему любящий человек не сосредоточивается на своей любви. Он не ходит и не говорит о своей любви — какая она огромная или глубокая.

Когда вы говорите своему другу или подружке: «Я так тебя люблю», разве вы не ждёте ничего в ответ? Разве вы не хотите, чтобы вам сказали: «Я тоже тебя люблю»? Предположим, вы говорите

своей подруге: «Я очень тебя люблю», а та отвечает: «Я знаю». Вас это устраивает? Что вы почувствуете? Вы хотите получить положительный отклик. «Разве я не сказал тебе, что люблю тебя? Почему бы тебе не обнять меня?»

Когда вы говорите человеку: «Я люблю тебя», обычно вы имеете в виду самые разные вещи, например «Дай мне то или это, увидь меня, заметь мою любовь, заметь, какой я хороший, скажи, что любишь меня, обними меня» — или даже «Не тревожь меня» и т. д.

Вы не просто исходите из всевозможных допущений, предубеждений и идей о любви. Даже когда вы испытываете любовь, это необязательно именно любовь. В большинстве случаев, когда вы говорите о «любви», ваша цель — выразить не любовь, а нечто иное. Но когда любовь реально присутствует, это выражается в её присутствии. Вам не нужно говорить о ней.

Когда вы говорите: «Я люблю тебя», обычно эти слова — своеобразное объявление, реклама. Вы что-то продаёте. Вы словно кладёте свои деньги на сберегательный счет, чтобы в будущем получить проценты. Чем чаще вы говорите своему партнёру, что любите его, тем больше он должен любить вас и тем больше вы должны получить от него — если не сейчас, то в будущем.

Это не значит, что, когда вы говорите кому-нибудь о любви, вы вообще не любите этого человека. Любовь может присутствовать или отсутствовать. Но даже когда любовь присутствует, вы выражаете также и нечто другое. Возможно, вы ощущаете некоторую любовь, и она позволяет вам почувствовать свою нужду в другом человеке; затем эта нужда становится такой сильной, что вы говорите: «Я люблю тебя» — и чувствуете, что невероятно любите его, хотя на самом деле — невероятно нуждаетесь в нём. Возможно, вы испытываете страстную нужду, страстное томление, но думаете, что источник страсти — ваша любовь.

Как можно видеть, обычно любовь понимают так: она происходит в отношениях, в конкретных, особых отношениях, и любовь чувствуют при определённых условиях. Мы также видим, что реально люди редко чувствуют любовь, в основном они просто нуждаются в другом. Речь идёт о сделке или стремлении к обмену.

Давайте попробуем подробнее понять, что означает слово «любовь». Каковы конкретное чувство, смысл и состояние любви? Какие условия делают возможной любовь?

Первое, что вам нужно понять: ваша личность, или эго, не умеет любить. Она не способна на любовь. Когда вы говорите: «Я люблю тебя», вы всегда

лжёте, потому что человек, который говорит «я», не способен любить и не знает, что такое любовь. Личность не умеет любить. Личность — продукт нехватки любви, а посему — как вообще она может понимать любовь?

Личность — то, что вы обычно считаете собой, то, что вы называете «я», «собой». Когда вы говорите «я», вы лжёте. «Я» не любит. «Я» не умеет любить. «Я» существует, поскольку вы не умеете любить. «Я» в принципе возникает из-за утраты любви.

Само существование «я» — это отсутствие любви, её блокирование и искажение. «Я» умеет испытывать нужду; «я» не умеет любить. Это невозможно.

То, что мы называем «я», наша обособленная идентичность, — это наш образ себя. Даже если этот образ себя понимает, что такое любовь, у него нет любви, и он не может быть её источником. На самом деле, когда есть любовь, любовь обычно растворяет это «я». «Я» расслабляется и перестаёт стоять на пути.

Теперь, когда мы выяснили, что «я», самость, не может любить, попробуем понять, что такое любовь на самом деле. Обычно мы считаем, что любовь — эмоция, чувство. Эмоции — производные личности, и они направлены на что-то или на кого-то. «Я» чувствует гнев, ревность, печаль, неприязнь и симпатию, имеет предпочтения, оценки. «Я» — это источник этих чувств.

Поскольку это не способно любить, а эмоции исходят из это, любовь не должна быть эмоцией. Если любовь — не эмоция, то что она? Возможно, это мысль, действие? Возможно, кто-то скажет, что любовь — это энергия и что энергия любви исходит из вашей сердечной чакры и входит в чужую сердечную чакру, словно луч лазера, — либо входит в его ухо или другое отверстие тела.

Чтобы действительно узнать любовь, нужно в первую очередь познать себя. Под «собой» я не подразумеваю «я»; я хочу сказать, что нужно познать своё существо, своё бытие, то, кто вы есть, в отличие от своих ярлыков, имени, чувств, которые приобрели за многие годы вместе со своим образом себя и другими идеями относительно себя.

Познать себя — это познать, кто вы за пределами этих чувств и идей. Ваша настоящая сущность никак не связана с тем, что произошло с вами в прошлом, и она существует независимо от ваших чувств, мыслей и мнений о себе и от любых чужих мнений о вас. Сначала вы должны узнать её, если хотите познать любовь.

Когда я говорю о «знании себя», речь идёт о знании своего существа, своей сущности. Вы должны знать, что такое сущность, что сущность — не эмоция, что ваше существо — не мысль, не идея, не понятие о себе. Сущность — то, кто вы есть на самом

деле. Вам стоит ответить на такой вопрос: «Каково то „мое“, что есть подлинно интимное „мое“ в глубине сердца, то „мое“, которое никак не связано с идеями и названиями?». «Я» не знает, что такое любовь, потому что «я» — не ваше существо, или бытие. «Я» — это ярлык, который вы усвоили, удостоверение личности. Насреддин называет его «воздушный шар».

Однажды Насреддин разговаривал со своим другом перед сном. Перед тем как лечь, он взял воздушный шар и привязал его к большому пальцу ноги. Друг спросил его: «Почему ты ложишься спать, привязав шар к большому пальцу ноги?». Насреддин ответил: «Я поступаю так каждую ночь, когда иду спать». Друг спросил его: «Да? Почему?». Ответ Насреддина: «Так я понимаю, когда просыпаюсь утром, что я — это я». Затем, когда Насреддин уснул, его друг забрал воздушный шар и привязал его к своему пальцу ноги. Насреддин проснулся следующим утром, взглянул на воздушный шар и увидел, что он привязан к большому пальцу его товарища. Он растряс того и сказал: «Если ты — это я, кто же тогда я?».

Таково «я», удостоверение личности, воздушный шар. Эта часть — не ваше существо, или бытие, — это всего лишь ярлычок. Важно иметь его: иначе вас не сможет отследить налоговая служба и найти департамент автотранспорта. Нужно иметь удостоверение личности и кредитные карты, а также пра-

ва, чтобы водить автомобиль. Трудно обойтись без вашего шарика, ярлыка. Его можно применять разными способами.

Однако любит вовсе не это удостоверение личности. Но вы думаете, что это и есть вы. Вскоре вы забываетесь и считаете, что ваша «Мастеркард» — это вы. Чем больше у вас пластиковых карт, тем более важный вы человек. Люди реально чувствуют, что, если у них много карточек, они имеют значение. Они открывают кошелёк: «Видишь, что я не промах?».

Когда я говорю о «знании себя», я имею в виду не знание этого ярлыка, образа себя. Я говорю не о знании того, какие чувства вы испытываете к своему телу, как вы выглядите, низкий вы или высокий, сердитесь или печалитесь. Речь не об этом. Я имею в виду знание вашей внутренней, истинной природы. Такая природа существует. Мы называем её сущностью. Когда вы узнаете свою истинную природу, существо, сущность, вы увидите, что она есть Бытие, потому что она есть. Она есть в том смысле, что она сама — существование. Это не реакция; это не эмоция. Эмоция — это не «есть-ность». Эмоция — это активность, паттерн напряжения и разрядки. Сущность есть вне зависимости от напряжения и разрядки. Есть существование, бытийность, которую можно переживать, и она есть вы.

Если вы не знаете этой бытийности, вы не можете знать, что такое любовь, ведь любовь связана с вашим существом, сущностью. Она не имеет ничего общего с вашей личностью, вашими эмоциями или вашими идеями, вашим представлением о себе*, образом себя, вашими достижениями, предпочтениями, симпатиями и антипатиями, вашими отношениями. Эти вещи никак не связаны с вашей бытийностью.

Ваша бытийность чиста, её не загрязняют никакие подобные вещи. Ваша бытийность — всегда чистая, неизменно присутствующая, всегда совершенная. Её главное качество — есть-ность, существование, бытие. Личность — это деятельность, движение, она всегда движется в некоем направлении, всегда что-то чувствует, думает, к чему-то стремится, чего-то желает. Сущность не такова.

Сущность — это просто Бытие. Вы есть. То, кто вы есть, никак не связано с тем, чего вы хотите, не хотите, что вы делаете или не делаете. Это просто есть. Что бы вы ни делали, присутствует Бытие, и это и есть вы.

Некоторые из вас имеют опыт своей сущности, другие — нет. Знание своей сущности — первич-

* Англ. термин *self-concept* в русскоязычной психологической литературе часто переводится как «„Я“-концепция».

ное, основное условие познания сути любви. Если вы не переживали опыта сущности, вы не сможете реально познать, что такое любовь, или будете заблуждаться в её отношении. Даже если вы ощутили любовь, вы не сумели отделить её от переживаний нужды и эмоций.

Можно переживать любовь или сущность в присутствии личности, но если вы в принципе не распознаёте сущность, то вы не сможете отделить реальное от нереального. Вы будете называть любовью то, что является потребностью или желанием.

Я не говорю, как многие другие учителя, что, пока присутствует личность, любви в принципе нет. Думаю, любовь может присутствовать, когда есть личность. Сущность может присутствовать, когда есть личность. Однако если вы не знаете, что такое сущность и личность, вы не сможете увидеть чистый элемент любви. Когда человек испытывает влюблённость, обычно присутствует и любовь, по крайней мере в начале. Именно она открывает сердце. Затем вы сбегаете в эмоции и реакции, в мечты, идеи и прочее, и думаете, что это любовь.

Любовь — то, что открывается в нас. Когда мы знаем себя и свою природу и распознаём свою сущность, мы видим, что на самом деле любовь — также часть нашей сущности. Так проявляется наша

бытийность. Любовь — тоже бытийность. Когда вы испытываете любовь, вы становитесь ею. Это не чувство, направленное на другого. Любовь — тоже ваша бытийность, определенный её аспект, определённая грань этого существа, выраженная как любовь.

Любовь — это бытие, а не реакция, не деятельность. Это не мысль и не эмоция. Она является столь же подлинной, столь же реальной, как сущность, поскольку она и есть сущность. Вы не можете *иметь* любовь, поскольку вы *есть* любовь. Всякий раз, когда вы чувствуете, что у вас есть любовь, возникает противоречие. Происходит следующее — «я», эго, говорит: «У меня есть сущность». «Мастеркард» говорит: «У меня есть человек». Кредитная карточка ходит и говорит: «Этот парень — моя собственность». Именно это мы имеем в виду, когда говорим: «У меня есть любовь». На самом деле это у вашей бытийности есть ярлык-удостоверение, а не наоборот.

Самая основная черта любви состоит в том, что любовь — это бытийность, сущность, существование. Когда вы переживаете любовь как движение, реакцию, эмоцию, фантазию, поступок, идею — это не любовь. Любовь может вызвать такие проявления, но любовь основательнее и глубже любой реакции. Ваша природа — не ваше удостоверение. Она —

это вы, то, кто вы есть. Когда присутствует любовь, тогда вы и есть любовь.

Я не чувствую, что люблю одно, другое и третье. Так говорить неточно. Я чувствую, что я — любовь. Это не вещь, которую я кому-то даю. Любовь — это я. И любовь — в большей мере я, чем моё тело, в большей мере я, чем мои чувства, чем мои мысли. Любовь выражается через моё тело, мои мысли, мои проявления, мои действия. Все эти вещи — внешние обёртки для любви. Сама по себе любовь ближе ко мне, чем любой из этих факторов, как моё более сокровенное я, моя более сокровенная природа.

Какой вывод позволяет сделать такое понимание? Если любовь — наше бытие, наша сущность и сама субстанция нашей души, что происходит, когда мы любим только в отношениях? Тогда вы являетесь собой лишь в определённых отношениях. Если вы говорите, что можно любить только конкретных людей, вы говорите: «Я могу быть собой, своей бытийностью только с конкретными людьми и при конкретных условиях». Условия, которые ставит личность, будут ограничивать любовь, ограничивать вас, и затем вы говорите, что можете быть собой только при этих условиях. Если вы говорите: «Я люблю только этого человека», что это значит? Что вы говорите о себе?

По-настоящему понять, что любовь — это бытийность, непросто. Невозможно понять это умом. Понять это можно через переживание, вкушение, бытие этим. Вы сможете понять качества любви, когда переживёте её. Любовь — не идея или концепция. Если вы никогда не видели кокос, никогда не пробовали его, вам могут бесконечно объяснять, какой у кокоса вкус, однако вы так по-настоящему и не поймёте, каков он на вкус.

Если вы вкусите сущность, вы узнаете её. Если этого не произойдёт, вы не узнаете её. Так происходит во всех случаях. Когда люди говорят, что сущность, Бытие или любовь — нечто загадочное, это значит, что они не вкусили их. Они не более загадочны, чем всё остальное.

Слова о том, что любовь — бытийность, ничего не значат для человека, который не знает, что такое бытийность. Бытие — это не эмоция. Оно даже не ощущается так, как ощущается ваше тело. Бытийность означает знание того, что я есть, существую как есть-ность, безотносительно ко всем другим вещам. Вы знаете, что ваше тело существует, поскольку можете чувствовать, видеть его, но сущность существует иначе. Сущность существует не потому, что вы можете её чувствовать или видеть. Она сокровеннее этого. Знание о бытии, чувство бытия и само бытие — одно и то же.

Эта категория опыта недоступна для личности. Чтобы познать атом, вы смотрите в микроскоп и видите его форму и цвет. Чтобы познать атом так, как познают сущность, вам пришлось бы стать атомом и познать, каково это — быть им. Когда вы смотрите на атом со стороны, вы не познаёте его по-настоящему.

Понятно, что бытийность сущности — отнюдь не эмоциональные реакции и не то, что вы даёте другому. Здесь отсутствует тот, кто имеет что-то. В этом модусе познания, модусе вкушения, бытийности и любви отсутствует такое разделение, которое, как мы видели, представляет собой единственный модус, в котором функционирует личность: есть я, знающий что-то; я, переживающий тело; я, имеющий эмоции; я, имеющий идею.

Нельзя сказать, что есть я, который имеет любовь; любовь и я — одно и то же. Это не значит, что эти две вещи переплетаются; это значит, что они — одно и то же. Нельзя сказать, что у этого пальца есть палец. Они так тесно переплетаются, что я знаю, что у меня есть любовь, но я един с любовью. Есть лишь один палец, и этот палец говорит: «Я есть».

Сущность имеет множество проявлений. Она может проявляться как сострадание, радость, покой, разумность, пустота, пробуждённость и многое другое. Когда сущность проявляется как, например,

покой, то я и покой — не две разные вещи. Когда сущность проявляется как любовь, мы видим, что любовь — определённый способ нашей бытийности. Она возникает из знания, принятия нашей бытийности.

На самом деле любовь — это несколько аспектов сущности. Когда человек впервые открывает любовь, он нередко ощущает её как некую сладость, сладость присутствия, которое кажется пушистым и лёгким. Это один из аспектов любви, которые легче всего испытать, — любовь, которая ощущается как нечто розовое и пушистое.

В начале любовь часто переживают таким образом: как сладостную лёгкость, мягкость и нежность, которая тает внутри, словно сахарная вата. Когда люди говорят: «Я люблю тебя», часто они переживают такую пушисто-розовую любовь. Она близка к симпатии.

Когда вы открыли этот любящий аспект сущности, эту сладость, пушистость и мягкость, вы можете заметить элементы, которые эго навешивает на любовь: нужда, хотение, желания и предпочтения. Вы можете обнаружить, что ваша личность позволяет вам испытывать любовь только к конкретным людям и только при конкретных условиях. Это значит, что любящий аспект вашей бытийности связан с определёнными условиями из прошлого. Только

при этих условиях вы позволяете себе чувствовать любовь.

Мужчины часто не позволяют себе испытывать подобную любовь, поскольку это кажется немужественным. Они чувствуют в себе мягкость, чувствуют себя ближе к женщинам, более женственными. Некоторые мужчины говорят: «Мне не хочется этого чувствовать. Такая мягкость, лёгкость — это не по-мужски». Такое условие накладывает на любовь наша культура: что только женщинам следует чувствовать подобное. Однако не важно, идёт речь о мужчинах или о женщинах. Подобная любовь — один из аспектов нашей сущности.

Существует множество разных видов любви. Один из них — аспект любви, обладающий качеством растворения, которое мы называем любовью-слиянием (*merging love*). Она связана с потерей границ между вами и вашей средой; вы переживаете слияние с ней. Ваши границы растворяются, и вас не окутывают защиты. Вы ощущаете себя нежностью, утончённостью, которая переживает себя слитой с миром. Такое переживание вызывает чувство комфорта и глубокого отпускания, глубокой удовлетворённости. Возникает ощущение, будто вы сами для себя поддержка и питательная среда и, вообще говоря, будто вы и ваша поддержка — одно и то же.

Подобной любви люди хотят, когда жаждут близости или единства с другим. Мечты о совместности, общности, обретении Единства, о том, чтобы быть неразлучными возлюбленными, — это, в сущности, желания и надежды на подобную любовь. Подобная любовь вызывает у вас чувство слияния с собой и всем миром. Присутствует глубинное чувство сладостной совместности со всем. Это чувство сладкое, как мёд, только легче и нежнее.

Как вы заметили в ходе своей работы, переживание сущностных аспектов выявляет проблемы личности, связанные с этими конкретными аспектами. В сфере любви всплывает много разных проблем. Любовь-слияние выявляет проблемы, связанные с близостью и отдельностью (сепарацией). Проблемы «пушистой» любви связаны с тем, отвергают или принимают вашу любовь, любит вас конкретный человек или нет и любит ли он вас такими, какие вы есть.

Когда вы знаете свою сущность, вы можете позволить себе переживать любовь-слияние с другим человеком. Вы не ощущаете, что нуждаетесь в барьерах между собой и другим. Когда вы чувствуете свою бытийность и бытийность другого, нормально, что они сливаются воедино, в единую бытийность. Когда отсутствует проблема меня и тебя, границ и деления, не возникает и проблемы с нашим

Единством. Любовь-слияние создаёт состояние без барьеров. Тогда отсутствуют барьеры между вами и любимыми людьми и вещами, между вами и вашим телом, окружением, автомобилем, всей вселенной. Вы чувствуете, что находитесь во всём, что вы — часть всего, растворённая во всём. Ваше сердце открыто и тает, словно масло.

Это более глубокий аспект того, кто вы есть, ваша более глубокая реализация самих себя. Вы начинаете узнавать себя вне соотнесённости со своим телом, своими чувствами или средой. Вы — глубина. Вы смотрите вдаль и не чувствуете, что смотрите на нечто далёкое; вы и есть даль. Вы смотрите на небо, на облака и не чувствуете, что смотрите на облака. Между вами и облаками отсутствует расстояние. Вы — облака. Вы здесь и везде. Ваши границы исчезают, и исчезает вера в границы. Они растворились. Подобную любовь людям труднее всего переживать в любовных отношениях, хотя именно к ней, по их словам, они стремятся.

Большая часть конфликтов в любовных отношениях касаются любви-слияния. «Насколько близким тебе я могу быть? Не хочу чрезмерной близости, но не хочу и отчуждения». Проблемы близости и дистанции будут пытаться блокировать любовь-слияние. Когда вы являетесь своей бытийностью, ваша близость или дистанция с другими не имеют значения.

Вы не нуждаетесь в том, чтобы устанавливать границы своего пространства, поскольку у вас нет какого-либо конкретного пространства. Эта граница всегда переливается через край, всегда растворяется. Ваша граница — словно масло. Когда на неё воздействует тепло другого человека, она просто тает.

Есть сладкий, пушистый вид любви, любовь как слияние и удовлетворённость, а также есть ещё и третий вид любви: страстная, мощная, поглощающая и экстатическая. Вы чувствуете, что вас уносит буря. Вы потеряли разум. Вы чувствуете силу и вожделение, пыл и страсть. Вы ощущаете, что всё ваше существо пламенеет, и в этом пламени есть полнота, и эта полнота — любовь. Вы чувствуете экстаз, страсть и не различаете между желанием, хотением, отдаванием и получением. Всё это единый, всепоглощающий опыт. Я называю его экстатической, страстной любовью. Такая любовь не просто направлена на некую личность. Это снова ваша бытийность. Вы *сами* — страсть. Вот настоящая страсть, а не эмоциональная страсть, которая является подделкой. Когда вы страстно тоскуете или страстно желаете, вы являетесь своей личностью, выражающей страсть. Но, будучи подлинной страстной любовью, вы чувствуете себя поглощающей силой жизни. Когда вы созерцаете жизнь и бытие, вы ничего от них не хотите, вы просто цените и страстно любите их

невероятную красоту. Красота — элемент этой страсти. Эту страсть разжигает красота — утончённая, сияющая красота сущего. Любая вещь и человек прекрасны, и каждое событие прекрасно. Вы есть всё — как проявление чистой, волшебной красоты. Чем больше вы замечаете прекрасного, тем больше вас переполняет страсть. Вы любите жизнь. Вы хотите любить жизнь за её невероятное волшебство, невероятную красоту и потому чувствуете в себе огромную силу. Я называю такую любовь *неустрашимой**. Ваше сердце полно мужества и решимости. Вам не приходит в голову задумываться: «Понравлюсь ли я этому человеку?». Вы ни о чем не беспокоитесь. В вашем сердце — такая полнота, что не остаётся места для сомнений или страха. Вы цените то, что есть. Вы принимаете жизнь во всей полноте, целостности.

Во всех аспектах любви есть некая сладость. Сладость такой любви — экзотичная, как гранат, в ней есть терпкая нота. Вы чувствуете силу и мощь. Страсть — это любовь в единстве с силой: сильная сладость, сладкая сила. Ваше сердце ощущает мощь, пульсируя в ритме жизни. В такой любви есть вожделение, но не вожделение нужды. Скорее, это вожделение и уважение к жизни. Вы ощущаете полную включённость, полную причастность к жизни,

* Букв. *lion-hearted love* — «любовью львиного сердца».

словно каждый атом всем существом погружён в эту причастность, будучи совершенно открытым. Во всём — волшебный вкус! Вы поедаете жизнь, поедаете себя, поедаете всех других. Вы поглощаете всё! Вы жаждете жизни, поскольку жизнь — невероятно восхитительная и сладкая.

Личность, конечно, имеет своё мнение об этих вещах. Проблемы, которые возникают в связи с подобной любовью, имеют отношение к эдиповой ситуации, к очень ранним чувствам, которые вы испытывали, будучи маленькими детьми. Эти чувства имеют отношение к конкретному человеку: если вы женщина, вы страстно желали своего отца; если вы мужчина, вы страстно желали свою мать. Вы страстно желали их, телесно и душевно. Их тело было самым чувственным, вкусным, самым красивым, желанным, аппетитным телом в мире. И в вашем бессознательном сохраняется это чувство «вкусности», и вы ждёте, что появится нужное тело, чтобы вновь испытать глубину такой страсти.

Помните, что я говорил о любви? Любовь — это наше существо. Это то, кто мы есть. Она — не реакция и не то, что мы отдаём. Вы можете быть совершенно уверены, что не в состоянии почувствовать эту страсть, пока не появится правильное тело, но оно может никогда не появиться. Однако, когда вы испытываете эту страсть, на самом деле вы види-

те не тело другого человека, а полноту собственного существа, телесность, вещественность собственного существа. Вы страстно любите эти качества в себе, но думаете, что видите их вовне. В сущности, то желанное тело, которое хранится в вашем уме как память об этом очень раннем опыте, — есть вы сами. Вы и есть вкусность, чувственное присутствие. Когда вы видите это, вы страстно влюбляетесь, всецело и страстно влюбляетесь, и вас поглощает собственная страсть. Когда вам оказывается доступно это чувство, вы можете испытывать его ко всем и ко всему. Оно больше не нуждается в конкретизации или соответствии каким-либо требованиям, имеющимся в вашем уме и основанным на раннем опыте. Оно не ограничено, ничем не связано.

Все наши прежние идеи о том, какой должна быть любовь, были преградами. Когда вы направляете эту страстную любовь, этот аспект вашей бытийности, на тело, которое считаете чувственным, вы ограничиваете себя до тех представлений, которые были у вас по отношению к матери или отцу в самом раннем детстве. Однако чувственность — на самом деле отражение того, кто мы есть; это аспект нашей сущности.

Все эти аспекты сущности связаны с сердцем. Я упомянул о трёх, которые выражают непосредственно любовь. Все проявления сердца, однако,

в той или иной форме содержат любовь. Сострадание, доброта, мягкость, принятие, позволение, изящество, благожелательность к опыту и тепло — всё это также любовь, или любящая доброта, отличающаяся от трёх аспектов, которые я уже обсудил.

Любовь может проявляться как радость, это тоже сладостное состояние. Радость — очень игривое, светлое и счастливое проявление. Любовь также может проявляться как аспект наполненности. Когда вы чувствуете, что ваше сердце наполняется нектаром, когда вы чувствуете, что ваша бытийность — не только в том, чтобы любить, это и есть наполненность. Когда вы переживаете себя как густой сладкий нектар, тогда вы сами — нектар Бытия. Вы упиваетесь собой. Можно смотреть на это как на любовь, любящую действие любви.

Нега — это проявление любви, как и удовлетворение. Нельзя сказать, что вы испытываете удовлетворение. Вы сами — удовлетворение, глубокая нега. Когда вы переживаете своё сердце или свою сущность как благодарность, вы ни за что не благодарите, вы сами и есть благодарность.

«Пушистой» любви присуще чувство лёгкости и симпатии к человеку или вещи; любви-слиянию — чувство отдачи и обмена с другим человеком; страстной любви — чувство вовлечённости в мир всем сердцем. Другие виды любви, такие как наполненность,

удовлетворение и благодарность, отличаются тем, что не связаны с отношениями, с другим человеком.

Не только сердечные аспекты любви, но и все сущностные аспекты вообще включают в себя любовь. Все проявления сущности — любящие. Действие любого аспекта сущности — всегда любящее или совершается ради любви. В вашей силе есть любовь, в вашей воле есть любовь; покой, который вы испытываете, — любящий покой, ваша радость — любящая радость, ваша разумность — любящая разумность. Любовь — это качество всей сущности, хотя в опыте она проявляется не всегда как нечто сладостное.

Учителя во многих традициях называют любовью все проявления сущности. Они говорят, что когда вы знаете себя, то понимаете, что вы — любовь, поскольку сущность как целое есть любящее присутствие. Понимание того, что сущность в целом обладает любящим качеством и может действовать только с любовью, поможет нам понять ещё один вид любви, о котором я хочу поговорить.

Все аспекты любви могут существовать в присутствии личности и при сохранении идентичности, за исключением одного конкретного аспекта любви. Его называют вселенской любовью, Христовой любовью или божественной любовью. Когда наша бытийность проявляется как вселенская

любовь, личность отсутствует. Именно на эту любовь указывают духовные учителя, когда говорят, что пока есть эго, нет любви. Они говорят о вселенской любви.

«Вселенская» означает, что она не ограничивается вами; её характер — не индивидуальный. Когда вы испытываете вселенскую любовь, нет никакого любящего «я». Вселенская любовь требуется, чтобы растворить идентичность и эгоцентризм. Когда вы переживаете вселенскую любовь, или любовь Христа, вы понимаете подлинную суть любви. До этого момента все другие качества любви можно воспринимать как некие достижения, ведь личность будет заявлять на них права.

В конце концов вы увидите, что на пути любви стоят не проблемы приязни и отвержения, слияния и отделения, желания и страсти, а присутствие эго — присутствие идентичности, того, что вы называете собой. Вы поймёте, что реальная проблема — в конечном счёте вы сами. Вы и есть препятствие. Понимать это — значит понимать любовь Христа, любовь вселенскую, которая не исходит ни от кого ни к кому, но является переливающейся через край полной, выражением изобилия. Это всё ещё сладость и присутствие, но более интенсивные и обширные.

О чём я хочу сказать, когда говорю, что личность, или идентичность, — препятствие? Это нелегко по-

нять. Чтобы понять такое препятствие, вы должны искренне испытывать преданное желание быть таким состоянием любви. Вы должны быть готовы отказать от всего — от всех ваших идей, убеждений, достижений, от образа себя — всего того, чего, как вам кажется, вы хотите или о чём мечтаете. Только тогда вы сможете познать этот самый обширный вид любви. Проблемы отношений в этой перспективе не существуют, коль скоро нет «меня» и «тебя».

Большинство людей легче откликаются на вселенскую любовь, чем на прочие виды любви. Людям по душе такая любовь, поскольку в ней нет «тебя» и «меня», и потому различные проблемы, связанные с другими аспектами любви, как правило, не возникают. В ней больше доверия и меньше страха.

Одна из основных проблем, связанных с этим аспектом, — страх. Такой страх заставляет вас чувствовать, что существует «я», которое нужно защищать, «я», которое нужно укреплять. В переживании вселенской любви нечего защищать и нечего копить. Не существует границ, которые отделяют внутреннее от внешнего. Любовь — это океан, и вы её часть, её капля или протока для её излияния.

Когда я говорю, что личность или идентичность должны уйти с дороги, чтобы вы испытали вселенскую любовь, я не говорю, что нужно отвергать свою личность. Если вы отвергаете свою личность,

отвержение порождает отделённость, и возникает отсутствие любви. Вселенская любовь принимает все вещи, в том числе личность. Она не видит личность как препятствие, она видит личность как часть того, что есть. С точки зрения вселенской любви личность — одна из рыб, плавающих в океане. Предположим, что эта рыба испытывает чувство грандиозности и считает, что она важнее других рыб. Вселенская любовь говорит: «Нормально, что она хочет чувствовать себя особенной и важной. Разве это имеет значение?».

Личность составлена из взаимодействия идентичности с границами. В чувстве идентичности, вашем представлении о себе, есть ощущение, будто вы — нечто отдельное от всех остальных, ощущение, что вы — отдельное существо: «Это я. Я заканчиваюсь здесь».

Чтобы возникло чувство личности и идентичности, требуется чувство обособляющих вас границ. Вы убеждены, что нужно испытывать чувство отделённости от всего остального, дабы быть собой; что, если бы не было чувства вашей отделённости от других вещей, вы бы не могли существовать и функционировать. Это очень глубокое убеждение.

Ум не понимает состояние отсутствия границ. Вы всегда жили так, как будто отличаетесь от других людей, отличаетесь от стульев и всех прочих вещей. Вы не понимаете, можно ли быть существом, быть

собой без такого чувства изоляции. Однако, когда вы переживаете себя с точки зрения сущности, вы видите, что у сущности отсутствует такое чувство границы, она не обособляется, не чувствует, что где-то заканчивается. Тем не менее вы всё ещё существуете. Вы продолжаете существовать в качестве себя. Но эго не знает, что это возможно.

Позволить себе не иметь границ — значит принять своё одиночество. Одно из самых наших глубинных допущений о реальности — мысль, будто одиночество означает отделённость. Но одиночество — это не отдельность. Одиночество означает отсутствие границ. Как такое может быть? Это парадокс.

Одиночество означает, что ваша личность отсутствует, что сущность — сама по себе, без личности. Это бытийность без имени. Когда ярлык отпадает, воздушный шар идентичности начинает улетать прочь. Тогда вы говорите: «Погодите-ка! Я не хочу быть сам по себе. Верните мой воздушный шар — и пусть теперь он станет больше!». Личность, этот воздушный шар, ощущается особым образом — мы получаем это чувство от мамочки и папочки.

Пока у нас есть личность, мы верим, что мамочка и папочка рядом и мы никогда не будем одиноки. Вы не знаете, каково это — быть одиноким. Пока у вас есть личность, есть ваши мамочка и папочка.

Всё довольно просто. Пока сохраняется какая-либо часть вашей личности, вы помните о своих мамочке и папочке, о прошлом, о других людях.

Пока ваш ум активен, полон мыслей, воспоминаний, идей, предрассудков, вы не одиноки. Вы получили эти мысли и воспоминания от других людей. Единственное, чего вы не получили от других людей, — понимание ситуации в настоящий момент. Быть одиноким — значит не иметь идей и предрассудков, присутствовать сейчас, вне отношений с прошлым или связи с каким-либо человеком или вещью. Есть только вы.

Полноценно быть собой — значит быть одиноким. Когда переживается такой опыт, он приносит глубочайшее горе и печаль. Вам придётся научиться прощаться со всем, что вы любите, — не только с мамочкой и папочкой, с вашим парнем и вашей кошкой, но и с вашими чувствами, вашим умом, вашими идеями. Вы влюблены во все эти вещи.

Вам покажется, что отпустить их — значит пережить огромную утрату, даже смерть. Не вы умираете. Умирают как раз все остальные. В переживании смерти эго вы не чувствуете, что умираете; вы чувствуете, что умерли все остальные. Вы чувствуете, что вы одиноки, тотально одиноки.

Вы утратили границу, которая создавалась из прошлых переживаний. Но этой границы в действи-

тельности-то никогда и не было! Вы просто верили в её существование. В переживании реальности такой, какая она есть, отсутствует чувство границ или отделённости, внутреннего или внешнего. Это понятия, которые вы усвоили в очень юном возрасте, чтобы защитить себя. В шестимесячном возрасте, когда вы чувствовали что-то неприятное или испытывали дискомфорт, вы выталкивали плохие чувства во внешний мир, чтобы они не затопляли вас. Это изначальная потребность в отдельности.

Когда отсутствует ум, вы не думаете, не осмысляете*, не запоминаете. Когда вы — в настоящем, отсутствует чувство отдельности от любых других вещей. Вообще отсутствует ощущение, что есть я. Есть Единое.

Такое чувство, чувство границы и обособленности — это и есть личность. Присутствие личности переживается как граница, и эта граница есть не что иное, как представления из прошлого.

Когда личность исчезает, вы чувствуете себя одинокими, потому что границы, ваши идеи и воспоминания, — это ваши отец и мать. Обособленность — это ваши воспоминания о матери и отце, ваши отношения с ними и все прошлые переживания, которые вы переносите в настоящее.

* Автор использует термин *conceptualizing*, означающий использование концептуального, рассудочного мышления.

Ваш прошлый опыт отделяет вас от настоящего. Такая отдели́нность от настоящего — граница, которая окружает вас, словно скорлупа. Отпустить границы — значит принять одиночество. Когда есть принятие одиночества, границы отсутствуют. То, что вы воспринимаете в этом случае, — просто отсутствие границ. Вы будете переживать это как новизну, возрождение.

Вы увидите, что есть волнующийся океан. Вы — капля, но эта капля не имеет границ. Это сгусток сознания, и это сознание не отделено от всего остального. Всё сущее есть сознание, и это сознание — любовь. Такую любовь нельзя постичь, пока сохраняется чувство границы, поскольку это чувство границы противоречит ей, это утверждение, что такой любви не существует.

Как только исчезает граница, исчезают мамочка с папочкой, как и все ваши идеи, и вы начинаете бояться, что умрёте. Тогда вы увидите любовь, безграничное и бесконечное присутствие любви. Не только вы сами — любовь: вы видите, что она существует и что всё есть любовь.

Сначала должно исчезнуть ощущение границ. Тогда есть просто переизбыток. Вы — фонтан любви в океане любви. Человек, который не имеет границ, — это фонтан любви в океане любви. Такой фонтан — её источник.

Когда проявится вселенская любовь, помимо границ исчезнет ещё один аспект личности. Речь идёт об идентичности, а именно о чувстве качества внутреннего присутствия, конкретного вкуса, конкретного качества. Посредством этого вы узнаете себя. Личность не только отделяет — она даёт чувство отождествления, идентификации.

Есть чувство ограниченности и чувство идентичности. Когда вы говорите «я сам», вы в состоянии узнать себя. У вас есть определённое качество, определённый вкус, определённое чувство. Вы убеждены, что чувство идентичности, этот воздух в воздушном шаре, состоящий из гелия, азота и кислорода, — это вы.

Ваши идеи, поступки, желания, суждения, моменты отвержения, принятия и предпочтения — все они закреплены в чувстве идентичности. Именно его вы называете собой, своей самостью, именно к нему вы больше всего привязаны. Вы думаете: «Вот это и есть я».

Но если вы — оно, вы более не можете быть ничем иным. Вы не можете быть сущностью, не можете быть любовью, какой бы то ни было. Вы не можете быть волей, не можете быть ничем больше, пока испытываете привязанность к этому качеству, которое считаете собой.

Ваша идентичность кажется вам постоянной, неизменно наличной. Благодаря ей вы себя узнаёте. Когда вы познаете свой вкус, который, как вы считаете, делает вас собой, вы сможете отпустить его. Тогда вам не нужно быть таким или иным образом. Пока есть привязанность к самости, идентичности, вы не позволяете проявляться тому, что есть.

Преграды, граница и чувство обособленности состоят из всевозможных переживаний прошлого. Такие переживания прошлого составляют основание пирамиды. Идентичность — это вершина пирамиды. Вершина пирамиды исчезает, когда вы начинаете видеть, что её основание состоит только из представлений в вашем уме.

Когда уходят идентичность и отделённость, появляется возможность испытать вселенскую любовь, понять реальность как любовь, Бога как любовь. Вселенская любовь — основная энергия вселенной. Она присутствует постоянно. Говорить, что хочешь любви, — то же самое, что, будучи рыбой, говорить, что испытываешь жажду. Вы пребываете в океане любви. Вы её часть. Она присутствует всегда.

Чувство идентичности разделяет нас и мешает нам воспринимать океан. Когда идентичность растворяется, вы переживаете любовь, и отдельность отсутствует. Каждый из нас — волна единого океана. Мы все связаны на самом глубинном уровне. Мы едины.

Ничто не приходит и не уходит, мы ничего не получаем. Любовь — это избыток; это то, что есть, и она питает каждого. Без неё ничего не существовало бы. Но вы не сможете воспринять её до тех пор, пока верите в реальность границ и эго.

Поэтому мы говорим, что вселенская любовь не может сосуществовать с эго. Какова ваша космическая идентичность? Это вселенская любовь, чувство, что «я есть любовь».

Даже ярчайшие воспоминания, к которым вы привязываетесь, — на самом деле смутные отражения реальности, подлинной, космической всеобщей идентичности, всеобщей любви, любви Христа.

В некотором смысле вы Христос, но не Христос, любящий других людей. Христос говорил: «Я и Отец — одно»*. Отец есть вселенская любовь. Мы все — Христос, однако предпочитаем считать себя обособленными структурами.

Здесь мы видим, что истинная природа любви состоит не в отдаче, а в бытии собой. И такая самость — не «я», отличное от другого. Она — каждый человек, любая вещь. Это истинное благо в жизни, благо, которое есть повсюду, подпитывающая поддержка. Это жизнь и энергия самой жизни.

* Евангелие от Иоанна 10:30.

Когда присутствует вселенская любовь, что происходит с другими аспектами сущности? Что происходит с «пушистой» любовью, любовью-растворением, страстной любовью, наполненностью, удовлетворением, благодарностью? Как вселенская любовь с ними связана?

Вселенская любовь — это и сознательность, и состояние любви. Её также знают как вселенское, или космическое, сознание. Вселенская любовь — объединение всех аспектов сущности. Когда вы переживаете её, вы понимаете, каким образом действует любовь. В действии есть любовь, когда оно вбирает в себя все проявления, или аспекты, сущности. Любящее действие — это нежное действие, когда требуется мягкость; твёрдое действие, когда требуется твёрдость; сострадательное действие, когда требуется сострадание; податливость, когда требуется уступить. Всё, что нужно, присутствует — и в правильной пропорции — в зависимости от ситуации.

Иначе говоря, если мы хотим действовать из перспективы вселенской любви, все сущностные аспекты должны быть свободными и доступными беспрепятственно.

Мы видим, что действие любви — гармонично и проявление любви — гармонично. Проявляется то, что необходимо. Во вселенской любви есть мощь, гармония и равновесие. Любящее действие — это

уравновешивающее и гармонизирующее действие. Вселенская любовь таинственна: её тайна состоит в том, что изобилие, космическое всеобщее благо, — на самом деле выражение и сияние гармонии Бытия. Тайна состоит также в том, что сущность во всех её проявлениях может присутствовать в гармоничной целостности.

Вселенская любовь — выражение гармонии всей целостности, или тотальности. Всё пребывает в гармонии со всем. Ничто не исключается. Ваша воля пребывает в гармонии с вашим состраданием. Ваше сострадание — в гармонии с вашей радостью. Ваша радость — в гармонии с вашим гневом. Ваш гнев — в гармонии с вашим телом. Ваше тело — в гармонии с вашим эго. Ваше эго — в гармонии с другими людьми. Отсутствуют какие-либо конфликты. Все вещи соотносятся и функционируют как совместность, единство.

Это единство — вы.

Это единство — подлинное чувство, кто вы есть. Вы не личность и не отдельный аспект сущности. Вы целое, в том числе пустота и пространство, и вы переживаете все вещи в совершенной гармонии. Когда это происходит, возникает чувство близости — изысканная, личная близость, ощущение, что вы являетесь собой; и ничто не исключается, не отвергается. Также вы ощущаете, что одновременно

вы есть человек и вселенское существование, личное и вселенское пребывают в полной гармонии и могут сосуществовать.

Когда весь ваш организм на всех уровнях пребывает в гармонии, противостояние отсутствует. Выражение и сияние этой гармонии — любовь. Вы превращаетесь в канал любви, проявление любви. Вы чувствуете всю свою полноту и ни от чего не отделяетесь.

Вы можете быть собой, собой во всей полноте, и одновременно не быть отделённым ни от чего другого. Так действует любовь. Действие любви состоит в объединении, в раскрытии взаимосвязи. Любящий человек не любит вас: любящий человек сам есть любовь. Любовь не дают. Она переливается через край. Это даже не *ваша* любовь — это любовь всех, кто взаимодействует. Мы источаем любовь, как роза источает аромат.

Глава 11

Друг и возлюбленный

Ученик (У): Не могли ли бы вы поговорить о дружбе, определить, что такое друг?

А.Х. Алмаас (А.Х.): Отличный вопрос. Это хорошая идея — поговорить о дружбе, о том, что такое друг.

В нашем обыденном понимании друг — тот, с кем вы проводите время, разговариваете и сплетничаете. Большинство друзей занимаются тем, что собираются вместе, сплетничают и рассказывают о своей жизни. Когда вам хочется посудачить, вы звоните другу.

Другая распространённая точка зрения состоит в том, что друг — это человек, который почти всегда соглашается с вами по поводу большинства людей,

по поводу того, кто хороший и кто плохой, кто вам нравится и кто не нравится. Кроме того, друг должен помогать повышать вам самооценку в моменты несчастья — он латает ваши дыры. Когда вы себе не нравитесь, друг напоминает вам о ваших хороших качествах и подбадривает вас.

Ещё считается, что друг — это человек, который помогает в трудные времена. Если девушка выгонит вас из дома, друг разрешит вам пожить у него. Если вы обанкротитесь, ваш друг одолжит вам денег и свою машину. Друг поможет вам и поддержит вас в случае необходимости.

Но в первую очередь друг помогает вам избегать чувства одиночества. По большей части люди ищут общества друзей, когда чувствуют себя одинокими. Поэтому, если рядом есть друг, вы проводите с ним время в разговорах, совместных делах, поездках. Вы не одиноки. Мы говорим, что у вас есть друг.

Также считается, что друг отличается от интимного спутника; друг — не то же самое, что возлюбленный, муж или жена. Другу вы можете рассказать о себе больше, чем интимному партнёру. Обычно мы обсуждаем своих мужей и жён с друзьями. Мы можем раскрывать определённые свои грани друзьям, но не возлюбленным. Так происходит потому, что интерес друга — бескорыстный, в отличие от вашего возлюбленного или супруга.

Вы не хотите рассказывать возлюбленному всего. Он может разозлиться и неделями отказываться заниматься с вами любовью. Проще пойти к другу, пожаловаться ему и разобраться в происходящем; друг поддержит вас, и вы вернётесь к своему возлюбленному или супругу и будете чувствовать себя обновлёнными, снова готовыми к отношениям благодаря поддержке друга. Вы не наедине со своей женой или мужем; есть также и ваш друг, который даёт вам более уравновешенный и объективный взгляд на ситуацию.

Таким представляют себе друга: это человек, который, несмотря на то что с ним вы не менее близки, чем с возлюбленным, может позволить вам раскрыть определённую сферу своей жизни, поскольку он объективнее и меньше вовлечён в вашу ситуацию.

Люди часто доверяют друзьям больше, чем партнёрам в близких отношениях. Там другое доверие. С другом вы менее уязвимы, чем в интимных отношениях. Это разные отношения. Конечно, у некоторых людей всё наоборот: они не могут доверять друзьям.

У: От друга я не жду многого. Я звоню ему и говорю: «Пойдём в кино», и если он отвечает, что не сможет, меня это не волнует. Но если мой возлюбленный говорит, что не сможет пойти в кино, я чувствую

себя ужасно. «В чём же дело? Почему ты не хочешь со мной встретиться?»

А.Х.: Да, мы ожидаем большего от возлюбленного. Многие люди воспринимают друга как дополнительного человека, которому можно позвонить в период нужды или трудностей. Поэтому в большинстве случаев считается, что отношения с сексуальным партнёром — основные отношения. Друг — это второй человек.

Обычно мы воспринимаем друзей на равных — как равных и отдельных личностей. В нашем общении больше равноправия. В интимных отношениях мы чаще пытаемся контролировать другого и чаще возникают конфликты. Мы больше вовлекаемся.

Одно из основных различий между друзьями и интимными спутниками состоит в том, что с другом мы меньше взаимодействуем физически. Физический контакт — важная часть отношений с интимным спутником. В этом состоит всё различие между ними. Когда вы вступаете в сексуальную связь с другом, в каком-то смысле он перестаёт быть другом. Чувство слияния или вовлечённости, возникающее с интимным партнёром, обусловлено физическим контактом, в то время как с другом слияние отсутствует, поскольку нет физического контакта.

Поэтому отношения с интимным спутником похожи на отношения ребёнка со своей матерью, в то время как отношения с другом больше напоминают отношения более взрослого ребёнка с отцом. В этом случае вы меньше взаимодействуете физически. Вообще говоря, друг мальчика — как правило, отец, подруга девочки — мать. И поскольку желание физического контакта, как правило, связано с родителем противоположного пола, друзья — это обычно люди одного пола. Если общаются два разнополюх человека, усиливается вероятность физического контакта, и когда этот контакт происходит, дружба меняется.

Давайте рассмотрим описанные представления о дружбе и попробуем понять их, а именно понять их источник. Предположим, что все эти характеристики друга — отражение или имитация того, что такое друг на самом деле. Допустим, что черты, которые мы чаще всего приписываем другу, — это имитация, напоминающая нам, кто такой настоящий друг, и иногда эта имитация ближе к истине, иногда — дальше от неё.

Первым делом мы сказали, что друг — это человек, с которым вы болтаете и сплетничаете. Что такое сплетни? Разве это не вид общения? Разговор с другим помогает вам познавать себя. Друг — человек, которому вы открываетесь таким образом, который позволяет вам осознать, что

в действительности происходит в вашей жизни. Сплетни — имитация подлинного общения.

Подлинное общение касается истины и понимания. В таком диалоге вы начинаете всё лучше осознавать себя и развивать новое понимание. Такое понимание приносит облегчение и раскрытие.

Если вы сплетничаете, когда общаетесь с другом, вас вряд ли беспокоят истина и понимание. Как раз напротив! Обычно вы сплетничаете, чтобы отвлечься и избежать восприятия истины, чтобы избежать понимания. Вы стараетесь не чувствовать, кто вы.

Какой же в этом смысл? Люди встречаются с друзьями, чтобы отвлечься. Почему? Почему они хотят отвлечься? Потому что они не хотят испытывать боль, не хотят сталкиваться со своими конфликтами. Они не хотят сталкиваться со страхами, неуверенностью, неприятными чувствами.

Потому режим дружбы, построенный вокруг сплетен, — это имитация, в то время как настоящий друг — человек, который помогает вам справиться с вашей болью, конфликтами или страхами, чтобы вы лучше могли их переносить. Настоящий друг будет помогать вам — не скрывать ваши чувства, а раскрывать их, чтобы вы смогли понять и отпустить их.

Конечно, между друзьями иногда происходит подлинное общение, и именно это определяет настоящего друга, хорошего друга.

Что мы ещё сказали о дружбе?

У: Что-то о товариществе. Человек, с кем можно провести время.

А.Х.: Да, проблема одиночества. Верно. Вы проводите время с другом, чтобы не чувствовать себя одиноким, и вы не будете чувствовать себя так. Это очень важный момент дружбы. На самом деле большинство людей проводят много времени с друзьями, чтобы не чувствовать себя одинокими. Итак, друг помогает вам справиться с одиночеством — преодолеть его, перестав его чувствовать. Опять же, здесь роль друга состоит в том, чтобы заполнять определённую дыру.

Настоящий друг — не тот, кто помогает вам избежать вашего одиночества, но тот, кто помогает справиться с ним. Настоящий друг — человек, который позволяет вам легче переносить одиночество. Настоящий друг не помогает вам избегать чувства одиночества, но помогает вам прочувствовать и принять его. На самом деле друг — это человек, рядом с которым испытывать одиночество в некотором смысле легче, чем в близких отношениях.

Чувствовать одиночество рядом с интимным спутником или партнёром труднее, поскольку ваша связь больше напоминает слияние. Поэтому друг —

человек, с которым вы можете быть рядом, чувствовать себя одинокими и при этом быть счастливыми.

Когда я говорю «одинокий», я не говорю о физической изоляции. Если бы мне пришлось определять, что для меня значит слово «друг», я бы сказал, что это человек, рядом с которым я могу переживать одиночество. На мой взгляд, самый подлинный способ понимания дружбы — видеть в друге человека, рядом с которым я могу быть совершенно одиноким и счастливым в этом одиночестве.

Настоящий друг — тот, кто предоставляет вас самому себе, не беспокоит вас, не навязывает вам своё мнение или не даёт советов. Друг не говорит вам, что правильно или неправильно. Друг — это тот, кто не просто предоставляет вас самому себе, но и активно поддерживает вас в вашем одиночестве, помогает вам быть собой. Быть в одиночестве — значит целиком быть собой.

Оставить кого-то в покое — значит не пытаться им манипулировать, контролировать его, не пытаться заставлять его быть таким или иным, не пытаться заставлять его реагировать так или иначе. Когда друг предоставляет вас самому себе, он присутствует рядом как пустота, в некотором смысле — как принятие. Это не значит, что он потворствует вашим слабостям или поощряет вашу ненависть к себе. Если ваши друзья потворствуют вашим слабостям

и поощряют вашу ненависть к себе, а также сплетни и прочие вещи, они не предоставляют вас самому себе, они помогают вам избегать одиночества. Они помогают вам притворяться. Если вы сидите с настоящими друзьями и начинаете сплетничать, они скажут вам, что не хотят об этом говорить.

Мы исследуем, кто такой настоящий друг, обращаясь к обыденным способам восприятия дружбы. Мы думаем, что друг — человек, который даёт советы, уверенность и поддержку. Не так ли? Что такое советы? Для чего они? Что мы делаем, когда даём кому-то советы?

У: Мы хотим помочь ему что-то увидеть.

А.Х.: Ну, цель совета не в том, чтобы помочь кому-то что-то увидеть. Совет — когда вы говорите человеку, что ему лучше сделать. «Знаешь, лучше тебе не спорить с женой. Помню, когда я стал спорить с женой, это плохо кончилось. Лучше ей вообще не отвечать». Это ведь совет, правда? В сущности, давать советы — значит говорить человеку, как быть и какие способы поведения, возможно, помогут ему в жизни.

Давать советы — значит имитировать роль настоящего друга. Настоящий друг не будет давать советов, потому что совет не способствует пониманию, ничего не решает, не приносит ясности. Настоящий друг

поможет вам обрести понимание ситуации, и тогда вы сами поймёте, что лучше всего сделать. Поэтому друг существует, присутствует, чтобы помочь вам понять, раскрыть то, что в вас есть, и таким образом понять суть ситуации, почему вы ведёте себя определенным образом и почему ситуация такая, какая есть. Когда вы поймёте это, естественно, вы будете знать, как лучше всего поступить.

Друг не высказывает собственное мнение и не говорит о своём опыте, не навязывает их вам. Друг поможет вам выработать собственное решение. Мнение другого относительно того, что вам следует делать, может вам не подходить. Кто знает? Возможно, действительно лучше не спорить с женой, но не все жёны одинаковые. С некоторыми жёнами лучше спорить. Это зависит от ситуации. Сколько лет вы женаты? Это медовый месяц, третий или седьмой год брака? Какая у вас жена? Все эти вещи нужно принимать во внимание. Здесь важно не манипулировать, а реально учитывать уникальность другого человека и ситуации. Друг не будет поддерживать ваши манипуляции в отношении другого, но будет поддерживать то, что является настоящим, то, что проявляет уважение к реальности имеющейся ситуации.

Друг — это человек, который рядом с вами, чтобы помочь вам понять себя, помочь вам узнать себя; будучи рядом, он позволяет вам быть собой и под-

держивает вас в этом и потому — позволяет быть одиноким. Друг не толкает вас на тот или иной путь, соответствующий его мнениям. Он может иногда подталкивать вас, но только для того, чтобы понять что-нибудь. Друг может злиться на вас, если вы делаете то, что вам вредит, или избегаете реальности. Хороший друг будет злиться, порой будет приходить в настоящую ярость, если вы делаете вещи, которые вредят вашему здоровью. Ещё хороший друг будет счастлив, когда счастливы вы. Когда вы делаете для себя что-то хорошее, когда вы развиваетесь или когда в вашей жизни происходит что-то замечательное, ваш друг глубоко радуется за вас.

В то же время, когда вы страдаете или переживаете трудные времена, друг рядом — не для того, чтобы вы не чувствовали боли, но чтобы помочь вам принять, перенести её. Друг проявляет сострадание.

Когда вы счастливы, друга переполняет радость, когда же вам больно, друга переполняет сострадание. Радость — это чувство вашего счастья, а сострадание — это целительное принятие, которое помогает вам принять свою боль, извлечь из неё урок и вырасти. И такой рост снова даст начало радости и торжеству.

Настоящий друг — человек, который всегда открыт для общения, когда вы по-настоящему нуждаетесь в нём, открыт для общения постоянно. И он

открыт для общения, в котором есть сострадание, радость, любовь, принятие, правдивость и поддержка, при этом он не ожидает ничего в ответ. Настоящий друг проявляет сочувствие, когда вам больно, и радуется, когда вы счастливы, поскольку он любит вас. Друг любит вас не потому, что вы соглашаетесь с ним, а потому, что вы — настоящий, сохраняете верность себе.

Настоящий друг не поддерживает ваши сплетни, саморазрушительные склонности или фальшь, но поддерживает в вас истину. Настоящий друг — опора для истины.

Всякий раз, когда в вас проявляется что-то подлинное, друг чувствует себя счастливым. Если вам больно, друг проявляет сострадание, доброту. Если вы злитесь, потому что вам больно, друг проявляет ещё больше сострадания. У друга нет никакого мнения о вас. У друга нет никаких предрассудков в связи с вами. Друг видит вас такими, какой вы есть. Поэтому друг совершенно объективен, он не имеет никакой эмоциональной предвзятости. Друг — это человек, который видит вас именно таким, какой вы есть сейчас, который достаточно открыт и достаточно щедр, чтобы позволить вам проявляться именно так.

Поэтому людям нравится дружба: ведь друг — это человек, рядом с которым вы можете быть собой. Вам не нужно притворяться или надевать маску. Вы

можете полноценно быть тем, кто вы есть; в этом и состоит истинная роль друга.

Друг всегда готов помочь. Но для чего нужна эта помощь? Такая помощь вам требуется, чтобы более полноценно быть собой, ведь чем больше вы являетесь собой, тем вы счастливее и тем больше вы себя любите.

Если настоящий друг помогает вам увидеть истину, а вы не следуете открывшейся истине, он становится ещё более сострадательным. Настоящая подруга может понять, почему вы не следуете такому пониманию; она может увидеть боль, которой вы не видите, и страхи, которых вы не видите. Она не оценивает ваши чувства. Она не думает, что испытывать боль — стыдно, а бояться — плохо. Когда она видит, что вы чувствуете боль или страх, её сердце наполняется состраданием и добротой. Чем больше вы отвергаете себя, тем больше доброты проявляет ваш друг. Даже если вы отвергаете его самого, он продолжает проявлять сострадание. Если вы отвергаете друга, потому что хотите защититься от боли и страха, друг неизбежно будет проявлять ещё большую доброту.

Друг — человек, которому можно доверять. Почему же вы доверяете другу? Вы доверяете ему, потому что друг не создаёт о вас мнений, предрассудков, не оценивает и не критикует вас. Друг видит вас

таким, какой вы есть, все ваши хорошие и плохие стороны, и просто любит вас, каким бы вы ни были.

Когда вы творите глупости, друг проявляет твёрдость, не позволяет вам потакать себе, не осуждает вас за них — он просто скажет вам, что вы чокнутый. Он ждёт момента, когда вы выслушаете его. Он дожидается подходящего момента, когда вы сможете его понять.

Настоящий друг проявляет твёрдость, когда требуется твёрдость; любовь, когда требуется любовь; понимание, когда требуется понимание. Он помогает вам заметить, что нужно, — силу, поддержку, ясность или доброту и любовь — и те ваши аспекты, которых требует та или иная ситуация. Настоящий друг — это человек, рядом с которым вы можете быть счастливым, пребывая в правде того, кто вы есть. Если вы притворяетесь, друг просто покажет вам, что вы притворяетесь, а не будет соглашаться или не соглашаться с вами. Дружба не имеет ничего общего с согласием и несогласием. Дружба имеет отношение к пониманию и истине, к радости от истины.

У: Судя по всему, настоящий друг — таково определение учителя.

А. Х.: Всё наоборот: настоящий учитель — вот настоящий друг. Вам нужен настоящий друг, а не учи-

тель. Учителем обычно считают того, кто говорит людям, что происходит на самом деле. Мы думаем, что учитель сядет и расскажет нам, что происходит и что нужно делать. Однако настоящий учитель и настоящий друг так не поступают. Друг не говорит вам, что происходит. Друг направляет вас, чтобы вы сами смогли увидеть, что происходит. Так поступает настоящий учитель.

Здесь мы видим, что есть связь между учителем и другом. В конечном счёте учитель — это друг. Настоящий учитель — просто одно из проявлений дружбы. Дружба — более радикальные отношения, чем отношения с учителем.

Вы можете быть собственным лучшим другом, собственным лучшим учителем. У вас может быть собственный внутренний друг, самый близкий друг, который постоянно с вами. Тот, кого мы называем «другом», — просто внешнее представление определённой нашей части, которая может делать всё, что мы хотим, чтобы делал друг.

Хорошо, когда есть внешний друг. Ваш внешний друг — представитель внутреннего друга, напоминание и отражение этой вашей части. А если вы — чей-то друг, значит, вы являетесь подобной частью для другого человека.

Если вы — реальный друг, вы проявляете доброту, когда она требуется, вы чувствуете себя счастливым,

когда есть повод для радости. Вы всегда готовы поддерживать, проявлять любовь и ясность, чтобы послужить истине. Вы всегда рядом и готовы помогать своим друзьям быть собой. Вы видите ситуацию объективно; в своих действиях вы не опираетесь на свои убеждения, мнения и эмоциональные реакции на человека. Вы видите, что есть на самом деле, полноценно, ясно, объективно. И вы отвечаете соответственно.

Если вы чей-то друг, вы предоставляете человека самому себе. Вы не беспокоите, не оцениваете его, не делаете ничего. И вы приходите лишь тогда, когда он нуждается в вас. Если он не нуждается в вас, вам не обязательно быть рядом. И вы не чувствуете, что вас отвергают, что вам больно, ничего подобного. Эти вещи не имеют никакого отношения к дружбе.

Друг — это человек, который показывает вам самого себя, словно чистое зеркало — зеркало, которое меняет цвета. Оно окрашивается в зелёный цвет сострадания, когда вам больно; в ярко-жёлтый цвет радости, когда вы счастливы. Друг ведёт себя без авторитарности, с большой чуткостью. Друг всегда ждёт, что вы позовёте его, не ради себя; однако всякий раз, когда его зовут, он приходит. Он не вмешивается, даже если вы поступаете по-идиотски. Друг придёт, только если вы позовёте его.

Он ведёт себя нежно и ненавязчиво, он не нуждается ни в каких поощрениях и комплиментах с вашей стороны и не просит о них.

У: Не могли бы вы рассказать, как привязанность влияет на дружбу?

А.Х.: Если вы испытываете привязанность, вы не можете быть другом — полноценным. Привязанность мешает вам быть объективным, видеть, что есть на самом деле и что требуется. Привязанность сделает вас предвзятым. Поэтому трудно оставаться друзьями в близких отношениях. Объективность испаряется. Обычно в спальне объективности нет. Когда вы входите в спальню, вы оставляете за её дверями объективность.

У: В чём состоит роль близости, близких отношений?

А.Х.: Прежде всего близкие отношения требуют дружеской установки. Близкие отношения, в которых отсутствует дружба, со временем станут трудными, невежливыми.

Близкие отношения — это в основном любовные отношения. Близкий человек — это возлюбленный. Предполагается, что человек, с которым вы спите, — любимый человек. Он отличается

от друга. Любовь за дверями спальни отличается от любви между друзьями, которые ходят вместе плавать или занимаются чем-то другим. Речь идёт о разных удовольствиях и разной вовлечённости. В этом случае больше обмена, больше взаимосвязи.

Друг — это, скорее, зеркальное отражение, направляющее руководство и поддержка, а возлюбленный — тот, кому вы радуетесь. С возлюбленным вы являетесь собой в более конкретном смысле — в сердечном смысле. В дружбе — больше объективности, лёгкости, чуткости.

Когда вы любящий, настоящий любящий, все эти качества есть как пространство, в котором может проявляться сердце. В этой объективности, щедрости, открытости, принятии появляется возможность чего-то другого. Вы можете потерять себя, потерять голову, слушать только сердце, быть просто любовью, соком, сладостью, песней.

Из этой объективности, этой щедрости, этой открытости возникает пространство, которое требуется другой вашей части, имеющей отношение к близости. Это особенная близость — близость любви. А близость любви — это близость, где вы теряете себя.

Вы теряете себя не в смысле отказа от себя или самопожертвования — вы растворяетесь. Вы не рас-

творяетесь в обществе друга — с ним вы радуетесь. Рядом с возлюбленным вы растворяетесь; вы — таяние, сладость, нектар. Вы — песня в этой пустоте, объективности и щедрости.

С возлюбленным главное — не объективность. Главное не в том, чтобы видеть, находить или понимать истину. С возлюбленным главное — не доброта. Главное здесь бытие. Вы истина, вы любовь, вы жизнь.

Возлюбленный — тоже ваша часть, как и друг. Каким образом? Возлюбленный — это часть, которая является источником восторга. Возлюбленный — ваша часть, которую опьяняет любовь, которая правдива не потому, что является объективной, а потому, что потеряла себя. Она утратила тот свой аспект, который выносит суждения и реагирует. Он растворился. Он исчез.

Присутствуют истина и радость. Возникает также чувство полноты и экстаза, блаженства и страсти, чувство растворения и сладости.

С возлюбленным вы — напиток, восхитительный напиток. С возлюбленным вы — песнь счастья. Вы хотите быть рядом с ним не для того, чтобы говорить о чём-то, а чтобы исчезнуть. Вы не хотите общения, нет: вы хотите полностью исчезнуть. Речь идёт не о диалоге: диалог здесь отсутствует. Есть единство.

В сфере сердца отсутствует отделённость. Поэтому привязанность и вовлечённость* — на самом деле фальшивые вещи; они заменяют и имитируют подлинную любовную ситуацию.

В реальной любовной ситуации распахиваются все окна: отсутствуют защиты, стремление защищаться, цепляния. Что и говорить о полноценном присутствии — вы настолько присутствуете, что растворяетесь. Вы — просто сладость. Окна и двери распахиваются настолько, что больше нет ни вас, ни другого. Есть только единство; это единство — сладость, любовь и признание ценности. Возникает игривость; два сердца поют в унисон.

С возлюбленным вы правдивы, всецело правдивы, но не по причине объективности, а потому, что полностью отдаётесь. Вы не пытаетесь притворяться кем-то, представлять себя как-то, скрывать, защищать, контролировать что-то. Вы песня, безотчётная сладость — аромат.

Это другая ваша часть. Друг — ваша часть, и возлюбленный — ваша часть. Они могут присутствовать одновременно, в единстве. Когда возлюблен-

* Или «встроенность». В оригинале англ. *enmeshment* — «сцепленность, спутанность». В психотерапии этим понятием обозначается диффузность личных границ, недифференцированность, созависимость в отношениях, утрата (или недо-стижение) здоровой автономии.

ный и друг — один человек, тогда любовь и полнота жизни становятся лёгкими, нежными и утончёнными.

Когда вы являетесь одновременно другом и возлюбленным, вы исчезаете, уходите — становитесь песней. Однако эта песня — такая нежная и утончённая, поскольку в ней есть не только объективность, но и сладость. Нет, вы не теряете разум; скорее, голова и сердце едины. Есть абсолютная ясность, и в самой этой ясности — глубокая сладость!

Эти вещи редко сочетаются. Обычно мы разделяем их. Так проще. Однако можно быть и тем, и другом.

Когда вы и возлюбленные, и друзья одновременно, сливаются не просто две реки, но две кристально чистые реки. Возникает свежесть, ясность, утончённость. Такая нежность — очень глубокая и одновременно сильная, а её сила и есть утончённость.

В этой глубокой сладости есть острота. Глубина этой сладости сокрушает. Сладость не только растворяет — она сокрушает вас. Вы становитесь кусочком сахара, радугой, разноцветным кусочком сахара.

Стоит ещё поговорить о бытии тем, кто любит. Что это значит — быть любящим?

Любящий человек поддерживает, проявляет доброту, объективность, радость, нежность. Любящий — то же, что друг, разве что отличается тем,

что теперь во всех этих качествах присутствует сладость.

Любовь — это царство сердца, и близость имеет отношение к сердцу. В сердце есть качество безумия, качество опьянения, сумасшествия. Есть чувство полной вовлечённости. Ничто не укрывается. Всё постоянно меняется; всё растворяется. Все ищут такую любовь. «Влюбись я в правильного человека, я смог бы быть таким, я смог бы полноценно быть собой, наслаждаться собой». Вы верите, что эта ваша часть может проявляться только в определённые моменты, особенно при мощной поддержке секса, которая позволяет ей проявиться, высвобождает эту часть своего сердца. Вы можете проявляться так с другим человеком — но также это часть вас самих. Вы можете проявляться так безусловным образом — неважно, есть ли у вас любимый человек.

Когда вы — любящий, ваша доброта сладка, как лаймовая конфета; ваш покой сладок, как лакрица; ваша радость сладка, как лимонные леденцы; ваша истина сладка, как кусочки сахара.

Вы за пределами категориям ума. Вы знаете, вы есть и вы чувствуете — и всё в едином действии, единомоментно.

Мне кажется, лучше всего можно описать близкие отношения так: вы растворяетесь, превращаетесь в реку сладости.

Единство — не вопрос отдачи и принятия. Единство — не вопрос понимания или бытия, себя или другого. Это не вопрос сострадания или любви, любви или понимания. Всё это — одна вещь. Всё есть любовь.

Сладость настолько переполняет вас, что бьёт через край. Её источают ваши поры — вы ничего не можете с этим поделать. Вы растворяетесь не потому, что хотите что-то отдать, не потому, что испытываете любовь, а потому, что сердце и есть любовь. Сердце — это изобилие, тот самый фонтан, переливающийся через край, субстанция самой любви. Такое проявление сердца — удовольствие, и в этом случае жизнь — всегда торжество.

Любовь, в сущности, — не что иное, как синтез, союз истины и удовольствия. Когда присутствует истина, когда вы истина, когда вы удовольствие — и всё это одновременно — вы есть любовь. Когда в истине есть сладость, это любовь. Когда в наслаждении есть истина, это любовь. В любви есть и наслаждение, и истина. В любви истина и удовольствие не разделяются. Люди часто спрашивают: «Лучше стремиться к истине или к приятным вещам?». Не так ли? Классический ответ звучит так: «Стремись к истине». Духовные учителя говорят: «Да, стремись к истине. Удовольствие не так важно — оно появится в результате».

Любящий говорит: «Я не выбираю. Разве я вправе выбирать между истиной и удовольствием? Нет вообще никакой разницы. Когда я — истина, я становлюсь абсолютным удовольствием. Когда я по-настоящему наслаждаюсь, когда я есть наслаждение, я — истина. В обоих случаях я — сладость любви».

Сердце вмещает в себя всё — ум и тело. Оно более обширно, чем всё остальное. Когда вы любящий, вы проявляетесь во всей полноте. Вы взаимодействуете на всех уровнях своего существа; вы делитесь всем. Если вы чувствуете, что должны защищаться, быть отдельным существом, иметь что-то своё, чего другой не может с вами разделить, вы — не любящий. Любящему нечего защищать. Нечего защищать, нечего навязывать, нечего давать, нечего скрывать. Отсутствуют любые решения; отсутствует ум.

Когда вы любящий, вы уязвимы: у вас нет защиты, барьеров, границ. Вы ничего не укрываете, нет закрытых дверей, закрытых окон.

Когда вы любящий, не возникает проблема доверия или недоверия. Когда есть потребность в доверии, вы ещё не исчезли. Доверие является безусловным, фоновым. Доверие существует в пространстве, где есть дружба. Дружба — это доверие, и она позволяет существовать открытости, пустоте, миролюбию, объективности, щедрости, которые должны стать пространством, делающим возмож-

ной открытость сердца. Поскольку вы не сомневаетесь в дружбе, вы можете раствориться. Доверие — это дружба, и из неё возникает любовь. Любовь — это фонтан, который изливается в присутствии доверия.

За пределами доверия и недоверия — состояние полного отречения. Такова любовь сердца, когда вы стоите у своего источника, прежде чем узнаете себя как отдельное существо. Когда вы — любящий, вы сладость, которая не думает о себе. Вы не заботитесь о внимательности или осторожности; не задумываетесь, правильными ли будут ваши слова.

Любовь становится настолько дурманящей, что совершенно опьяняет вас. Вы так опьянены, что не думаете о том, чего следует или не следует говорить. Происходит всё, что возможно. Вы не знаете, что случится. Вы пьяны, и это опьянение — любовь, любовь — ваш напиток.

Вы являетесь собой, когда вы тот, кто вы есть. Вы — это ваше сердце, в котором присутствует аспект личности. Любящий — это универсальная личность*, некто универсальный, объективный и сокровенно-личный.

* Автор здесь использует англ. слово *person* («лицо, личность»), а не *personality* (тоже переводится как «личность, персональность»). Личность-*personality*, как понятно из всего текста, имеет в алмазном подходе негативные коннотации (как более поверхностный набор личностных и характерологических

Когда вы любящий, вы общаетесь на личном уровне, но у вас нет границ, которые отделяют вас от близкого человека. Любящий — человек, который лично общается с Богом, с Бытием, с сущностью. Лично общаться с Богом можно только через любовь — будучи любящим. Это единственный способ. В этом и заключается истинная сущность любящего — личное общение со всеобщим, или вселенским.

Вы можете быть друзьями и общаться безлично, но *любить* и общаться безлично невозможно. Если вы любите, вы общаетесь лично. Быть любящим — значит лично общаться с целым, быть причастным к всеобщему, универсальному. Вот почему в любви отсутствуют границы, отдельность. Невозможно жёстко отделяться от своего возлюбленного, поскольку быть любящим — значит общаться лично, когда отсутствуют границы, ничего не утаивается за пазухой, нет закрытых дверей. Это означает ис-

адаптаций), тогда как используемое здесь понятие личность-лицо-*person* таких коннотаций не имеет и более нейтрально. Терминологическая ситуация усложняется тем, что в русской и зарубежной метафизической мысли (например в традициях персонализма), повлиявшей и на наш повседневный язык, понятие «личность» зачастую имеет глубоко положительный, сокровенный смысл (который сам автор, возможно, сопоставил бы с аспектом личной сущности), что может вносить дополнительную путаницу. Обратите внимание, что слово *universal* («универсальный») также может иметь значения «вселенский», «всеобщий».

чезнуть, раствориться — лично общаться со всем сущим. Лично общаться с Богом, который и есть всеобщее, универсальное.

Постичь эту идею сложно. Ум не способен её понять. Она кажется бессмысленной. Мы утверждаем, что две несовместимые категории реально существуют в любящем; это противоречит всем правилам логики. «Никогда не переживал ничего подобного. Это невозможно». Но любовь делает это возможным. Вы можете безоглядно влюбиться во всеобщее, в весь мир, в тотальность всего. Тогда вы — настоящий любящий.

Любящий в конечном счёте — это синтез, объединение и интеграция личного и вселенского. Больше нет меня, отличного от всего остального. Я и всё остальное — одна и та же вещь. Я люблю свою возлюбленную не потому, что думаю, будто она замечательная; я люблю её, потому что не провожу различия между ней и собой. Когда я смотрю на свою возлюбленную, я вижу любовь. Когда я смотрю на себя, я вижу любовь. Любовь растворяет границы. Если вы истинный любящий, у вас нет отдельных границ.

Друг — это истинный ум, а любящий — истинное сердце. Поэтому, когда я говорю о любящем, на самом деле я не ограничиваюсь близкими любовными отношениями. Любящий — ваша часть. Поскольку мы люди, мы связываем близкие любовные

отношения с сексом. Но любящий — ваша часть, так же, как и друг.

Когда я говорю, что любящий опьянён, речь идёт не о бессознательности. Опьянение от любви — не то же самое, что опьянение от алкоголя. Я использую слово «опьянённый», чтобы показать, что в этом случае бездействует обыденный разум. Но это не значит, что отсутствует понимание, ясность, присутствие. Любящий по-настоящему присутствует. Когда вы влюбляетесь впервые, вы знаете, что превосходно всё осознаёте. Когда вы по-настоящему любите, вы прекрасно знаете, что происходит. Вы замечаете малейшие движения вашего возлюбленного, малейшие изменения. Вы проявляете к нему чуткую внимательность. Возлюбленная поворачивает голову, и вы сознаёте это, и сознаёте, почему это происходит. Стоит ей проголодаться — она не успевает сказать и слова, как вы приносите еду. Любимый не успевает сказать вам: «У меня болит спина» — как вы уже делаете ему массаж. Вы начинаете планировать поездку на Гавайи без видимых причин. Выясняется, что любимому человеку срочно необходим отпуск. Любящий человек обладает большой чувствительностью и хорошо осознаёт, что происходит.

Опьянение — не бессознательность. Ваши мысли исчезают, ваша голова совершенно опустоша-

ется. Вы просто видите своим сердцем то, что есть. Сердце обладает собственным оком, которое видит и чувствует. Вы радуете своего возлюбленного, потому что вам приятно это делать. Когда вашему возлюбленному больно, больно и вам; когда ваш возлюбленный счастлив, счастливы и вы. Отсутствует различие, отдельность. Вы чувствуете и сознаёте, потому что границы отсутствуют.

Нет никакого различия между вами и вашим возлюбленным. И он существует внутри вас. В любовных отношениях мы ищем возлюбленного в себе. Мы хотим быть таким открытым сердцем. У нас есть всевозможные предубеждения и заблуждения о возлюбленном, и эти идеи мешают нам быть, реально быть им.

Любящий — тот, кто празднует существование. Празднование — это наслаждение, внешнее проявление любящего. Его жизнь — непрерывный роман с миром и всем сущим. Вы любите того, кто рядом, любите жизнь, других людей, истину, понимание — всё сущее: иногда страстно, иногда нежно и сладостно. Вы всегда влюблены. Предмет вашей любви — не отдельное существо. Вы обнимаете весь мир. Любовь сиюминутная ограничивается одним человеком или вещью, она ограничена и урезана. Любящий же непрерывно влюблён во всё сущее. Вы смотрите на белое облачко — и у вас кружится

голова. Начинается дождь — и вы очарованы. Мимо проезжает машина — и вы в восторге. Любящий отчасти действительно безумен. Он не чувствует барьеров, перегородок, ограничений, сомнений.

Любящий — тот, кто всецело вовлечён в существование, полноценно участвует в нём; он никуда не стремится попасть — он уже здесь! Любящий всего лишь любит и наслаждается тем, что есть, каждый миг.

Глава 12

БЫТЬ СОБОЙ

Сегодня мы будем говорить об очень загадочном явлении. Когда индивид начинает осознавать себя, это явление выглядит загадочным, но оно становится загадочным лишь тогда, когда мы искренне и внимательно пытаемся понять его. Если мы не сомневаемся в нём, то считаем, что это явление — нечто очевидное; когда же мы ставим его под вопрос, то обнаруживаем, что на самом деле не знаем, что ищем. Тайна, о которой идёт речь, — то, что называют «быть собой».

Что значит быть собой? Каждый говорит, что хочет быть собой. «Я хочу быть собой и выражать себя. Я хочу быть мной». Желание быть собой — наша глубочайшая забота. В сущности, большинство людей почти всегда чувствуют, что быть собой

трудно. Даже когда они в одиночестве, они думают: «Я не могу быть собой». Люди говорят, что хотят быть собой, как будто знают, что это значит. Когда люди говорят: «Я не могу быть собой со своей матерью или начальником», это звучит так, будто они действительно знают, что это такое — быть собой. Однако то, что здесь составляет суть проблемы, — не присутствие матери или начальника, а тот факт, что человек не знает, что значит быть собой. Что это за опыт — быть собой? Как можно узнать, когда вы являетесь собой? Мы живём и чувствуем, что не можем быть собой, или хотим быть собой, хотим утверждать или выражать себя. Но что значит — быть собой? Обратите внимание, как я формулирую проблему. Я не спрашиваю: «Что такое самость?». Я спрашиваю: «Что значит быть собой?»*. Это две разные проблемы. Проблема не в том, что означают слова «самость» или «собой», а в том, что значит «быть». Именно вопрос о бытии — тайна.

Чем таинственнее какая-то вещь, тем чаще люди считают самоочевидным фактом, что понимают её. Вопрос о бытии собой — такая тайна, в отношении которой большинство людей убеждены, что знают, что значит «быть собой».

* В оригинале здесь в том числе игра слов: «What is the self?» — «What is it to be oneself?».

В нашем вопросе о «бытии собой» две части: «быть» и «быть собой». Если взять тексты разнообразных традиций и учителей, вы увидите, что они неустанно говорят, будто самости, или «я», не существует, но также указывают, что нужно «быть собой». Они говорят, что нужно стать свободными от себя, но в то же время утверждают, что вы должны быть собой. Как это возможно? Как, если отсутствует самость, можно требовать, чтобы человек был собой? Обычно этого не объясняют. Конечно, нам часто не приходит в голову задать такой вопрос. Точное понимание того, что значит быть собой, — это непростое понимание. Мы можем даже освободиться от самости, от эго, и до сих пор не знать, что значит «быть собой».

Так что же значит «собой»? Будете ли вы собой, когда проявляете гнев? Будете ли вы собой, когда выражаете любовь или позволяете себе грустить? Будете ли вы собой, когда делаете то, что хотите? Люди думают, что это ещё один способ быть собой — делать или осуществлять то, чего, по их убеждению, они хотят. На самом деле большинство людей думают, что являются собой, когда выражают некое чувство, идею, действие. Но мы пытаемся понять, что значит «быть собой», а не «делать себя» или «выражать себя».

На мой взгляд, именно недостаточное понимание, невежество в отношении того, что значит

быть собой, — основная причина того, почему люди не раскрываются. Именно по этой причине люди по-настоящему не развиваются; поэтому они продолжают сталкиваться с одними и теми же вопросами, проблемами и сложностями. Чтобы реально развиваться, сначала нужно быть собой, и тогда будет развиваться ваша самость. Если вы — нечто другое, может развиваться это, но не вы сами. Люди говорят о саморазвитии, но кто именно будет развиваться? Если вы не знаете, что значит быть собой, что же развивается? Вы можете пойти на курсы по саморазвитию, на курсы по самоутверждению и что-нибудь развивать, но кто говорит, что это и есть вы? Вы можете развивать возможности, способности, восприятия, переживания и идеи, если будете работать над ними. Но это не значит, что вы развиваете себя.

Многие люди погружаются в дебри, имеют утончённые и изысканные переживания и идеи и не знают, что значит быть собой. Даже когда люди по-настоящему работают над собой, они обычно идут в обход. Они достигают состояний, когда возникают глубокая открытость, глубокая любовь, глубокое сострадание, даже ощущение всеобщности, но так и не узнают, что такое быть собой. Хотя такой опыт может быть великолепным, он становится очень ограниченным и узким. Мы можем пережить

всё, на что способен человек, единственным способом — будучи собой. Если мы не являемся собой, любое другое развитие — лишь фрагмент человеческого опыта. Чтобы быть полноценным человеком, быть целым и переживать целостность, быть в состоянии испытать все возможности и потенциал человека, сначала нужно быть собой.

Когда человек познал, что это значит, то процесс внутреннего развития, духовной реализации и понимания истины состоит в постоянном открытии и расширении, и весь этот процесс изобилует неожиданностями и моментами триумфа. Исследованию и открытиям нет конца. Многие люди могут ощущать глубочайшее томление, тонкое пламя, тоску по такой истинной жизни — желание жить в непрерывном состоянии праздника и новизны. В глубине души мы знаем, что это возможно и что такой и должна быть жизнь. Если мы живём иначе, всегда возникает чувство, что чего-то не хватает.

Понимание того, что значит быть собой, объединяет духовное и мирское. Оно объединяет учения таких людей, как Христос и Будда, со стремлениями обычного человека. Просветлённые мастера и учителя говорят об отречении от мира, о том, чтобы быть свободными от эго, и о своём желании жить истинной жизнью. Но обычный человек всегда хочет таких вещей, как удовольствие и исполнение

своих желаний. Мы хотим переживаний физического мира.

Почему у нас есть все эти желания и мечты? Если жизни, полной изобилия и торжества, не существует на личностном, обыденном плане, почему мы желаем этих вещей? Такие желания должны откуда-то исходить. Доля истины должна быть как в универсальных духовных учениях, так и в личных устремлениях, которые имеют большинство людей. Должно быть нечто, что объединяет их непротиворечивым образом. И совершить такое объединение — реально, не теоретически или умозрительно, но на опыте, увидев единство этих двух аспектов, — значит открыть дверь к пониманию того, что значит быть собой. Когда отсутствует такое объединение духовного и личностного, даже космический и божественный опыт лишается своей праздничной стороны.

Люди, ориентированные на безличную, универсальную духовную жизнь, в некотором смысле заблуждаются. Да, забвение своей личной жизни, забвение себя и уход в монахи или монахини может привести к освобождению и просветлению. Но разве ради этого нам даётся жизнь? Неужели мы должны отказаться от нашей земной жизни, чтобы отправиться в иную жизнь? Бóльшая часть человечества отвергает этот путь и продолжает искать

счастья и блаженства здесь, в этой жизни. Поэтому, хотя невозможно обрести полноценную жизнь таким образом, как пытаются это сделать большинство людей, в таком стремлении к личной наполненности есть своя истина и глубина. В этой тоске есть семя понимания того, что вся эта жизнь, в том числе вселенская и божественная, предназначена нам. Почему мы находимся здесь, если изобилие — не наш удел в личной жизни и если нам не суждено наслаждаться им? Подход к жизни, отличающий эго, бесплоден, но его первоначальный импульс — отнюдь не ложный. Эту тайну редко понимают.

Большинство людей, занимающихся духовной работой, полагают, что эго — проблема, и поэтому не замечают истины, которую оно может раскрыть, потому что не прислушиваются к нему. Можно проиллюстрировать этот момент, обратившись к легенде о Люцифере. Люцифер был красивейшим из ангелов, архангелом, который отпал от благодати и превратился в сатану, страдающего из-за разлуки с Богом. То же самое происходит с эго, или личностью; оно имеет возвышенный источник, о котором оно помнит, и желает вернуться к этому источнику. Эго пытается воплотить божественную жизнь на земле и сделать её реальной; но при этом оно использует неплодотворные методы. В результате

жизнь личности обычно становится подражанием истинной жизни. Это способно подражать только потому, что на каком-то уровне знает, что такое реальная жизнь. Подражание существует, поскольку есть оригинал. Не может быть, что мы рождаемся с целью достичь просветления и исчезнуть; если мы уже изначально были чисты, зачем приходить сюда и страдать, а затем снова возвращаться в прежнее состояние? В чём тогда смысл всего этого?

Многие истории и теории селятся объяснить, почему мы страдаем и имеем тяжёлую жизнь. Большинство из них нас не устраивают. Например, в истории Адама и Евы Бог наказывает человечество за неповиновение — так почему же Бог не создал нас такими, чтобы мы повиновались? Существует также идея кармы — карма накапливается, и вам нужно освободиться от неё, чтобы пережить свою истинную природу. Откуда возникла эта карма? Если ваша изначальная природа была чиста, почему вы вообще делаете вещи, которые ведут к накоплению кармы? Далее, есть люди, которые говорят, что существует причина страданий человечества, но что мы ещё недостаточно развитые, чтобы познать её. Возможно, это правда, но откуда им знать об этом?

Все эти вопросы, которые я задаю, — на самом деле движение в сторону бытия собой. Быть собой —

значит сомневаться, спрашивать: «Что происходит? Не хочу слушать чужие объяснения и истории, хочу познать себя. Хочу обрести удовлетворение через собственный опыт, путём своего собственного исследования. Неважно, что говорят авторитеты или учителя, если их слова не обретают смысл с точки зрения моего собственного опыта». Чем больше вы ставите всё под вопрос и самостоятельно думаете, тем больше вы становитесь собой. Быть собой — значит не быть обусловленным другими людьми, чем-то внешним, не быть продолжением прошлого, своего или чужого. Быть собой — значит быть оригиналом, а не копией.

Здесь мы рассматриваем две точки зрения: универсальную и личностную. С одной стороны, есть духовные традиции, которые говорят о божественной, универсальной, вселенской жизни, свободной и просветлённой; с другой стороны, есть остальное человечество, которое хочет определённой жизни — жениться/выйти замуж, найти хорошую работу, заниматься сексом и воплощать разные другие желания и стремления. Почему нельзя делать и то и другое? Почему нельзя жить личной жизнью и при этом быть свободным? Если вы прочувствуете свою глубочайшую тоску — разве не этого вы хотите? Вы хотите жить нормальной жизнью и при этом быть счастливыми и свободными; свободными

не только во время затворничества в горах, но и в своей нормальной жизни.

Индуисты говорят, что человек должен сначала стать семьянином, а затем покинуть свою семью и найти учителя или гуру, чтобы достичь просветления. Зачем оставлять свою жизнь ради просветления, почему бы не стать просветлённым в самой жизни? Почему нужно покидать свою семью и дом, чтобы достичь просветления? Что неправильного во всех этих вещах? Большинство людей воспринимают эти учения и думают, что следует оставить такие вещи; они проводят остаток жизни в борьбе с ними, в стремлении изменить ситуацию. Люди борются не только по причине своего невежества и эгоизма, но и потому, что мы знаем кое-что о своём потенциале. В глубине души мы страстно жаждем быть свободными, настоящими, но всё-таки людьми — мы жаждем быть собой.

Некоторые учения об освобождении от эго могут привести вас к мысли, что нужно перестать быть человеком, нужно обрести универсальность и объективность. Однако на глубочайшем уровне вы хотите быть человеком* и быть свободным. Откуда

* В оригинале — *you want to be a person*, то есть букв. «вы хотите быть личностью» (*person*) в смысле существа, обладающего личным началом, «лицом», — без коннотации «личности» (*personality*) как поверхностной характерологической адапта-

у вас возникла мысль, что можно иметь как личное начало, так и свободу? У этой тоски должен быть какой-то источник. Из своего метода исследования мы знаем, что если есть тоска, значит, нечто было утрачено. Если мы глубоко тоскуем, должно быть, мы тоскуем по какой-то реальной вещи. Мы можем неправильно подходить к проблеме, мы можем не совсем понимать, чего не хватает, но само устремление — реально.

Как можно быть свободным человеком (*free person*), быть собой и не подчиняться эго и личности (*personality*)? Можно ли быть собой, не будучи личностью?* Вот в чём вопрос. Если мы получим на него ответ, мы раскроем свою тайну.

Здесь наша работа состоит в том, чтобы научить-ся свободе от своей личности, будучи собой. Личность как таковая существует, поскольку занимает место чего-то реального, что было утрачено. Факт существования подражателя, личности, демонстрирует нам потенциал этой реальности.

Глубочайшее наше желание — быть собой и одновременно быть свободными, а не потерять себя полностью ради свободы. Мы бы переживали

ции. Во избежание путаницы *person* здесь переведено как «человек» (не в видовом, а в гуманно-человечном смысле).

* См. предыдущее примечание.

последнее как утрату. Вообще потерять себя не сложно, но это не самое полноценное осуществление опыта человеческого бытия. Я хочу быть собой и хочу быть свободным; цель свободы — в бытии собой. Рамакришна говорил: «Я не хочу быть сахаром, я хочу попробовать сахар на вкус».

Иногда говорят, что смысл человеческой жизни — в том, чтобы быть проводником божественной энергии. Чем вы тогда отличаетесь от дерева или даже камня? Дерево или камень — проводники божественной энергии. Можно быть проводником, чистым, открытым проводником, пропускающим сквозь себя любовь и сострадание. Это приятное переживание, но не высшая причина нашего пребывания здесь; это лишь нечто переходное. Мы здесь не для того, чтобы быть проводниками, а для того, чтобы быть.

Когда вы говорите: «Хочу быть собой», вы обычно имеете в виду, что хотите следовать побуждениям своей личности (*personality*) или свободно выражать её. Этим ограничиваются представления вашего ума. В этот момент ум не знает, что можно быть собой, не будучи собственной личностью. Быть собой — всё ещё значит проявлять любовь, когда хочешь, быть плохим, когда предпочитаешь это, и идти своим путём. Но когда вы исследуете те побуждения, чувства, мечты, которые хотите выражать, вы увидите,

что их определяет ваш прошлый опыт. Это обусловленные реакции. На самом деле это не вы. Некая ситуация или человек могут, например, вызывать у вас гнев, и вы захотите выразить себя, быть собой. При определённом стимуле возникает реакция гнева, вероятно, обусловленная ранним этапом вашей жизни вместе с матерью и отцом. Это не бытие собой, это бытие продолжением своей матери или отца. Или вы можете мечтать стать музыкантом; вы думаете, что, если станете великим музыкантом, будете собой. Вероятно, ваш отец любил музыку и всегда хотел стать музыкантом, или наоборот — возможно, он был водителем грузовика, не интересовался музыкой, и вы бунтовали против него. Вы думаете: «Мой отец — примитивный человек, его не заботят более тонкие вещи. Не хочу быть таким, как он, поэтому стану композитором». Вы — всё ещё продолжение своего отца, неважно, действуете вы на основании его ценностей и желаний или восстаёте против них. Такое продолжение прошлого мы называем личностью (*personality*). Когда вы говорите, что являетесь собой, вы, как правило, говорите, что являетесь своей личностью. Как вам известно, личность — всего лишь продукт прошлого; в ней нет оригинальности или спонтанности. Действия личности предопределяются неким паттерном из вашего детства, который вызывает автоматическое, механическое поведение.

Быть собой, безусловно, означает иметь собственные чувства и выражать себя, но даже эти вещи — просто процессы и действия. Возможно, видны именно они, но главный, коренной опыт — не выражение, а реальное переживание Бытия. Быть собой — значит быть.

Действительно, нужно освободиться от личности (*personality*), как утверждает большинство традиций, но это нужно сделать, поскольку эго-личность — фальшивка. Проблема не в том, что личность плоха, а в том, что она не реальная, не настоящая. Личность, в которую вы обычно верите, — не настоящий вы; это всего лишь подражание. Это попытка быть вами, но попытка тщетная.

Когда вы поверили, что можете быть человеком (*person*)? Откуда у вас возникла эта идея? Если вы — ложная личность (*false person*), должна быть возможность стать настоящей личностью (*real person*), ведь имитация золота существует, поскольку существует настоящее золото. Невозможно иметь фальшивую вещь, если не существует оригинал, который она имитирует. Почему люди всегда стремятся быть оригинальными, быть собой, заниматься своим делом, иметь свою жизнь, стремятся быть автономными? Может быть, все эти стремления — просто иллюзия? Или же они указывают на что-то реальное? Если жить своей личной жизнью плохо, если

нужно отбросить наслаждения, если желание иметь дом или автомобиль — признак эгоизма, если делиться любовью с другим — значит быть непросветлёнными, то человеческая жизнь — нелепое зрелище. Во всех устремлениях человечества должна быть некая скрытая истина.

Многие учения и традиции утверждают, что подлинная жизнь начинается только в загробном мире или после просветления. Такой взгляд обычно отрицает, что подлинная жизнь возможна здесь и сейчас, а даже если и утверждается, что она возможна сейчас, эта истинная жизнь должна быть не жизнью личного начала, а вселенским, универсальным переживанием. Что, если можно жить свободной, универсальной жизнью и при этом быть собой и сохранять себя? Во всех сказках и легендах, где говорится о жизни, полной магии, красоты, цветов, очарования и праздничности, должно быть зерно истины. В прекрасных таинствах и идее парадиза должна быть истина. В одной из таких историй говорится, что все мы — родом из страны, где все рождаются царями, все люди — цари и царицы, а не монахи и монахини. Все мы действительно имеем царское происхождение. Неважно, какая у вас профессия: можно быть секретаршей и понимать, что вы царица. Можно уважать себя и относиться к себе как к царице. Каждый человек

может иметь подобное достоинство, свободу. В нас есть подлинная тоска по царской жизни, мы хотим править своей жизнью. Да, это жаждет таких вещей, и также верно и то, что желание препятствует подобному опыту; но само это видение — истинное. Оно существует потому, что мы предчувствуем потенциал. Понимание этого потенциала объединит перспективы личного и вселенского. Объединение происходит, когда мы познаём, что значит быть собой — быть собой с полным осознанием этого. Быть собой в настоящем, то есть существовать, быть, а не реагировать на прошлое — это таинственный опыт. Такое проявление бытия в каждый миг и в каждом атоме является свежим, неповторимым; оно само есть жизнь, сознание, существование. Его никогда не затрагивают обусловливание, прошлое, идеи и планы или ярлыки, такие как «духовный» или «мирской». Ни один атом такого бытия не затрагивает внешнее. Я не есть ответ, идея, эмоция или разрядка. Я существую как я сам. Ум, сердце, тело — внешнее проявление меня; однако я есть ядро, само бытие. Я — источник и основа всего моего опыта. Только тогда мои мысли, действия и чувства являются оригинальными. Теперь они никак не связаны с тем, что говорили мои мать или отец, или даже Христос или Будда. Быть мною — не значит быть безличным, вселенским светом. Это есть

иной опыт, и этот океан света, любви, блаженства существует для меня. Я — его цветение. Он есть существование меня, а не я его. Наслаждение, радость, любовь, просветление существуют для меня — для меня как бытия. Таким образом, такое бытие, которым мы реально являемся, — цель всего, причина существования земли. Мы находимся на земле, чтобы быть этим бытием.

Мы проходим инициацию жизни, чтобы прийти к этой реальности, а не вернуться куда-то, где мы ранее были. Нечто в вас возникает из глубины универсального, вселенского; из субстанции вселенского возникает личное. Во мне есть вселенское — это моя сокровенная душа, моя сокровенная субстанция, однако я — человек с личным началом. И это чудо. Это таинство — что истинное личное начало содержит в себе вселенское, божественное. Истинное личное построено из вселенского, божественного вещества. Бог творит вас заново каждый миг. В нём рождается новое — и рождает его Бог. Вне этого опыта вы всегда будете чувствовать себя неполноценными. Именно ради рождения и развития такого человека, личного бытия, личной сущности, которую часто называют «бесценной жемчужиной», существует всё. Это ключ, врата во все тайны и во все празднества существования. Быть собой — значит быть синтезом всего, что

существует в качестве вас; быть вами. Вы плод Вселенной.

Суфий называют смерть личности *фана*, что означает «угасание». Также они говорят о *бака*, что означает «оставшееся после угасания», существование после смерти. «Бака после *фаны*» означает «существование в Боге»; это значит быть собой внутри вселенского. Такая личная бытийность — то, что в Коране называют Возлюбленным Бога. В христианстве её называют Сыном Божьим. Вы не можете быть возлюбленным, особенно божественного, пока по-настоящему не станете собой. Только когда вы будете собой, своей личной бытийностью, вы сможете видеть других людей в качестве людей, личным и человеческим образом. Тогда они больше не будут для вас объектами.

Когда вы вот так будете собой, появится возможность установить личную связь с другими. Когда вы не являетесь собой, когда вы — эго-личность, эта личность становится барьером между вами и другими. Если же вы — проявление вселенского, универсального, тоже невозможно установить личную связь с другим человеком. Вы можете принимать его универсальным образом, вы можете проявлять открытость, но связи личного с личным, бытия с бытием, сердца с сердцем не будет. Вы не затрагиваете чего-то в сердце другого, и личной встречи

не происходит. Как бы сильно вы ни любили человека, ни сострадали ему и ни хотели помочь, если вы общаетесь с ним безличным образом, он не будет чувствовать, что его понимают. Личная связь формирует доверие.

Нужно уточнить, что мы подразумеваем под личным. Мы знаем, что это ощущается как нечто личное; «личность» (*personality*) даже названа в честь «личного» (*the personal*). Как же отличить истинное личное (*the true personal*) от личного «личности» (*the personality personal*)? Что мы имеем в виду, когда говорим о личной связи? Для личности она означает чувства. «Мы общаемся лично, потому что я могу рассказать ему обо всех своих чувствах. Я открываю ему своё сердце». Именно это обычно считают личным опытом, но это подражание, как и вся личность в целом.

Кроме того, для личности «личное» означает отнюдь не объективное и вселенское — оно означает ограниченно индивидуальное. Личность нуждается в ощущении границы, изолированности от всего и всех. Личная сущность не нуждается в этом ощущении изолированности или границ. Отсутствует ощущение «я отделён от тебя». Между нами нет никакой стены. У личности есть стены, её края. Таким образом, личность не может полноценно лично общаться; происходит лишь контакт двух стен. Личность ближе всего подходит к истинной личной связи

в физической близости: два человека телесно открываются друг другу, и на самом деле в момент кульминации личность на мгновение уходит, растворяется.

Настоящий личный контакт возникает, когда мы чувствуем, что наша душа непосредственно общается с душой другого. Он возникает, когда сама сущность вступает в связь, когда она воплощает собою контактность как таковую. Я устанавливаю контакт и при этом не сливаюсь целиком с другим или со вселенским: соприкосновение непосредственно, границы отсутствуют, но всё-таки есть не один большой океан. Субстанция одной души соприкасается с сокровенной субстанцией другой, общаются две сущности. Вы — свободный и спонтанный человек, вне обусловленности. В бытии собой вы воплощаете полноту, жизненность и изобилие. Ваше бытие здесь и сейчас — прекрасная, приятная, чувственная полнота. Мы стараемся получить такую полноту чувственности через тело и физический контакт. Дело в том, что мы припоминаем, имеем смутное воспоминание о том, что такое наша личная бытийность. Ваше личное бытие — словно чувство присутствия вашей возлюбленной в каждой клетке тела. Вы — само сладострастие, и это радостный способ бытия. Быть собой — настоящая *joie de vivre**. Причина радо-

* «Радость жизни» (фр.). — Прим. пер.

сти — просто само существование, и сама эта бытийность — источник всякой ценности и ликования.

Личное противостоит не вселенскому, универсальному; оно противостоит безличному. Личное бытие не исключает объективности: вы можете быть объективными, оставив предубеждение личности о том, что объективность означает холод и бесчувствие. Когда вы знаете себя таким образом, вы можете проходить через все уровни духовного опыта — в том числе вселенский. Тогда вы действительно живёте своей жизнью. Вы реально присутствуете во всём, что переживаете, вы реально действуете. То, что проявляется, — спонтанный отклик; он не связан с прошлым. Качества сущности пребывают внутри вас, подобно вашим органам, — это любовь, сострадание, воля, вселенское и т. д.

Итак, как вы видите, этой тайны обычно не понимают, поскольку «личное» воспринимается как связанное с «личностью». Как правило, считается, что решение — обратиться к вселенскому, или универсальному, которое не является личным. Личность находится в противоречии с универсальным. Истинное личное не противоречит универсальному, вселенскому; в сущности, оно дитя универсального, его плод.

Можно установить контакт со своим личным аспектом, осознавать, кто вы есть, до достижения

просветления и утраты эго. Как только вы узнаете, кто вы есть, становится легче понять, что не является вами, что является обусловленным и что — личностью. Теперь совершенно ясно, над чем нужно работать; у вас появляется путеводная нить — руководящий принцип. До того момента вы не знаете, куда идёте. Вы не знаете, где вы, а где — не вы, что реально, а что не реально, — вы понятия об этом не имеете. У вас есть лишь ваши мысли, а также идеи и наставления каких-то людей. Но как только вы узнаете, кто вы и что это значит — быть вами, как только вы проявляете способность распознать это, вы научаетесь различать, где вы, а где не вы.

Иногда говорят, что если вы по-настоящему отпустите границы своего эго, вы увидите, что вы — Вселенная и что звёзды и галактики пребывают внутри вас. Так и есть; однако личное измерение — это другое. Когда вы проявляетесь личным образом, Вселенная, которую вы видите вовне, полноценно переживается как пребывающая внутри вас, словно вы становитесь миниатюрной Вселенной. Когда вы действительно проявляетесь личным образом, вы не просто сливаетесь со Вселенной, вы — дитя Вселенной. Вы — микрокосм.

Тогда вы можете жить на этой земле со всеми её удовольствиями, весельем, со всей свободой и си-

лой, источник которых — вселенское; но вы живёте на земле как человек. В таком случае вы есть всё — вы друг, любящий, воин. В вас есть личное и вселенское, и они не противоречат друг другу. Быть собой — значит знать себя в совершенно уникальном восприятии. Вы знаете себя вне противопоставления другим вещам; вы знаете себя без отсылок к другим вещам.

Мы томимся по такой уверенности в своём бытии. Пока ваше познание себя — результат прозрения, результат сравнения себя с другими вещами или даже соотнесения своего опыта с чужими представлениями или переживаниями, уверенность отсутствует. Настоящей мотивацией для этой работы должно стать томительное стремление обрести такую непосредственную уверенность, стремление быть собой. Ваш поиск должен стать как можно более свободным и личным. Если это ваш поиск и ваше стремление — вы ищете не так, как говорят другие. Вы можете обращаться к словам любых учителей; изучение их опыта может раскрывать части вашей личности. Но в итоге вам нужно некоторое одиночество. Тогда ваше знание будет полноценно возникать изнутри, а не в силу некоего внешнего давления. Внешние давления и влияния всегда присутствуют; следует реагировать на них изнутри, а не по изученному шаблону. Когда Будда

говорит об отсутствии «я», или самости, отвечайте: «Быть может, и так. Кто знает? Мне стоит это выяснить». Как можно быть уверенным в том, что слепо принимаешь на веру? Пока я не познаю чужую истину на собственном опыте, она для меня — не истина, а идея или руководящий идеал. Я постараюсь проследить и исследовать её; я открыт. Коль скоро мне это неведомо, я открыт для всех идей, но меня ведёт внутреннее пламя. Без него я не могу обрести уверенность. Кто-нибудь может сказать: «Ты обладаешь природой будды». Даже если в книгах эти слова считаются истиной, много ли это значит? Должно возникнуть личное понимание, чтобы вы убедились в этих словах в своём непосредственном опыте.

Такой процесс — не только единственное плодотворное действие, но и нечто, наиболее близкое вашему сердцу. Присутствует такая интимность, такая близость, такая непосредственная связь с собой, что вы пребываете в атомах того, кто вы есть. Из такой бытийности, истинной собой-бытийности, такой близости, абсолютной близости мы можем жить своей жизнью и вступить в контакт с другими. Когда мы переживаем такую близость, за нас радуется Бог.

Наша жизнь отвечает настоящему моменту, подлинная и совершенно одинокая. Наша дея-

тельность, работа, которую мы выбираем, способы выражения, наш образ жизни — внешнее проявление этой личной бытийности. Это не означает, что вы не можете быть вместе с другим или иметь семью. Одиночество означает, что вы — это вы и другие не влияют на вас. Полноценно быть собой — значит быть внутренне одиноким, когда ничто не висит на вас, не толкает и не тянет. Тогда проявляются доброта, теплота, нежность, сострадание к себе.

Наше подлинное я, наша личная бытийность рождается в постели нежности, доброты и ценности. Когда рождается настоящая личная сущность, она рождается в золотой колыбели, укрытой зелёным покрывалом.

Ученик (У): Можно ли сказать, что саморазрушительные поступки, которые мы совершаем, — искажения чего-то истинного?

А.Х. Алмаас (А.Х.): Да. Это должно быть так — ведь как может быть иначе? Всё отрицательное является искажением чего-то настоящего, реального. Это непонимание чего-то истинного. Поэтому я и говорю, что у всего есть причина, есть реальный смысл. Всё это — не несчастные случаи и не ошибки; можно понять каждую мысль, каждый образ и выявить

его истину. Каждый образ говорит о чём-то, хотя не всегда это очевидно. Мысль может быть реакцией, но если вы проследите эту мысль до её изначально-го аспекта, невзирая на защиты, вы увидите в ней некоторую истину.

У: Что даёт человеку направление?

А. Х.: Многие вещи, но один из главных руководящих принципов — знать себя. В тот момент, когда вы знаете себя, вы всегда это распознаёте. Далее, если это знание отсутствует, вы можете спросить, что ему препятствует. Когда вы понимаете, что именно вам препятствует, вы снова становитесь собой. Когда понимание устраняет все проблемы, убеждения и образы, которые блокируют этот опыт, тогда вы перестаёте переживать его как некое состояние, оно становится жизненной станцией*. «Станция» означает, что качество сущности присутствует всегда, когда требуется. Когда вы сами становитесь подобной станцией, вам больше не требуется руководство, вы обрели зрелость.

* В оригинале — игра слов: *state* («состояние») и *station* («станция»).

У: Что вы можете рассказать о познании истины?

Есть много истин, на разных уровнях, так какой же процесс самый непосредственный и эффективный?

А.Х.: Вам необходимо вступить в личные отношения со своей истиной. Возможно, существует истина, самые разные истины, но они для вас сейчас не имеют значения. Нужно увидеть, что затрагивает вас прямо сейчас, иначе этот вопрос — интеллектуальный, и в таком случае вы не сможете его решить. Но если вы примете свой личный опыт, который происходит сейчас, вы сможете обнаружить в нём истину. Именно такое личное, свободное, одинокое исследование вашей истины, разворачивающейся от мгновения к мгновению, выведет вас к любой истине, на все уровни истины. Но если вы пытаетесь следовать тому, что говорит тот или иной человек, вам трудно найти путь. На самом деле это невозможно, ведь, хотя в этом пути может содержаться глубокая истина, она может не быть значима для вас в данный конкретный момент. А если она не значима для вас, вам и не нужно её знать, и она может выступать в качестве интеллектуального защитного механизма, защищающего от того, что вам по-настоящему нужно в этот момент. Вот почему я подчёркиваю личный аспект, личную вовлечённость в свою истину. Это ваша жизнь, это ваш опыт, это каждое ощущение,

которое вы переживаете в настоящем; вам нужно понимать их. Истина рано или поздно раскроется в вас и вам, если вы будете присутствовать в настоящем без предубеждений, просто исследуя истину. Вы не можете сделать этого извне, вам нужно проникнуть в собственный опыт и стать его владельцем.

Всякая истина значима для кого-то конкретного. Например, сейчас для кого-то может иметь смысл вопрос о ценности, а не вопрос о сострадании. Сейчас его может не заботить сострадание, поскольку он переживает нехватку ценности. Такому человеку могут говорить, что он должен проявить сострадание и забыть о себе, а он не может. Даже если он считает, что это плодотворный взгляд, он не может постичь его или соприкоснуться с ним. Он соприкасается с потерей ценности, и сейчас именно ценность — остро стоящая проблема, а всё прочее — интеллектуальные игры.

У: Для меня это важные слова. Теперь я могу не бояться чужой критики, потому что истина — во всех вещах. И, вообще говоря, нет плохих и хороших путей, потому что я — это не вы, и я не могу видеть вашего пути.

А. Х.: Не все могут его видеть, но наставник-проводник может это делать, это и значит быть учителем.

Учитель — это друг, который знает и может чувствовать другого, может понимать, в чём состоит его истина. Когда я работаю с людьми, нередко им необходимо узнать иные вещи, чем мне, но я пребываю в контакте с тем аспектом, который им нужен.

Об алмазном подходе

«В алмазном подходе мы обращаемся со всеми своими переживаниями как с вратами, ведущими к нашей духовной природе. Вместо того чтобы отрицать или стремиться превзойти проявления своей человеческой природы, которые считаются препятствиями для реализации, мы учимся воспринимать всякий аспект своего физического, эмоционального и ментального опыта с принятием и открытым любопытством, чтобы раскрыть его истину. Мы начинаем с медитаций и практик, направленных на ощущение тела, которые способствуют более глубокому, непосредственному контакту с текущим опытом. Когда мы отдаёмся непосредственному, живому опыту тела, эмоций и мыслей, отказываясь от оценок и целей, мы начинаем полнее открываться своему внутреннему ми-

ру» (описание метода с официального сайта <https://www.diamondapproach.org>).

Алмазный подход преподаётся учителями Ридвана, назначаемыми Фондом Ридвана (*Ridhwan Foundation*). Учителя Ридвана также являются служителями Фонда Ридвана. Они проходят обучение в Институте DNAT, образовательной ветви Фонда Ридвана, в рамках обширной семилетней программы, которая является дополнением к их работе и участию в качестве студентов алмазного подхода. Комплексный процесс посвящения в служители организован так, чтобы убедиться, что человек имеет уверенное понимание алмазного подхода и достаточную способность к его преподаванию, прежде чем стать посвящённым и уполномоченным учителем Ридвана.

Алмазный подход, описанный в этой книге, преподаётся учителями Ридвана в групповом и частном формате в США, Канаде, Европе и Австралии. Если вы заинтересованы в организации в вашем регионе группы под руководством посвящённых учителей Ридвана, ищите более подробную информацию о книгах А.Х. Алмааса или сведения о различных контекстах для продолжения этой работы; мы приглашаем вас посетить сайт www.diamondapproach.org.

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

А. Х. Алмаас

АЛМАЗНОЕ СЕРДЦЕ

Книга 2

СВОБОДА БЫТЬ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Александры Никулиной*
под общей редакцией *Евгения Пустошкина*

Корректоры: *Сергей Гуков, Галина Калашиникова*

Дизайн переплёта: *Лиза Корсакова*
Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

ООО ИД «Ганга»
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1
www.ganga.ru • E-mail: ganga@ganga.ru

16+

Формат 84 × 108 / 32. Бумага офсетная.
Гарнитура Linux Libertine, Echo.
Подписано в печать 18.08.2022. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 18,27. Тираж 300 экз.

Отпечатано: ПАО «Т8 Издательские Технологии»
109316, Москва, Волгоградский проспект,
дом 42, корпус 5. Тел.: 8-495-221-89-80