



Серия недвойственности
www.ne-2.ru

Richard Lang

SEEING, WHO YOU
REALLY ARE

A Modern Guide to Your True Identity

WATKINS PUBLISHING
LONDON

Ричард Ланг

КТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ

Видение своей истинной природы

Открытый Мир
Ганга
Москва, 2006

Посвящается Дэвиду

Благодарности

Я выражаю свою признательность Дугласу Хардингу за неустанные усилия в распространении этого драгоценного видения, за его статьи и проведенные с ним интервью и за многочисленные цитаты из различных духовных традиций.

Также я благодарю Брайана Натталла за его иллюстрации, друзей, чьи статьи, электронные письма и стихи я использовал, и Рене за предоставление возможности вести онлайн-курс на www.spiritweb.org.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	10
Предисловие	12

ЧАСТЬ 1. КУРС ВИДЕНИЯ

Глава первая	16
Обзор	16
Гипотеза	17
Подсказки	19
Видимость, реальность и относительность	19
В поиске себя	21
Эксперимент № 1. Указывая на ничто	22
Размышления над экспериментом № 1	24
Дальнейшие размышления над ничто	27
Истинное видение	29
Эксперимент № 2. Безголовое тело	32
Эксперимент № 3. Единственное око	34
И что?	36
Домашнее задание	38
Глава вторая	39
Обзор	39
Эксперимент № 4. Зеркало	40
Игра в лицо	43
Надеть свое лицо из зеркала	43
Оставь свое лицо в зеркале	45
Образ себя и многоуровневый комплекс тела-ума	47
Стадии развития	48
Эксперимент № 5. Двухнаправленное смотрение	53
Совершенное видение	54
Опыт и значение	55
Медитация видения своей истинной природы	56
Домашнее задание	59
Глава третья	61
Видение для слепых	61
Опыты Смотрения внутрь для слепого	61

Эксперимент № 1: Подлинное видение	64
Эксперимент № 2: Подлинное слышание	65
Комментарии участников курса	69
Медитация видения своей истинной природы	70
Эксперимент № 6. Карта	74
Комментарии участников курса	78
Домашнее задание	79
Глава четвертая	80
Обзор	80
Эксперимент с трубой	81
Комментарии участников курса	85
Индивидуальные результаты	89
Комментарии участников курса	95
Домашнее задание	97
Глава пятая	98
Новая жизнь	98
Сопrotивление	98
Доверие	100
Эксперимент № 7. От стресса к его отсутствию	103
Эксперимент № 8. Вращая мир	104
Комментарии участников курса	108
Социальные результаты	112
Домашнее задание	115
Глава шестая	116
Продолжай смотреть	116
Прикосновение к своей голове	116
Осмысление Видения	117
Эксперимент № 9. Прикосновение к не-голове	119
Комментарии участников курса	122
Личные взаимоотношения	125
Домашнее задание	128
Глава седьмая	129
Видение — для каждого	129
Эксперимент № 10. Круг без голов	130
Сверхчеловеческая сущность	132
Силы первого лица	132
Знать все, проявлять свою волю, обладать всем, быть всем	134
Комментарии участников курса	140
Домашнее задание	142

Глава восьмая	143
Эксперимент № 11. Не поддающийся классификации	143
Летний день	144
Комментарии участников курса	147
Ежедневная практика	148
Более длинная история	151
Комментарии участников курса	154
Секс и видение	155
Секс и безликость	155
Секс и осознание себя	158
Домашнее задание	163

ЧАСТЬ 2. СТАТЬИ, КОРРЕСПОНДЕНЦИЯ И ИНТЕРВЬЮ

Статьи	166
Бомба	166
Гора	168
Полезный инструмент и немного больше	172
Неподвижный центр	175
Бытие осознанным	177
С вершины моего холма	189
В память	191
Некуда идти	195
Цветок распускается на засохшем дереве	196
Мой особый друг	198
Постичь Непостижимое	199
Хвала Лалле	204
Творящее пространство	206
Сады роз в садах роз	208
Письма от видящих друзей	210
Интервью	227
Интервью с Дугласом Хардингом, 1977 г.	227
Интервью с Дугласом Хардингом, 1983 г.	228
Интервью с Ричардом Лангом, август 2002 г.	237
Интервью с Дугласом Хардингом, 1977 г.	265
Библиография	268

ВСТУПЛЕНИЕ

Ричарда Ланга я впервые встретил в 1970 г. в буддийской летней школе в Хертфордшире. Он мгновенно увидел истинность того прозрения, которым я стремился поделиться со всеми присутствующими там. Тогда Ричарду было семнадцать, он оканчивал школу и собирался поступать в Кембридж изучать историю — идеальное время, чтобы обратиться к своей истинной природе (к сожалению, сам я не занимался этим до тридцати трех). Какой заряд для начала зрелой жизни!

Сейчас Ричарду пятьдесят лет. Я постоянно поддерживал с ним контакт с той первой встречи в летней школе, и могу подтвердить, что в течение всего времени, пока я его знаю, Ричард посвящал все свое время и силы двойной цели: практике видения своей истинной божественной природы — до тех пор пока оно не стало естественным и спонтанным, и распространению этого видения среди всех, кто выказывал интерес.

Делиться этим видением — для Ричарда, как и для меня — ни в коем случае не интеллектуальная или концептуальная забава, но, напротив, непосредственный чувственный опыт. Поэтому его стремление поделиться своим видением со всеми и каждым принимает форму экспериментов или упражнений в непосредственном восприятии того, что человек видит, вместо того, что он видит по его собственным представлениям или со слов других. И по этой причине в этой книге он настаивает, чтобы ты, его читатель, совершал описываемые им эксперименты, а не просто читал о них, что было бы вовсе нехорошо. Как и я, Ричард верит, что в один прекрас-

ный день влиятельная, пусть и не обязательно значительная часть населения признает, что это видение нашей божественной природы — признак подлинной зрелости и единственная надежда для страдающего мира.

Кроме того, мы оба уверены, что каждый человек, кто говорит: «Я ЕСТЬ это, то или что бы то ни было» — а это, как указывает Мейстер Экхарт, поистине лишь Бог может утверждать, — уникальный и весьма необходимый аспект Его бесконечного многообразия.

Шанкара, великий индуистский мудрец и философ, говорит нам: «Это бытие Сущностью всего — высочайшее состояние сознания Я, Его высшее естественное состояние. Но когда некто ощущает себя отличным от Сущности всего — пусть всего лишь на толщину волоса — это состояние заблуждения».

Д. Хардинг
Февраль 2003 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Зимой 1998 г. я нашел сайт, на котором можно было вести бесплатные интернет-курсы духовных дисциплин. Сайт рекламировал курс, и любой посетитель мог на него подписаться. Ведение курса предполагало рассылку электронных писем зарегистрированным ученикам, которые затем могли отвечать либо учителю, либо любому из присутствующих в чате (устроенном для этой цели).

Я запланировал девять уроков, по одному в день, и назвал курс «Видение, кто ты на самом деле». Имея почти тридцатилетний опыт Видения, я чувствовал себя достаточно уверенным, чтобы не готовить материал заранее, до начала курса. Я хотел писать для живой аудитории, чувствуя, как моя работа продвигается, и адаптируя свои наставления в соответствии с ответной реакцией участников. Если бы люди не понимали, кто они на самом деле, или испытывали бы какие-то проблемы на этот счет, я бы мог рассмотреть эти вопросы в ходе курса.

В первый раз, когда я вел этот курс, подписались порядка пятисот человек. Во второй, спустя восемнадцать месяцев, зарегистрировались уже девятьсот!

Писать ежедневно по уроку в течение девяти дней было непросто (в то время я еще и работал). Помню, как я, дописав поздно ночью четвертый урок и разослав его по электронной почте, понял, что мне пора приниматься за написание следующего — если я хочу, чтобы он был готов вовремя. Но на тот момент, подготовив всего четыре урока и имея впереди еще пять, я не знал, что писать. Я зашел в чат и обменялся мыслями с бывшими там друзьями, которые участвовали в моем курсе, но не

вынес ничего, что бы можно было использовать. Только пожелания удачи (с чувством «лучше ты, Ричард, чем я!»). Я принял ванну — было уже сильно за полночь — и, лежа в горячей воде, я был обеспокоен. Пятьсот человек ждут следующего урока, а я понятия не имею, что написать...

Лежа в ванне, я окончательно понял — я не знаю, что делать. Тогда я выкинул это из головы и расслабился, вернувшись к тому, кто я на самом деле — к этой мудрой пустоте, этой таинственной, но ощущаемой тишине. Я понял — то, что может быть, и вскоре, сделано, зависит теперь от моей сокровенной сущности, этой пустоты, заключающей в себе изобилие всего. Курс теперь был в ее руках. Вплоть до того момента я сопротивлялся этому, пытаясь все определять сам. Теперь стало ясно, что своими силами я не справлюсь. Мне не осталось альтернатив, кроме как сдаться Единому во мне. В конце концов, это и есть то, чем является Видение — пробуждение к своей сокровенной сущности и предание себя ее водительству.

Некоторое время я ощущал лишь пустоту, а затем ко мне пришла идея — написать о сопротивлении и отдаче! Так я и сделал, описав свой собственный опыт. С тех пор у меня каждый день было достаточно идей для ежедневного урока. Единый проявил себя тогда, когда это требовалось.

Восемь глав первой части, «Курс Видения», — доработанные версии тех первых девяти уроков, из которых два последних объединены. Я включил отзывы участников того курса (имена некоторых из них потеряны) и статьи Дугласа Хардинга, инициатора этого пути Видения. Эти статьи, как и, во многом, отзывы участников, были составной частью изначальных уроков.

Часть вторая — статьи, электронная переписка с друзьями в Видении и интервью — показывает, насколько просто Видеть. Подтверждением этого служит то, что

все большее число людей пробуждается к своей истинной природе. Я надеюсь, что данная книга поможет этому пробуждению распространиться еще более широко. Возможно, в не очень далеком будущем осознавать свою истинную природу будет нормой. Я надеюсь на это. Поскольку упущение ее из вида приводит к всевозможным противоречиям, страданиям и безумию. Нам срочно необходимо по-новому взглянуть на себя.

Данная книга предлагает тебе сделать это. Посредством практических упражнений на осознание она указывает на вдохновляющее и легкодоступное новое восприятие себя — видение, подтверждаемое как открытиями современной науки, так и сутью учений великих мистиков мира. Если благодаря чтению этой книги (и проведению практических экспериментов) ты пробудишься и осознаешь, кто ты на самом деле, — и я не вижу причин, которые могли бы этому помешать, кроме твоего собственного нежелания, — значит, это новое видение сделало очередной важный шаг к своему проявлению. И как только ты увидел, кто ты на самом деле, ты можешь поделиться этим осознанием с другими. Я надеюсь, ты это сделаешь.

И когда ты разделишь его с другими, они также получат возможность насладиться «облачением небес и короной звезд» — по прекрасному выражению великого английского мистика Томаса Трэгерна.

Читай эту книгу, экспериментировать — и ты откроешь дверь, которую никто не сможет закрыть, дверь к неизбывным богатствам. Ты войдешь через обманчиво простоватые ворота к бесконечному чуду своей истинной природы.

Что ты можешь потерять, увидев, кто ты на самом деле? Ничего, кроме иллюзии!

Что ты можешь обрести? Все.

Часть первая

КУРС ВИДЕНИЯ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ОБЗОР

Данная книга представляет собой пошаговое руководство по обнаружению сокровища твоей подлинной природы — бесконечно истинного, благого и прекрасного Я. Это руководство — все, что тебе нужно для того, чтобы Видеть это Единое. Также ты исследуешь последствия Видения для твоей жизни. Этот путь Видения был разработан писателем, философом и духовным учителем Дугласом Хардингом. Это современный западный путь к самореализации, сочетающий последние достижения науки и традиционный мистицизм. Дуглас Хардинг (род. в 1909 г.) впервые увидел, кто он на самом деле, в 1942 г. в Индии. Впоследствии он написал свой великий философский труд, «Иерархия Неба и Земли — новое положение человека во вселенной»*. Его сокращенная версия была опубликована в 1952 г. с предисловием К.С. Льюиса, который в письме к Хардингу отметил, что уже много лет он не был так опьянен книгой по философии! Полная версия «Иерархии» была опубликована в 1998 г. в издательстве The Shollond Trust. В 1961-м Хардинг продолжил своей более известной книгой «Жизнь без головы — Дзэн или переоткрытие очевидного»**. Начиная с конца 60-х и в течение всех 70-х Хардинг разработал множество практических упражнений на осознание, или экспериментов, как он их называет, цель которых — напрямую привести человека домой, к

* The Hierarchy of Heaven and Earth — A New Diagram of Man in the Universe. — Готовится к изданию в нашем издательстве.

** On Having No Head — Zen and the Rediscovery of the Obvious.

своей истинной природе. Эти эксперименты — основная характерная черта всех его семинаров. Хардинг, которому уже пошел девятый десяток*, продолжает вести семинары и писать.

В 1970 году в поиске просветления я попал на семинар к Хардингу. Задав мне и остальным участникам вопрос: «Кто вы на самом деле?» — он провел нас через серию своих экспериментов.

Я был изумлен двумя вещами. Во-первых, я действительно увидел, кто я на самом деле. Моя истинная сущность стала видна с совершенной ясностью. Я увидел, что я был безграничным, безвременным, недвижимым и единым с миром. Во-вторых, я был удивлен простотой и эффективностью экспериментов. Они работали. С тех пор я не переставал видеть, кто я на самом деле. Также я оказался вовлеченным в работу (и удовольствие) по проведению семинаров.

ГИПОТЕЗА

Вопрос таков: Кто ты на самом деле? Гипотеза, которую тебе предлагается проверить, такова: *Ты не такой, каким выглядишь*. Другими словами, на нулевом расстоянии ты не такой, как, скажем, на расстоянии трех метров. На расстоянии трех метров ты — нечто, человек. Но на нулевом расстоянии ты — ничто. Это осознание в центре твоего существа, бесформенное и безвременное, — то, что ты есть на самом деле. Смотри из этой не-вещественности, ты вмещаешь в себя все.

Эту гипотезу также можно выразить языком традиционной религиозности: в сердце твоего существа обитает Бог, Сущность, природа Будды, Дао — называй это, как тебе нравится. Источник вселенной — в самом твоём центре, он ближе к тебе, чем твои руки и ноги, бли-

* Сейчас Хардингу уже 97 лет. — Прим. ред.

же, чем дыхание. Это твоя истинная природа. Пробудись к этой реальности, живи в осознании этой истины — и ты обретешь покой и свободу, красоту и любовь, вдохновение и водительство свыше.

Не следует принимать эту гипотезу на веру. На протяжении этой книги ты сам будешь рассматривать ее на предмет истинности. Эксперименты Хардинга обращены к твоему непосредственному опыту себя, в противовес тому, что говорят о тебе другие. Сущностная основа данного исследования — полагаться на свой собственный опыт. Ты и только ты можешь знать, кто *ты* на самом деле.

Какая потрясающая возможность. Если ты отбросишь то, чем другие тебя делают (для них ты нечто, «вещь»), ты обнаружишь, что совершенно иной — ты есть безграничное осознание, вмещающее в себя все вещи. Источник мира — внутри тебя. Ты и есть источник мира. Несомненно, имеет смысл выяснить, истинно ли это. И если да, то стоит жить в свете этой истины — этой удивительной, поразительной и чудесной истины.

Центральной для этой гипотезы является идея, что тебе нет нужды менять что-либо в своей жизни, чтобы увидеть, кто ты на самом деле, здесь и сейчас. Ты уже То. Дело лишь в том, чтобы пробудиться к тому, чем ты всегда и был. Это — открытие, а не достижение. Нет необходимости быть опытным в духовных дисциплинах, умным или хорошим. Даже если ты подавлен, это нормально. Твоя личная история и обстоятельства жизни в данном случае не имеют никакого значения; все, что тебе нужно — это обратить внимание на себя непосредственно в данный момент. Смотри внутрь. Взгляни на себя свежим взглядом. Принимай свидетельства своих чувств вместо чужих мнений. Тогда ты обнаружишь сокровище в сердце своего бытия. Сокровище, которое и *есть* ты. Затем много чего хорошего последует за этим открытием — в надлежащее время — особых и необыкновенных даров.

ПОДСКАЗКИ

В своем «Наборе инструментов для проверки невероятной гипотезы»* Дуглас Хардинг предлагает несколько подсказок для того, чтобы увидеть, кто ты на самом деле. Приблизительно они соответствуют тому, что великие мистики говорят о пробуждении к источнику.

1. Что искать: ничто**, бескачественное, прозрачное подобно воздуху или воде, безграничное, неизменное, пустое.
2. Где искать: прямо там, где ты есть, у Смотрящего.
3. Как искать: с доверием, как у ребенка, и будто в первый раз. Опирайся на то, что сам видишь, а не на то, что ты думаешь, или что было сказано другими. Помни — только ты сам можешь увидеть, что там, где ты находишься. Ты — единственный авторитет в том, каково это быть тобой.
4. Кого искать: поистине сверхчеловеческое Существо, с соответствующими силами и полностью осознающее себя.

ВИДИМОСТЬ, РЕАЛЬНОСТЬ И ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ

Эксперименты Хардинга направляют твоё внимание внутрь, к твоей реальности центра, которую только ты способен видеть. Но прежде чем исследовать это, давай для начала кратко рассмотрим, кем ты являешься для других людей.

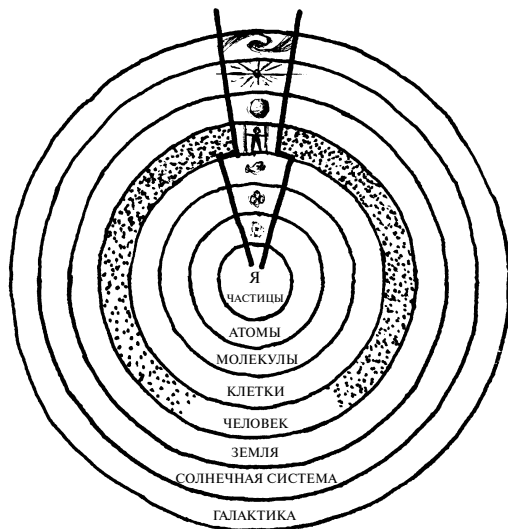
То, чем нечто выглядит, отчасти зависит от точки зрения наблюдателя. Посмотри на что-либо вблизи тебя — например, стул. На данном расстоянии он обладает оп-

* The Toolkit for Testing the Incredible Hypothesis.

** В английском тексте использовано написание no-thing: букв. «не-вещь», то, что не является объектом. — Прим. перев.

ределенной формой и цветом, но если ты приблизишься к нему — при помощи мощного микроскопа, — он изменится. Он станет древесными волокнами. При дальнейшем приближении — посредством использования еще более мощных инструментов — стул станет молекулами, атомами, частицами и так далее, фактически вплоть до пустоты. Это подобно луковице, слои которой ты снимаешь один за другим по мере приближения к центру. Стул воспринимается как таковой только тогда, когда ты соблюдаешь дистанцию.

У тебя тоже есть слои. На расстоянии нескольких метров ты — человек. Но если я приближусь, ты станешь сначала одной головой, затем глазом, а после — размытым пятном. Приближаясь еще, я прохожу сквозь твои молекулярные и атомарные уровни, снимая с тебя видимость до тех пор, пока от тебя практически ничего не остается. С другой стороны, если я удаляюсь, твое тело растворяется в окружающей среде — маленьком или, быть может, большом городе, который затем замещается твоей



страной и континентом. Отдаляясь еще больше, я прохожу сквозь твой планетарный, солнечный и галактический уровни. Эти уровни также являются тобой — когда ты воспринимаем с огромных расстояний — несмотря на то что обычно ты не думаешь о них как о «себе». Но ты зависишь от этих удаленных уровней настолько же, насколько от более близких. К примеру, твое солнце так же необходимо для твоей жизни, как и твое сердце.

Таким образом, ты тоже подобен луковице — у тебя есть слои. И воспринимаемый слой определяется расстоянием, на котором от тебя находится наблюдатель.

Что в центре, под всеми твоими слоями? Какова реальность, лежащая за всеми твоими видимостями? Чем ближе я к тебе подхожу, тем меньше обнаруживаю. На очень близкой дистанции ты представляешь собой лишь пучки энергии в пустом пространстве. И даже когда я приближаюсь к тебе максимально, я оказываюсь неспособным снять последний слой, не могу раскрыть твою сущностную природу, реальность в твоём центре. Ты остаешься для меня недосягаемой тайной.

Но есть некто, кто может увидеть эту реальность в твоём центре. Ты! Ибо ты там.

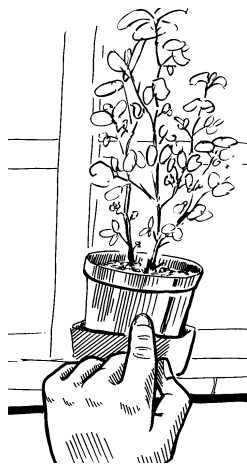
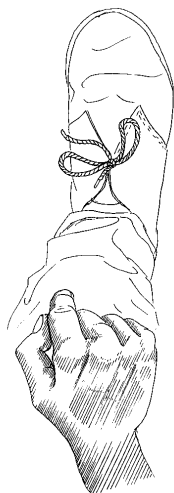
В ПОИСКЕ СЕБЯ

Как ты можешь увидеть, кто ты в своём центре? Это проще простого. Вот первый эксперимент, цель которого — направить твоё внимание назад к твоей сокровенной сущности. Помнишь подсказки? Что ты ищешь? Мистики говорят, что твоя истинная природа прозрачна, подобно воде или воздуху — пуста и бескачественна. Она безгранична, безвременна и всегда пробуждена. Где она? Непосредственно там, где ты есть. И с каким настроением лучше всего искать? Как будто в первый раз, с открытым к восприятию умом.

— ЭКСПЕРИМЕНТ № 1 —

Указывая на ничто

Укажи на какой-либо предмет неподалеку и посмотри на него. Ты наблюдаешь «вещь». Другими словами, на данном расстоянии от наблюдателя она имеет форму, цвет, непрозрачность...



Теперь укажи на что-то еще, например на пол. Отметь, что с этой точки зрения это также «вещь».

Укажи на свой ботинок. Еще одна «вещь».

Укажи на свое туловище — еще одна «вещь». С этой точки зрения оно также имеет форму, цвет, плотность...

Теперь мы переходим к наиболее важной части — повороту твоего внимания на 180° и смотрению назад, на то место, из которого ты смотришь. Укажи на то место, где другие люди видят твое лицо (действительно сделай это). Ты сейчас указываешь на единственное место, которое не находится от тебя на расстоянии. Что ты видишь?

Указываешь ли ты на еще одну *вещь*? Опираясь на непосредственное восприятие, а не на память или воображение, скажи, есть ли здесь цвет, форма, непрозрачность или «вещественность» как таковая? Ты видишь здесь свое лицо? Ты видишь здесь глаза, щеки или подбородок? Отложи в сторону предположения и ожидания и посмотри как будто впервые.



Только ты в состоянии увидеть, кто ты в самом центре, поскольку лишь ты находишься там, куда указывает твой палец. Не полагайся на то, что ты *думаешь* о том, что там есть. Полагайся на то, что ты видишь.

Вот мой собственный опыт. Там, где другие люди видят мое лицо, я не вижу ничего. Передо мной есть мой указывающий палец и комната за ним, но *здесь*, в том месте, куда он указывает, ничего нет — ни лица, ни глаз, ни щек, ни зубов.

Я смотрю из пространства, ясности, прозрачности, пустоты. В действительности, я и есть это пространство, эта ясность. В этой всеобъемлющей пустоте пребывают мой палец, окружающая обстановка за ним, всевозможные шекотки и зуд, проходящие мысли и чувства.

Продолжай указывать — и смотреть — на то место, где другие видят твое лицо. Будь пытлив и внимателен. Какова природа этого места, которое ты считал плотным и имеющим форму человеческой головы? Полагайся непосредственно на свой настоящий опыт, а не на мышление. Не надо думать, что ты и так знаешь, и, следовательно, нет нужды и смотреть. Не следует принимать восприятие тебя другими людьми с расстояния не-

скольких метров за достоверное свидетельство о том, кто ты в своем центре. Подойди к этому вопросу непредвзято, посмотри на себя свежим взглядом.

Размышления над экспериментом № 1

Теперь ты видишь, кто ты на самом деле. «Но в моем поле зрения — ничего», — можешь ты возразить. Да, у меня тоже — ничего. Но это ничто очень особенное. Для начала, оно пробуждено — оно осознает себя как ничто. Это не бессознательное ничто, неосознающее себя, мертвое.

Это также ничто, которое осознает свое содержимое — то есть все, начиная от твоего указывающего пальца и заканчивая звездами ночного неба. В этом пустом пространстве помещается вся Вселенная. Ты есть это пространство и все, что оно объемлет. Однако может оказаться, что видение собственной не-вещности не будет каким-то особым, «крутым» опытом. Это нормально. Оно не обязательно должно быть драматичным. Мы всего лишь обращаем внимание на то, что есть. Или на то, чего нет. Мы не пытаемся вызвать в себе мистические чувства или возвыситься. Подобное может произойти, а может и нет. В действительности, волнующие мистические переживания могут иногда сбивать с толку, отвлекая нас от простоты и истинности центра притягательными состояниями тела и ума.

Сейчас я процитирую нескольких великих мистиков, чтобы помочь осознать ценность и значение нашей центральной не-вещности. К этим людям стоит прислушаться, поскольку вся их жизнь вращалась вокруг пробужденности к своей сокровенной сущности. Они пробудились к своей истинной природе и жили, исходя из этой истины, этого чуда — встречая порой мощное сопротивление общества. Я надеюсь, что их слова поспо-

собствуют тому, чтобы мы ценили простоту не-вещности, прозрачную пробужденность, которая и есть наша истинная природа.

* * * * *

Ты подобен миражу в пустыне, который измученный жаждой человек принимает за воду; когда же он подходит к ней, он обнаруживает, что ничего нет. Подобным же образом, если ты исследуешь себя, ты обнаружишь, что «ты» — ничто, и вместо себя найдешь Бога. Таким образом, ты обнаружишь Бога вместо себя, и от тебя ничего не останется — лишь имя, лишенное формы.

Аль-Алави

Когда все объекты внутри тебя будут сведены к ничто, ты узришь Бога.

Мейстер Экхарт

При смотреии таким образом единственное, что видится, — там нет формы.

Тайна золотого цветка

Все, что обладает формой, звучанием, цветом, может быть классифицировано как «вещь»... Но человек может достичь бесформенности и преодолеть смерть. Как могут обычные вещи сравниться с тем, что пребывает во власти вечного?

Чжуан Цзы

Великая радость — осознавать, что сущностная Природа бескачественна.

Гампопа

Тот, кто зрит собственный Лик, — его свет превышает света творения. Пусть он умрет, но его видение вечно, поскольку его взгляд — взгляд Творца.

Джалаладдин Руми

Ищу я то лицо, что было у меня
Пред тем, как мир был сотворен.

В. Б. Йитс

Освободись от тела и ума и сбрось их — и твое изначальное Лицо предстанет перед тобой в ясном свете.

Дзадзэн-ги

Ни один из тысячи семисот коанов дзэн не преследует какой-либо иной цели, кроме как заставить нас увидеть наше изначальное Лицо.

Дайто Кокуси

* * * * *

А вот письмо, которое я получил от своего американского друга, настоятеля дзэнского монастыря в Японии:

«Дорогой Ричард,

Кое-что интересное произошло вчера ночью. Меня посетил один малознакомый человек, и он заметил висящую у меня на стене каллиграфию иероглифа "Му" (ничто). Он спросил: "Толер-сан, вы входили когда-нибудь в мир Му?" Я ответил: "Да, много раз". Тогда он спросил: "Как вы делаете это? В какое время вы можете это делать?" Я сказал: "Ну, вы можете делать это в любое время". "Как?" — он спросил. Тогда я провел его через упражнение с указыванием. Когда я дошел до вопроса: "Теперь, что вы видите в том месте, куда указывает ваш

палец?" — он ответил — "Ничто". Тогда я сказал: "Хорошо, это ведь и есть Му, не так ли?" В течение секунд десяти он обдумывал это, затем расхохотался и хлопнул в ладоши, после чего сказал: "Я годы размышлял над этим, а вы показали мне это за минуту!" — и выразил мне свою крайнюю признательность.

С наилучшими пожеланиями, Джон».

ДАЛЬНЕЙШИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ НАД НИЧТО*

Эксперименты, приведенные в этой книге, фокусируют наше внимание на том, кто мы на самом деле. Очень просто мельком, на мгновение увидеть нашу пустотность/полноту — и вновь пуститься в спекуляции, игнорируя нашу ясность сознания, забывая Видеть. Важно сохранить — насколько мы способны — непрерывность внимания. Быть пробужденным, сознательно пребывать Дома — это медитация на каждое мгновение.

Если ты озадачен этим *ничто*, если тебе кажется, что ты «не уловил» его, попробуй еще и будь терпелив. Возможно, другой эксперимент тебе поможет. У нас достаточно времени, чтобы вместе исследовать этот важный предмет — т. е. тебя самого. Порой проблема такова: поскольку увидеть, кто мы на самом деле, чрезвычайно просто и легко, мы начинаем думать, что что-то упустили. Это кажется слишком простым. В этом ничего нет! Как это может быть настолько простым? Однако это именно так, слава Богу.

Как мы уже видели, для других людей ты — одна из вещей в этом мире. Что именно ты собой представляешь, зависит от дистанции, на которой они от тебя находятся. Со средней дистанции ты — человек. Тебе в выс-

* Здесь использовано слово *no-thingness* — букв. «не-вещность», т. е. не вещь, не объект, не что-то отдельное. — Прим. перев.

шей степени знаком этот средний вид тебя самого. По существу, ты настолько хорошо с ним знаком, что большую часть времени живешь так, словно это единственно возможное восприятие. Отождествляясь с ним, ты упускаешь из виду, насколько по-разному ты воспринимаешься с другого расстояния, в особенности с нулевого. Эксперимент с указыванием раскрывает, что ты собой представляешь с нулевой дистанции.

Что может измениться в твоей жизни благодаря тому, что ты увидишь то, что у тебя нет лица, — если ты примешь это всерьез и будешь продолжать уделять этому внимание?

Будучи личностью, ты отделен от других. У тебя ограниченные возможности. Ты смертен. Это — факты жизни, от которых никуда не деться. Но если подобное восприятие для тебя единственно, если именно это ты считаешь правдой о себе, тогда ты, скорее всего, будешь чувствовать себя отчужденным, одиноким, расстроенным, испуганным. С другой стороны, видение того, кто ты на самом деле, открывает совершенно иную перспективу. Поскольку будучи ничем (не-вещью), ты не отделен ни от чего, но объемлешь все. Ты богат! Постоянное осознание собственной открытости постепенно, но коренным образом изменяет твое отношение к другим, так как ты видишь, что ты объемлешь их — твой сосед есть ты. Это неопишимо глубоко. Осознание, что твоя сущность неограниченна, что она — неисчерпаемый источник, из которого проистекают все вещи, подразумевает, что внутри тебя есть нечто, чему ты можешь довериться полностью. А осознание, что ты не рождаешься и не умираешь, вне времени и при этом объемлешь время, в корне отлично от того, что ты думаешь и чувствуешь по поводу смерти.

Таково начальное рассуждение о Видении. Чтобы познать плоды, тебе необходимо ввести Видение в привычку. От одного проблеска мало что изменится. Пробуж-

дайся к своей истинной природе снова и снова — до тех пор пока не станешь пребывать в ней естественно. В следующем отрывке автор описывает свое собственное пробуждение.

Истинное Видение

Дуглас Хардинг, *Жизнь без головы**

Лучший день моей жизни — день моего, так сказать, перерождения — наступил, когда я обнаружил, что у меня нет головы. Это не литературный прием и не острота, призванная во что бы то ни стало вызвать интерес. Я утверждаю со всей серьезностью: у меня нет головы.

Я сделал это открытие восемнадцать лет назад, когда мне было тридцать три года. Несмотря на то что оно свалилось как с неба, это произошло в ответ на настойчивое вопрошание; в течение нескольких месяцев я был поглощен вопросом: «Кто я?» Тот факт, что в то время я путешествовал по Гималаям, похоже, имеет мало отношения к делу; хотя говорят, что там необычные состояния сознания приходят легче. Как бы то ни было, в один ясный и тихий день вид, открывшийся мне с горного хребта, на котором я стоял — синеватые долины, затянутые туманом, и цепь самых высоких гор в мире, среди снежных вершин которых даже Канченджанга и Эверест были неприметными, — послужил фоном для величайшего видения.

Случившееся было чем-то до абсурда простым и непримечательным — я перестал думать. На меня снизошла некая особая тишина, странного рода осознанная расслабленность или недвижимость. Рассудок, воображение и вся внутренняя болтовня замерли. В то мгнове-

* Английский оригинал в этой книге несколько отличается от аналогичного описания в «On Having No Head». — Прим. ред.

ние по-настоящему не было слов. Прошлое и будущее исчезли. Я забыл, кем и чем я был, свое имя, человеческую природу, животную природу, забыл все, что могло быть названо моим. Я будто заново родился в тот миг, свободный от ума и всех воспоминаний. Существовало только Сейчас, тот настоящий момент и то, что с очевидностью было в нем. Было достаточно просто смотреть. И вот что я увидел: штанины цвета хаки, оканчивающиеся внизу парой коричневых ботинок, рукава цвета хаки, оканчивающиеся парой розовых ладоней, и перед рубашки цвета хаки, оканчивающийся вверху — совершенно ничем! Определенно не головой.

Я сразу же отметил, что это ничто, эта дыра, на месте которой должна была быть голова, была не обычным пустым местом, не просто ничем. Напротив, она была крайне наполнена. Это была обширная пустота, наполненная до краев, ничто, в котором было место для всего — травы, деревьев, тенистых холмов вдаль и снежных пиков, простирающихся намного выше их, подобных веренице угловатых облаков на фоне синего неба. Я потерял голову и обрел целый мир.

От этого всего буквально перехватывало дыхание. Казалось, я вообще перестал дышать, поглощенный Данностью. Этот бесподобный вид был прямо здесь, ярко сияющий в чистом воздухе, ничем не дополненный и не поддерживаемый, чудесным образом висящий в пустоте, и — что было поистине удивительным чудом и восторгом — совершенно свободный от «меня», незапятнанный никаким наблюдателем. Его тотальное присутствие было тотальным отсутствием меня, тела и души. Легче воздуха, прозрачнее стекла, полностью освобожденный от себя, я не находился нигде.

И все же, несмотря на магический и сверхъестественный характер этого видения, оно не было ни продуктом воображения, ни эзотерическим откровением. Скорее наоборот: оно ощущалось как внезапное пробуждение

ото сна обыденной жизни, положившее конец сновидениям. Это была самосияющая реальность, вмиг очищенная от затуманивающего ее ума. Это было явленным в конце концов откровением того, что совершенно очевидно. Это был момент ясности в запутанной истории жизни. Я перестал игнорировать нечто, что я всегда — по крайней мере, с раннего детства — упустил, поскольку был слишком занят или слишком умен, чтобы увидеть это. Это было открытое и некритичное внимание к тому, что всегда смотрело мне прямо в лицо, — моей абсолютной безликости. Короче говоря, это было совершенно просто, очевидно и прямо, вне суждений, мыслей и слов. Не возникало ни вопросов, ни ассоциаций помимо непосредственного опыта — лишь покой и тихая радость и ощущение, что с меня спало невыносимое бремя.

* * * * *

Теперь мы продолжим еще двумя экспериментами. Как мы уже начали видеть, эти эксперименты направляют нас домой к нашей истинной природе. Они поворачивают наш *взгляд*, простой и прямой, на то место, откуда мы смотрим. *Думание* о том, кто ты, как бы важно оно ни было, — не то же самое, что и *Видение* того, кто ты. Основной момент — и практика — это *Видение* (но также и *слышание*, и, как мы выясним, остальные чувства). В любом случае, раз уж есть возможность видеть непосредственно, зачем довольствоваться меньшим? Отложи в сторону свои предубеждения относительно себя и будь открытым, чтобы найти в своем центре нечто отличное от собственного внешнего вида.

Бесспорно, это также и желание нашего сердца — наткнуться внутри нас на нечто чудесное, на сияющее сокровище, нечто волшебное и изумительное, нечто столь свежее и бесконечное, что оно будет вдохновлять и вос-

становливать нас вновь и вновь. Вот оно — как раз такое сокровище. Но будь бдителен: его совершенная простота, его незамысловатость и легкодоступность обманчивы. Несмотря на эти качества — по сути, *благодаря* им — это сокровище обладает крайней ценностью и практической полезностью для жизни. Когда оно тобой обладает — или когда оно в твоём распоряжении — у тебя есть инструмент, который работает в любой ситуации и помогает в любой проблеме. Оно идеально подходит для любой работы. Конечно, тебе необходимо проверить это. Если ты этого не сделаешь, ты так никогда и не узнаешь, как оно изумительно.

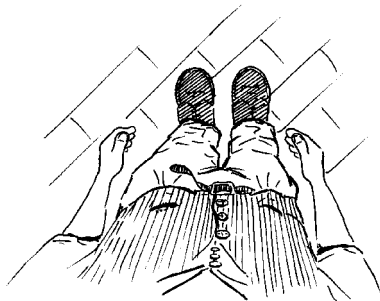
— ЭКСПЕРИМЕНТ № 2 —

Безголовое тело

Посмотри на свое тело. Ты видишь стопы, ноги, руки, туловище, плечи. Ты можешь увидеть свой нос — большой, неотчетливый и полупрозрачный объект с левого или правого края вашего поля зрения. Но как насчет твоей головы?

Разве твое тело не безголово?

Мое — да! Когда я смотрю вверх от своих плеч, я вижу пространство, вмещающее мир. Моя голова нигде не обнаруживается.



В действительности, мое тело перевернуто. Вверху моего поля зрения — стопы, а под ними ноги и талия. Грудь же в самом низу.

Посмотри на свое собственное тело. Оно также перевернуто?

Проведи пальцем *вниз* от своей груди, туда, где твое тело исчезает, где оно постепенно переходит в ничто. Вот он, край света! Пересеки эту линию, и ты исчезнешь в таинственной пустоте. Удивительно, что мы обычно не замечаем это место. И даже если замечаем, чаще всего мы не признаем его за то, чем оно является.

Итак, как мы видим, удивительное сокровище нашей истинной природы ближе к нам, чем мы думаем. Пожалуй, единственное, чего нам не хватало в наших поисках этого сокровища, — это ясных указаний.

* * * * *

Драгоценный меч Ваджры — прямо здесь, и предназначен он для того, чтобы отсечь голову.

Дайхуй

Как чудесен путь любви, когда в ней нет головы.

Хафиз

Эта шляпа странника может казаться маленькой, но когда я ее надеваю, она покрывает Вселенную.

Хуанбо

Та голова из глины произошла от земли, а эта чистая Голова — от Небес.

Руми

* * * * *

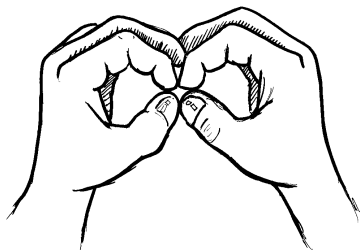
— ЭКСПЕРИМЕНТ № 3 —

Единственное око

Через сколько глаз ты смотришь? Конечно, другие люди, смотря на тебя, видят два глаза, и ты видишь два, смотрясь в зеркало. Но сколько глаз ты видишь *со своей собственной точки зрения*? В ходе настоящего эксперимента я предлагаю тебе еще раз взглянуть на себя совершенно по-новому. Возможно, ты упустил нечто одновременно очевидное и удивительное.

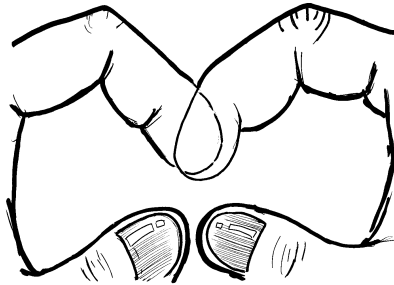
Согласно моему опыту, я смотрю через *одно* око. В действительности, это даже и не око — это лишенное краев, неразделенное пространство, открытое окно без рамы. В данный момент я вижу из этого чистого окна свой стол и компьютер, а за ними — свой сад. Вид из этого не имеющего краев окна для каждого человека, конечно, уникален и постоянно меняется. Но как может изменяться или быть отличным вид внутри — внутрь этого окна без рамы? Здесь нет ничего, что можно было бы воспринимать по-разному, ничего, что могло бы изменяться.

Для того чтобы обратить свое внимание на это чистое окно, это единственное око, сделай следующее. Держи свои руки перед собой так, будто это очки, которые ты собираешься надеть. Если ты носишь очки, можешь снять их и держать перед собой вместо рук.



Сейчас перед тобой *два* отверстия.

Затем медленно поднеси их к себе и «надень».



Что происходит с разделяющей эти два отверстия линией, когда ты надеваешь «очки»? Разве она не исчезает, оставляя одно неразделенное и бескрайнее пространство — из которого ты смотришь?

Рассмотри «край» твоего поля зрения. Ты отметишь, что не способен смотреть на него непосредственно. Есть ли там ясная граница, четкая линия, или она расплывается? Во что она переходит? В пустоту? В твое единственное, лишенное краев око?

Это око вечно движется во всех направлениях. Все вещи находятся внутри него.

Ты можешь обнаружить свое единственное око в любом месте и в любое время. Открой для себя, насколько бытие бескрайним расслабляет. В этой всеобъемлющей ясности нет никакого напряжения. Какую же поразительную возможность мы упустили все это время!

* * * * *

Он стал одноглазым.

Аттар

Когда у тебя будет одно око, все твое тело исполнится света, и не останется в нем больше тьмы.

Иисус

Татхагата стал Оком вселенной.

Паринирвана-сутра

Истинное видение не нуждается в глазах.

Анандамайи Ма

Я смотрю и слушаю, не используя глаз и ушей.

Ле Цзы

Если бы не было глаза, что тогда? Если бы не было уха, что тогда? Если бы не было рта, что тогда? Если бы не было ума, что тогда? Если некто оказывается в такой ситуации и знает, как действовать, он находится в обществе древних патриархов и будд. Любой в их обществе будет удовлетворен.

Записи голубой горы

Я становлюсь прозрачным глазным яблоком; я — ничто; я вижу все.

Ральф Уолдо Эмерсон

* * * * *

И ЧТО?

Мы начали наше исследование. Возможно, у тебя есть сомнения: «Но я же могу видеть свое лицо в зеркале! Я могу коснуться своей головы! Все это слишком сильно зависит от зрения — что происходит, когда я закрываю глаза? Как можно поделиться этим со слепым человеком? Как насчет моего ума — где находятся мои мысли, если не в голове?» Другими словами, ты задаешься вопросом, действительно ли высказанная в этой книге гипотеза истинна — при всестороннем рассмотрении. По

этой причине в последующих главах мы продолжим ее проверять.

По мере того как мы исследуем этот важный вопрос касаясь нашей природы, у нас, несомненно, будут продолжаться возникать вопросы: «Какой в этом смысл?», «Что в моей жизни изменится оттого, что я увижу, что я — ничто?», «Да, я не обнаруживаю здесь какой-либо видимости, ну и что?»

Лучшими ответами на эти вопросы будут те, что возникнут в результате наших собственных исследований. Это непосредственный опыт, который по-настоящему учит. Будучи в компании друзей, мы, вероятно, обнаружим, что Видение позволяет нам чувствовать себя менее неловкими и застенчивыми — или вообще избавляет от застенчивости. Это ценное открытие. Также в стрессовой ситуации мы можем обнаружить, что всеобъемлемость нашей истинной природы есть нерушимый покой. Какой шанс! Пожалуй, когда мы исчерпали возможности нашего разума, мы можем в конце концов довериться этому таинственному источнику. С благодарностью мы увидим, что он заботится о нас — пусть и не так, как мы хотим или ожидаем. Подобные переживания подчеркивают ценность и смысл Видения.

Также остается вопрос, намереваемся ли мы вести свою жизнь в свете этой истины или нет. Если мы обнаружим, что наша подлинная сущность есть в самом деле Он, будем ли мы жить в соответствии с этой истиной?

Как я уже сказал, подлинные ответы на вопросы об истине и смысле не в спекуляциях или доказательствах, но в созерцании и жизни. Кто ты? Посмотри сам. Что произойдет, когда ты увидишь, кто ты, и будешь жить сообразно этой истине? Лучший способ узнать это — осуществить на практике.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Сделай Видение своей привычкой, жизнь в собственной безликости, твоей истинной природе. Чем больше ты пробуждаешься к этому, тем легче это становится.
- Несколько раз за день указывай на свою безликость и обращай внимание на то, что есть (или чего нет). Уделяй внимание тому, что ты — пространство, вмещающее мир.
- Отметь, что ты смотришь через единственное око. Продолжай замечать это всякий раз, когда бы ты об этом ни вспомнил.
- Сиди в течение пяти минут с открытыми глазами, с единственной целью — Видеть.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ОБЗОР

Кто ты? То, чем ты являешься, определяется твоим положением относительно наблюдателя. Со среднего расстояния ты — человек; с близкого — клетки, молекулы и частицы; а издалека — планета, солнечная система и галактика. Ты подобен луковице с множеством слоев. Но что ты собой представляешь в центре? Лишь ты в состоянии это сказать, поскольку только ты там находишься. Эксперименты направляют твоё внимание назад к твоему центру, к месту, из которого ты смотришь. Есть ли там какой-либо образ — или пространство для мира? Вещь ли ты среди вещей или же вместилище для них? Ты должен посмотреть сам. Я обнаружил, что я — пространство, вмещающее вещи! Конечно, для других — в зависимости от расстояния, на котором они от меня находятся, — я представляю собой целый набор вещей, от кварков до галактик. Но для себя я не вещь. Я то, что вмещает вещи: свое безголовое тело, других людей, здания, деревья, звезды...

В первой главе я цитировал ряд великих мистиков мира, не апеллируя к ним как к авторитетам, которым нужно слепо следовать, но используя их слова для поддержки. Мистики и провидцы, люди, к которым человечество питает глубокое уважение, пробудились и осознали, кто они на самом деле.

* * * * *

Иисус сказал: Человек, который смотрит на себя лишь снаружи, ограничивает себя.

Евангелие Мани

Легче увидеть истинное Я, чем ягоду крыжовника у себя на ладони.

Рамана Махарши

Кто повторяет имя Будды? Мы должны попытаться выяснить, откуда этот «кто» появляется и что собой представляет.

Сюйюнь

* * * * *

— ЭКСПЕРИМЕНТ № 4 —

Зеркало

А как насчет зеркала? В нем я могу видеть свое лицо. Давай разберемся с этим.

Когда ты смотришь в зеркало, ты видишь не только то, *как* выглядит твое лицо, но также *где* оно находит-

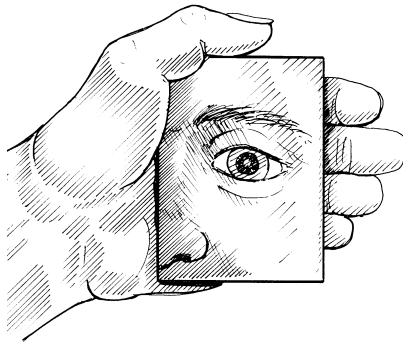


ся — *там*, в зеркале, а не *здесь*, над твоей грудью. Найди зеркало и убедись, где находится твое лицо — примерно в метре от тебя!

Есть ли напротив зеркала еще одно лицо?

Я напротив зеркала не нахожу ничего — ни одного объекта. Здесь я совершенно незапятнан своим лицом. *Здесь* я являю собой вместилище для своего образа *там*. В твоём случае это так же?

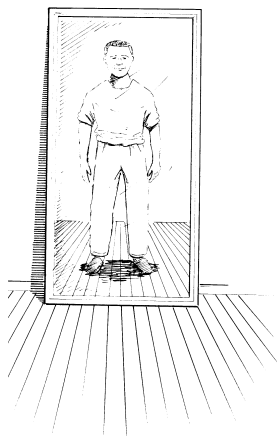
Если ты будешь подносить зеркало к себе, ты будешь получать различные образы. Все они представляют собой твои отражения, хотя при каждом приближении в зеркале будет видна все меньшая часть твоего человеческого облика — сначала фрагмент твоего лица, потом только глаз, а в завершение — размытое пятно. Если бы ты мог поднести зеркало еще ближе, оно показало бы и более близкие к центру уровни — клетки, молекулы, атомы...



Очевидно, ты не можешь этого сделать. Но зеркало не только не способно показать эти ближайшие слои, оно не способно тебе раскрыть, чем ты являешься *в центре*. Оно не может его достичь. Зеркало отлично подходит для того, чтобы показывать твой вид с расстояния вытянутой руки, но совершенно неспособно показать, что находится там, откуда твои руки исходят, — твою реальность центра.

Посмотрись в большое зеркало, в котором ты помещаешься в полный рост, с расстояния нескольких метров. Теперь видно все твое тело целиком — с того расстояния, на котором оно существует. Это приблизительно то расстояние, с которого другие люди должны смотреть, чтобы увидеть тебя целиком, с головы до пят.

Таким образом, вокруг тебя существует зона, в которой ты выглядишь человеком — как



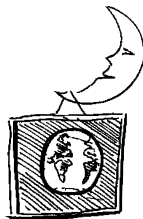
для других, так и для себя самого в зеркале. Если ты желаешь посмотреть на свой человеческий облик, ты располагаешь зеркало на этом расстоянии.



Давай теперь представим, что зеркало находится в еще большем отдалении. Для начала вообрази огромное зеркало в небе. Ты будешь продолжать видеть свой образ, отраженный в нем, но он более не будет образом человека. В зависимости от того, где ты живешь, ты можешь

увидеть Англию, Францию, США, Китай... Ты видишь свое национальное лицо.

Затем прикрепи зеркало к луне и посмотри на свое планетарное лицо. Помести зеркало на соседней звезде, подожди год или два, пока изображение достигнет тебя, и ты увидишь, что на таком расстоянии ты — звезда.



Или же разместить твое воображаемое зеркало еще дальше, и ты сможешь созерцать себя в образе прекрасной спиральной галактики.

У тебя удивительное, многоуровневое тело!

ИГРА В ЛИЦО

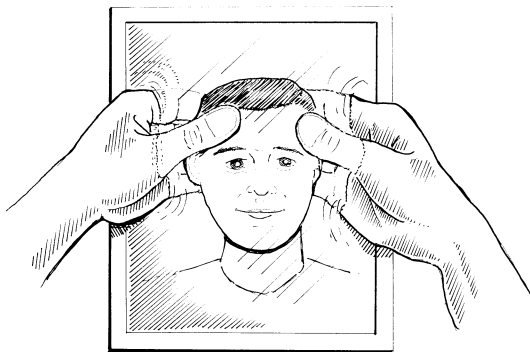
Давай вернемся на человеческий уровень, который более привычен. Что я обычно делаю, когда вижу свое лицо в зеркале? Я проделываю с ним фокусы.

Хотя я вижу свое лицо *в зеркале*, я не оставляю его там. Игнорируя безголовую открытость, из которой смотрю, я представляю свою голову — находящуюся выше моей груди. Лицо, которое я вижу в зеркале, — определенно нечто, *на что я смотрю*; но сейчас я представляю его также чем-то, *из чего я смотрю*, за чем я живу. Я никогда не видел его напротив зеркала, но верю, что оно здесь есть. Я верю, что на самом деле существует два лица — одно по ту сторону стекла и одно по эту. И я говорю, что то лицо, что находится по эту сторону, настоящее — хотя оно всего лишь одно из двух, которые я вижу! Дабы поддержать эту выдумку, я более детально опишу фокусы, что я проделываю со своим лицом.

Надеть свое лицо из зеркала

Я притворяюсь, будто могу протянуть руки внутрь зеркала, ухватить свое лицо и вытащить его. Затем я разворачиваю его, как резиновую маску, чтобы оно смотрело в правильную сторону.

Оно еще слишком мало, поэтому я растягиваю его до правильного размера. (Помести лицо в зеркале между своим указательным пальцем и большим — убедись, какое оно маленькое.)



Теперь я подношу это воображаемое, поддельное лицо к месту поверх моей груди — где я волшебным образом прикрепляю его к ничему. Делая это, я превращаю его из твердого, гладкого и холодного (*там*, за стеклом) в мягкое, оконтуренное и теплое *здесь*. (Я учусь увязывать изображение там с ощущениями здесь, в близлежащих областях.)



После этого я выхожу в общество, думая, что мое лицо *здесь*. Не сознавая того, я присоединяюсь к игре притворства — игре в лицо. В нее играют практически все — все, кроме маленьких детей, некоторых несоциализированных людей и видящих. Подобно другим игрокам, я думаю, что смотрю из-за своего лица, из своей головы. Я даже не осознаю, что существует альтернативное видение — что на самом деле я смотрю из открытого пространства, из прозрачного осознания. Без тени сомнения я принимаю, что я таков, каким другие меня описывают, что здесь я такой, каким я вижу себя в зеркале там.

Оставь свое лицо в зеркале

Смотрение в зеркало *по правде* показывает тебе не только то, *как* выглядит твое лицо в данный момент, но также и *где* оно находится — вон там в зеркале, а не здесь над твоей грудью. Здесь ты совершенно отличаешься от образа там. Признание этого факта означает, что ты прекращаешь проделывать трюки с тем образом. Ты более не проецируешь его оттуда сюда — где ему не место.

Какое же это облегчение — быть свободным от своего лица здесь. Теперь ты можешь посмотреть в зеркало и увидеть, на что ты *не* похож в центре. «Там — мой облик, здесь — моя реальность». Ты прекратил воображать, будто заполнил свою пустотность своим образом. Ты прекратил играть в игру лиц. Поздравляю!

* * * * *

Мой юный друг, мальчик лет восьми или девяти, будучи на семинаре, посмотрел в зеркало и сказал: «Зеркало подобно магниту — оно притягивает все это отсюда туда».

Дуглас Хардинг

Дочери друга, которой было около четырех лет, сказали пойти и умыть свое лицо. Она пошла в ванную и начала мыть свое лицо — в зеркале...

Дуглас Хардинг

Эстель: «Я чувствую себя так странно (похлопывает себя). С вами никогда такого не происходит? Когда я не могу себя видеть, я начинаю сомневаться, действительно и истинно ли я существую. Я начинаю похлопывать себя, но это не особо помогает.. Когда я говорила с людьми, я всегда старалась, чтобы рядом было зеркало, в котором бы я могла себя видеть. Я наблюдала, как я говорю. И тем или иным образом это делало меня бдительной, видящей себя так, как другие меня видели...»

Жан-Поль Сартр, *Huis Clos*

Его форма исчезла и он стал зеркалом: в нем нет ничего, кроме образа чужого лица.

Джалаладдин Руми

Полусонная бабушка
Встречает себя в старом зеркале.
Она ясно видит лицо,
Но оно непохоже на ее собственное.

Тодзан Рёкай

В конце концов, сколь долго отражение остается в поле зрения? Сделай своей практикой созерцание источника этого отражения... Эти щека и родинка возвращаются к своему Источнику.

Джалаладдин Руми

Бог присутствует — я отсутствую.

Мейстер Экхарт

Ощущали вы себя когда-нибудь никем?
Лишь мельчайшей частицей воздуха,
Когда все находятся вокруг,
Вас самих же просто нет совсем.

Кэрен Кроуфорд,
в возрасте 9 лет

* * * * *

ОБРАЗ СЕБЯ И МНОГОУРОВНЕВЫЙ КОМПЛЕКС ТЕЛА-УМА

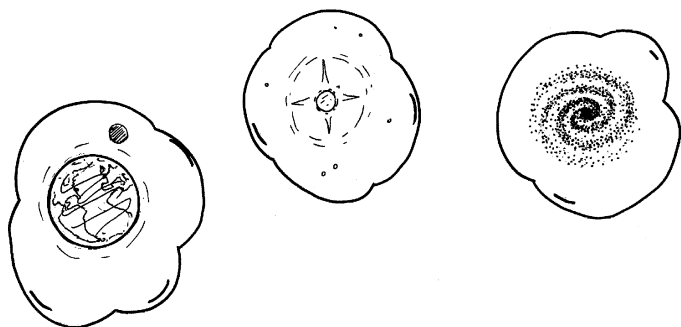
Другие люди видят твое лицо, твой облик, но ты сам не можешь — кроме как опосредованно. Для того чтобы понять, кем ты являешься в мире, тебе необходимы отзывы других, твоего окружения, данные, полученные от зеркал и фотоаппаратов. Ты заимствуешь эти отражения, эти образы, усваивая их и отождествляясь с ними, и таким образом формируя в своем уме представления о себе. Таково самосознание человека — осознание себя «в третьем лице», тебя-каким-ты-представляешься-другим, тебя как «его» или «ее».



Как показывает приведенная иллюстрация, эти твои образы — различные лица, которые ты показываешь миру в различных ситуациях и в различное время — возникают перед тобой безголовым в «первом лице», вместилищем, тобой-какой-ты-есть-для-себя. Ты безголов, и в то же время ты держишь в своем уме образы своей голо-

вы или тела, своей семьи, религии, нации, расы... На этом уровне твой образ себя — человеческий.

Если ты представишь в своем уме вид планеты, ты будешь иметь дело опять-таки с образом себя самого, но поскольку этот образ нечеловеческий, ты, вероятно, не станешь думать о нем как о «себе». Тем не менее это ты — воспринимаемый с большего расстояния. На этом уровне ты планетарен.



Уровни твоего умственного представления о себе соответствуют уровням твоего тела. Как твое тело не только лишь человеческое, так и твой ум. Твое мышление и чувства также и планетарные, солярные, галактические, клеточные, молекулярные, атомические. А ядром и источником твоего многоуровневого комплекса тела/ума является ничто — не тело и не ум. Будучи ничем* в центре, ты свободен отождествляться с любым уровнем.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ

Когда ты только родился и еще ни разу не посмотрел в зеркало, ты никогда не видел своего лица. И даже если

* No-thing: букв. «не-вещью», не объектом. — Прим. перев.

бы ты посмотрел в него, то не подумал бы о видимом в нем лице как о себе — даже допуская, что ты смог бы сделать *лицо* из тех цветов и форм. Для себя ты был без головы — пространством для рук и ног, появляющихся в поле зрения и вновь исчезающих. Ты был несознающим себя пространством, вмещающим мать и отца;местилищем для звуков и чувств; местом для пения птиц и голода, разочарования и удовлетворения. Широко открытый для мира, ты еще не думал о себе как о маленьком и отделенном. Не сознавая своего внешнего вида, еще не начав жить за своим лицом, за видимостью, ты естественно охватывал собой все, что было осознаваемой тобой данностью.

Но каждый день родители и другие люди смотрели на тебя и давали понять, вербально и невербально, что ты был ребенком. Внутренние и внешние сообщения так отличались! Для них ты был маленьким, но для себя — необъятным. Все существовало внутри тебя: шум ветра, луна, движущаяся через облака, твой маленький пальчик, грудь твоей матери. Все это было тобой.

Когда ты был маленьким ребенком, зеркало было местом, где жил странный младенец — который всегда смотрел на тебя и исчезал, как только ты заглядывал за зеркало! Но получив образование и будучи убежденным окружающими, ты согласился, что тот младенец был тобой. Его образ там был свидетельством того, каким ты был *здесь*, по эту сторону зеркала. Ты принял, что являешься плотным телом, весьма непохожим на прозрачность, в которой до тех пор жил, не сознавая себя. В результате этой перемены ты взял себе имя, возраст, пол и все прочее. И в процессе этого ты ужасся и вместо бытия всем стал лишь малой частью этого мира.

Мы все проходим через такой опыт. В деталях твоя история уникальна, однако в общих чертах она следует характерному шаблону: социализация, растущее сознание своей видимости и отождествление с ней под давле-

нием твоего окружения. Будучи ребенком, ты нуждался в любви своих родителей, пище и крове; тебе необходимо было принадлежать — к своей семье, к обществу таких же как ты, к миру. И параллельно с получением этой заботы и признания ты приобрел свою внешность. Она пришла с молоком твоей матери. Несомненно, тебе необходимо было это сделать. Такое отождествление представляет собой жизненно важный этап саморазвития, самосознания, индивидуализации. Без такого самоосознания ты бы потерялся в мире.

В детстве ты жил в двух мирах — в знакомом (безголовом) мире ребенка и в менее знакомом «мире головы» взрослого, отличающемся наличием сознания «себя» — и путешествовал между ними, иногда безуспешно, а иногда болезненно. Ты мог играть с друзьями, не сознавая себя, открытый и свободный, когда внезапно тебе сказали «вести себя». И вот ты надеваешь серьезное лицо и стягиваешь себя в определенную форму — вместо того чтобы быть безликим и бесформенным. Ты притворялся львом, поездом или птицей (когда сам для себя ты не являешься ни чем конкретным, так просто быть всем, чем нравится), но теперь ты должен быть маленьким мальчиком или девочкой. Много раз за день ты ужимался, становясь одним лишь этим ребенком, вместо того чтобы быть вместилищем для всего (на самом деле не думая об этом). Ты учился отождествляться со своим уникальным человеческим обликом и думать соответственно. Это требовало значительной степени концентрации. Вначале ты, вероятно, мог сознавать свою наружность лишь в течение нескольких мгновений, после чего забывал об этом, расслабляясь в возвращении к пространственности и пребыванию чем угодно твоему воображению. Само собой, тебе тогда было необходимо напоминать, кто ты — для других.

К тому времени как повзрослел, ты стал докой в бытии кем-то конкретным. (Кто захочет быть никем?) Ты

стал опытным игроком игры в лицо. Чтобы стать членом клуба человечества, ты подписался под общим соглашением — общим заблуждением, — что ты то, чем выглядишь, вопреки тому факту, что это просто не имеет смысла. Но никто не оспаривает эту догму. Скорее наоборот. Таким образом, бóльшая часть взрослых, убежденные, что сводятся лишь к внешнему виду, забывают свою изначальную безголовость. Если даже они и замечают ее, то не придают ей значения, считая чепухой, незрелым возвратом в детство, которое не имеет отношения к взрослой жизни, — более того, иллюзией и даже опасным безумием, если принять это всерьез. Иногда люди пугаются — они думают, что исчезают. Что может быть хуже, чем быть невидимым, прекратить существовать? Итак, безголовость быстро оказывается задвинутой подальше. Люди обычно не говорят о ней — кроме так называемых безумных и видящих.

Как мы видели, игра в лицо — часть процесса взросления. Мы должны осознавать свое объективное присутствие в мире и всецело учитывать его. Без подобного осознания мы бы не могли функционировать как взрослые члены общества. Но разве в ходе этого нам необходимо так тщательно подавлять осознание своей истинной природы? Подобное отрицание глубочайшей истины о самих себе не является ни разумным, ни здоровым.

Животные не достигли этой стадии отрицания — они все еще живут без головы, более или менее. Чувство отдельного «я», отождествление со своим внешним образом развито у них слабо — не в пример нашему. Животные, находясь в среде себе подобных, не озабочены тем, как они выглядят. Существовая естественно на свободе, они наполнены миром. Мы же, напротив, будучи искусными практиками самосознания, наполнены собой.

Самосознание приносит много пользы — включая язык, культуру и технологию, — но за это, несомненно,

приходится платить. Отождествление со своей головой, именем, работой, страной и религией — до такой степени, что мы игнорируем и подавляем в себе собственную безголовость, — отсекает нас от нашего источника, отделяет друг от друга и от прочих форм жизни, а также от планеты и окружающей вселенной. В результате мы оказываемся испуганными, больными, одинокими, потерянными и раздраженными — посторонние в мире, который не создавали. Потеряв свой центр, мы стали ненормальными, в каком-то смысле сумасшедшими. Эта болезнь, это заблуждение относительно собственной природы нескончаемо порождает замешательство, противостояние и конфликт.

Видеть, кто ты на самом деле, — радикальное лекарство от этого опасно зыбкого состояния. Вновь пробудившись к своей изначальной природе — не отбрасывая при этом преимуществ самосознания, — ты обретаешь лучшее в обоих мирах. Ты принимаешь мир объектных взаимоотношений и, тем не менее, понимаешь, что субъектно ты объемишь все существа и вещи. Вместе с этим уравновешенным взглядом приходит исцеление, целостность.

Таким образом, потенциально существуют четыре стадии твоего развития:

1. Безголовый ребенок. Ты почти лишен ощущения своего внешнего вида и естественно открыт миру, включаешь его в себя.
2. Ребенок. Ты все еще без головы, но все больше знаешь, как другие воспринимают тебя.
3. Взрослый. Ради всевозможных целей и намерений ты стал своей видимостью, подавляешь и отрицаешь свою истинную природу. Ты противостояшь миру.
4. Видящий. Теперь ты осознаешь и собственный внешний вид, и свою реальность. Ты живешь в свете обоих.

* * * * *

Для традиционной демонстрации детского осознания СЕБЯ («я» как объект) требуется немного красной губной помады. Матери дают ткань, намазанную помадой, и просят ее вытереть ребенку нос, чтобы на нем осталось пятно, о котором бы ребенок не подозревал. Затем мать сажает ребенка напротив большого зеркала, начинающегося от уровня пола. Дети в возрасте до года, похоже, неспособны соотнести красный нос в зеркале с собой. Если он вызывает их интерес, они хлопают по зеркалу, будто там находится другой ребенок. Однако начиная с пятнадцати месяцев от роду некоторые дети понимают, что измазанный красным нос — их собственный, и касаются не зеркала, а своего лица. Согласно проведенным тестам, порядка трех четвертых детей в возрасте двух лет поступают так. Теперь они знают, на кого они смотрят в зеркале. Кроме этого, просматривая видеозапись с собой, они могут сказать «это Клэр» или «это я». То же они могут проделывать и с фотографиями в альбоме. Хотя они далеки от способности воспринимать себя в зеркале ума, они обладают «я», которое может видеть себя.

Джон Котр, Белые перчатки: Как посредством памяти мы создаем себя*

— ЭКСПЕРИМЕНТ № 5 —

Двунаправленное смотрение

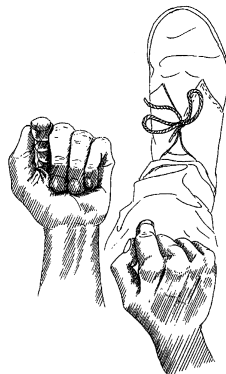
Укажи своим указательным пальцем на любой объект перед тобой. Другим указательным пальцем в то же время укажи на себя, на свое не-лицо. Двунаправленное смотрение! Ты смотришь вовне, на вещи, и внутрь, на

* John Kotre, *White Gloves: How We Create Ourselves Through Memory* (W.W. Norton & Co.)

не-вещь; вовне, на цвет, и внутрь, на прозрачность; вовне, на форму, и внутрь, на бесформенность; вовне, на движение, и внутрь, на недвижимость. Сделай это перед зеркалом. Лицо там напротив нелица здесь!

На недавнем семинаре некто на идею смотрения в обе стороны возразил, что глаза способны смотреть только в одну. Дуглас Хардинг ответил: «Смотрите ли вы через глаза? Я смотрю из единственного oka, и это око совершенно отлично, оно очень особенное: оно может смотреть одновременно наружу и внутрь!»

Посмотри и проверь сам, истинно ли это.



СОВЕРШЕННОЕ ВИДЕНИЕ

Как бы ни было неполно твое видение чего-либо в мире, видение истинной природы всегда целостно и завершено. В мире в любой конкретный момент ты можешь естественным образом видеть лишь фрагменты вещей — эту сторону лица человека, но не другую, или дальний конец комнаты, но не ближний. Но ты не можешь видеть только часть этой пустоты. Ты видишь ее целиком, единомоментно, сейчас и всегда. Также ты не можешь видеть ее отличным от других образом, так как здесь нет ничего, относительно чего можно было бы разойтись во мнениях. Ты не можешь видеть пустоту ни более ясно, чем я ее вижу, ни менее. Пустота не улучшается оттого, что ты больше на нее смотришь, и не деградирует, когда она игнорируется. Другими словами, каждый раз, когда ты ее видишь, ты видишь ее совершенно. Теперь ты мо-

жешь искренне принять свою незавершенность там, поскольку здесь ты столь очевидно завершен. Здесь более нечего получать, нечего упускать, нет ничего, о чем бы можно было иметь разные мнения или спорить, нечего доказывать. Как чудесно! Какой покой!

* * * * *

Человек, направленный вовне, и человек, направленный внутрь, отличаются друг от друга так же, как земля от неба.

Мейстер Экхарт

Сюэ Фэн пошел в лес со своим учеником Чжан Шеном рубить деревья. «Не останавливайся, пока твой топор не разрубит самый центр дерева», — предупредил учитель.

Железная флейта

ОПЫТ И ЗНАЧЕНИЕ

Сколько из сказанного до сих пор представляется тебе осмысленным? Безотносительно твоего понимания, основной момент — двустороннее внимание. Это безликое ничто — ни уровень понимания, ни чувство, ни состояние ума. Оно то, что свидетельствует все это. Оно есть отсутствие ума, отпуская знание и чувства, не-знание. Обращай свое внимание вновь и вновь назад к этому простому опыту открытости, единственному оку. Конечно, важно, какое значение ты придаешь этому опыту. Лишенный этого значения, он окажется всего лишь одним из ничего не значащих переживаний. Значение раскрывается естественно, если ты продолжаешь направлять внимание на то, кто ты на самом деле. Но не привязывайся к этому значению — значение приходит и

уходит. Оно не главное. Если ухватиться за него, значение станет препятствием. Пребывай в чистом переживании пустоты. Тогда, в каких бы прозрениях ты ни нуждался, они придут.

«Медитация видения своей истинной природы»

Дуглас Хардинг, *Набор инструментов
для проверки невероятной гипотезы*

Осознанное бытие от первого лица (видение Кто ты на самом деле) — разновидность медитации (в буквальном смысле, наиболее радикальной). Ее девиз — УЗРИ, КТО ЗДЕСЬ, а отличительные черты (которые тебе опять же предлагается опробовать на опыте) таковы:

Она не обусловлена обстановкой. На рынке она работает не хуже, чем в медитационном зале, и когда ты активен, и когда ты отдыхаешь, как с открытыми глазами, так и с закрытыми.

Она — не уход или отказ. Медитация вовсе не требует никакого трансподобного состояния или временного ухода от мира и людей и не способствует этому; напротив, она обостряет твоё восприятие происходящего. Ты становишься более живым и при этом действительно тождествен воспринимаемому тобой, но не теряешься в нем. Именно когда ты упускаешь из виду Видящего, а не смотришь на него, видимое становится смутным и искаженным. Когда ты игнорируешь Сущность, которая покрывает все и лежит в его основе, затемняется не только «внешний», но также и «внутренний» мир твоих психических состояний.

Она доступна. Первоначальное видение дает тебе способность возобновлять его. Поскольку Отсутствие вещей здесь настолько же очевидно и действительно, как и их присутствие там, восприятие этого Отсутствия доступно мгновенно, в любое время, по желанию. В отличие от идей и чувств это простое видение ты можешь иметь, когда более всего в нем нуждаешься, например, когда ты раздражен или обеспокоен. Оно к твоим услугам — чтобы справляться с трудностями сразу по их возникновении, прямо на месте.

Рано или поздно она становится непрерывной. Не существует таких условий, в которых бы эта медитация была неуместна, ни в какое время тебе не потребуется покидать положение первого лица. В конце ты остаешься Дома — где она происходит непрерывно, пусть порой и не бросаясь в глаза, подобно басам в музыке.

Она интегрирует твою жизнь. Таким образом, твоя жизнь не оказывается разделенной на два изолированных мира — мира самоосознания (внутреннего, медитативного, религиозного) и мира, его лишенного (внешнего, дискурсивного, светского), — которые непросто свести вместе и примирить.

Она имеет «защиту от дураков». Пока эта медитация происходит, она бескомпромиссна (в действительности, это не «все или ничто», а «Все-и-Ничто»), ее невозможно делать кое-как. Ты не можешь видеть или не видеть свое Отсутствие наполовину. Либо ты смотришь на то, Что является твоим центром, либо упускаешь это.

Она немистична. Эта медитация сама по себе определенно не мистический или религиозный опыт, не состояние эйфории, неожиданное погружение во вселенскую любовь или космическое сознание, не некая разновид-

ность чувства, мысли, интуиции или чего бы то ни было еще. Как раз наоборот, она совершенно бескачественна, бесцветна, нейтральна. Она есть пристальное смотрение в Источник — чистый, недвижимый, прохладный и прозрачный — и одновременно с этим из Него, в текущий, беспокойный мир — без того, чтобы мир захватывал тебя. Ты можешь в полной мере получить мистический или духовный опыт, не спускаясь за ним по течению, а лишь замечая, что ты всегда находишься выше по течению, — и этим опытом можно наслаждаться лишь из его Источника внутри тебя самого.

Она непохожа на взрыв. Верно, что первоначальное видение твоего Источника может быть подобным ослепительному откровению, потрясшему основы мира, — действительно, какое иное событие твоей жизни в большей мере заслуживает такого празднования? Однако эти фейерверки необязательны; в любом случае представление заканчивается довольно быстро. Многие — если не большинство — из серьезно практикующих эту медитацию подошли к ней спокойно, сказав нечто вроде: «Ну да, конечно, именно так оно и есть». Все зависит от твоего темперамента, от культурно-религиозных предпосылок, от твоих ожиданий; но более всего от того, сколько в тебе накопилось психологического напряжения — как ненамеренно, в ходе обычной жизни, так и намеренно, вследствие особых религиозных дисциплин и медитационных практик.

Обыденность. Верно также, что следующие за твоим первоначальным прозрением (произошло ли оно бурно или нет) дни, недели или месяцы, вероятнее всего, будут яркими и исполненными радости. Ты будешь ощущать себя новорожденным в новом мире. Но скорее рано, нежели поздно, все это затихнет — что немало тебя удивит и разочарует. «От этого нет никакого проку!» И тог-

да у тебя возникнет искушение бросить эту медитацию — под влиянием ошибочного впечатления, что ты утратил это искусство. В действительности же, в случае, если ты все-таки продолжишь, ты начнешь ее ценить в меньшей степени за ее аппетитные, но случайные плоды, а более саму по себе — эту простую, безвкусную правду, которая на самом деле ничего тебе не дает, вместо чего-то, что давала прежде, — и это будет большим продвижением вперед. Начиная терять интерес к плодам, ты способствуешь тому, что они станут расти еще более здоровыми, будучи свободны от присмотра и вмешательств, и к положенному сроку созреют. Тем временем, и всегда, единственной твоей заботой будет питающий их Корень.

Она объединяет. Лишь в этом Корне, только как этот Корень мы всегда Одно и то же. Эта медитация неизбежно объединяет тебя со всеми созданиями в том единственном Месте, где все сводится воедино, где мы в конце концов всецело освобождаемся от тех проявленных особенностей и скрытых чувств и мыслей, что отличают и отделяют нас друг от друга. Пустота — просто потому, что Она на самом деле пустота — идентична во всех существах, везде и во все времена. Если бы Она могла ощущаться мною как любящая, тобой — как светлая, а им — как особо пустая, Она бы лишь способствовала еще большему отдалению нас друг от друга. Но в реальности ты есть он и я, без малейшего сомнения или беспокойства, ты непосредственно находишь Место, в котором нас Ничто не разделяет.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Проведи пять минут, смотря в зеркало, осознанно оставь свое лицо там — в месте, которому оно при-

надлежит. Увидь, что ты сам, без того лица, пуст — по эту сторону зеркала нет абсолютно ничего. Делая это, наблюдай за своими реакциями, мыслями и чувствами. Не существует «правильной» реакции — лишь твоя собственная и уникальная.

- Продолжай указывать на свою безликость несколько раз в день, дабы напоминать себе о Видении.
- Сиди в течение десяти минут с открытыми глазами, осознанно смотря из своего лишнего краев единого ока. Каждый раз, когда ты обнаружишь, что упускаешь из виду это бескрайнее окно, снова возвращай к нему свое внимание.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ВИДЕНИЕ ДЛЯ СЛЕПЫХ

В этой и последующих главах я привожу отзывы участников курса, который я предлагал в интернете. Они показывают, насколько быстро и легко люди обретают Видение.

Иногда люди возражают, что Видение слишком уж визуально. Что, если кто-то слепой? Как вы сможете разделить с ним Видение?

Лучший человек, которого можно об этом спросить, — слепой. В следующей статье Аллан Джонс приглашает тебя в свой опыт того, кто он на самом деле.

Опыты Смотрения внутрь для слепого

Аллан Джонс

Как и многие другие, я был потрясен учением Дугласа Хардинга — в особенности его практической стороной, экспериментами. Когда я впервые попробовал выполнить основной из этих экспериментов, указывающий на себя палец, я не особо надеялся, что произойдет что-либо существенное. Причиной этого было то, что уже в течение нескольких лет я был слеп. Но к своему удивлению, я «увидел», что предполагалось: пустое пространство.

Когда я попытался осознать этот опыт, я сначала подумал, что это «видение» должно быть следствием того, что я когда-то видел. Я на самом деле использовал зри-

тельную память, чтобы вызвать в воображении образ указывающего на меня самого пальца. Тогда я задумался вопросом, сработает ли тот же эксперимент для человека, слепого от рождения. Также я задумался над возможными дополнительными экспериментами для слепых.

Вскоре я пришел к выводу, что слепой от рождения человек действительно сможет осознать всю глубину значения указывающего внутрь пальца. На самом деле, можно предположить, что такой человек будет иметь странного рода преимущество в эксперименте с пальцем по сравнению со зрячими людьми. Чтобы понять это, необходимо для начала осознать, что означает «указывание» для человека с врожденной слепотой.

Если вы, будучи зрячим, указываете на некий объект, вы идентифицируете или выделяете его из совокупности видимых объектов. И через зрение у вас устанавливается с ним непосредственный сенсорный контакт. Когда на тот же самый объект указывает слепой, следуя указанию типа «на тридцать градусов влево», он чувственно не воспринимает его, контакта нет. Слепой лишь показывает примерное направление на объект. Для него самого объекта не существует. Указание направления, где «он существует», для слепого является опытом кинестесиса, будучи ощущаемой изнутри ориентацией его руки/ладони/пальца.

Но что подобное указывание означает на самом деле, на уровне сознания более глубоко, чем внутренние ощущения или пять внешних чувств, так это направление вектора внимания. В состоянии ожидания, предвкушения потенциального объекта сознание направлено наружу. Когда Дуглас предлагает слепому развернуть свой палец и обратить внимание на то, что обращает внимание, происходит нечто, не имеющее ничего общего с объектами.

Поворачивая свою руку и палец — так что сознание говорит «внимание внутрь», — он обнаруживает, как и

всегда, что висящий в пространстве палец не находит никакого объекта. Указывающий палец обнаруживает в этой зоне ощущений, где, как предполагается, пребывает воплощенное «я», — не-вещь, не-я.

Это — откровение. Ограниченность слепого, его неспособность видеть вещи, трансформируется в способность видеть не-вещь, ничто.

Если основной принцип ноуменального видения — разворот вектора внимания, то должно быть возможным разработать другие эксперименты, которые бы перенаправляли этот вектор невизуальным путем. Когда я поразмыслил над этим, мне показалось важным, чтобы схема эксперимента учитывала особое значение головы.

Палец человека, указывающий на его собственную голову, может произвести сильное впечатление по причине нашего общепринятого допущения, что голова является средоточием «я». Мы неявно определяем «я» как воспринимающего или познающего, и именно в голове находятся все органы восприятия/познания, за исключением осязания, относящегося ко всей поверхности тела.

Это верно и в отношении слепых, которым недоступен лишь визуальный способ познания. Как воспринимающий посредством слуха, вкуса и обоняния, и более всего как осмысливающий данные осязания, слепой подразумевает, в точности как и зрячий, что «я» находится прямо позади его собственного лба.

Цель множества экспериментов Дугласа — выявить несуществование этого имеющего образ головы «я». Поэтому я решил, что мои эксперименты также будут направлять внимание сначала вовне, из головы, а затем назад на нее.

Следующие два эксперимента могут проводиться как слепыми, так и зрячими людьми, последние должны будут держать глаза закрытыми. Слепому описание этих опытов будет предоставлено в магнитофонной записи —

как я уже делал с Head off stress*. Ты, будучи зрячим, можешь записать эти эксперименты на диктофон или попросить знакомого читать их тебе вслух. Если никого поблизости нет, то из прочтения нижеизложенного ты по крайней мере вынесешь общую идею о том, как работают эти не визуальные опыты.

Первый из них основывается на внутреннем чувствовании, второй использует слух.

Эксперимент № 1: Подлинное видение

Подними одну из рук и сожми ладонь в кулак, будто собираешься боксировать. Расположи кулак перед своим лицом, как если бы защищался от удара. Ты сможешь с легкостью держать кулак подобным образом на протяжении всего эксперимента, если обопрешься локтем обо что-либо. К примеру, обхвати живот другой рукой и используй ее как опору для локтя. Кулак следует сжимать достаточно крепко, чтобы возникло ощущение сконцентрированного давления, но не до такой степени, чтобы стало больно или тяжело это делать.

Держи кулак описанным образом и направь на него все свое внимание, ощущая этот сгусток давления столь тщательно, насколько способен. Продолжай в течение минуты или двух — пока это ощущение давления не станет четким, ясным и всепоглощающим.

А теперь внезапно разверни вектор своего внимания, чтобы оно стало направленным не наружу, на кулак, а внутрь. Именно — просто поверни свое восприятие на 180 градусов и осознай, что осуществляет это восприятие. Посмотри, что здесь внутри.

Да. Здесь есть осознанность, чистая и простая. То, что ты видишь, — само сознание, совершенно очевидное и непосредственное. Увидь его беспрепятственную

* Будет издана в нашем издательстве.

ясность, вмещающую ощущение кулака. Воспринимай его как озеро осознания, на поверхности которого это ощущение плавает. Увидь, что это озеро обладает определенным, почти звенящим присутствием. Это само Присутствие, глубокие воды жизни.

Теперь посмотри, что произошло с разделением на внутреннее и внешнее. Не то чтобы кулак находился там снаружи, а воспринимающее сознание — здесь внутри. Есть только одно место, это чистое озеро осознания, и кулак находится в нем.

Медленно разожми кулак и обрати внимание на то, где это действие происходит — внутри осознания. Теперь вытяни свою руку, воспринимая ощущения, развертывающиеся в том же поле осознания.

Это подлинное видение. Не смотрение глазами, которые обычно обращены наружу, на всевозможные вещи, отличные от нас. Вместо этого — непосредственное восприятие нашей истинной природы. Мы являемся осознающим пространством, этим сущим познанием, что вмещает все множество объектов. Мы — пустое сознание, в котором вещи возникают и сменяются другими в непрерывной последовательности.

Та рука, которую ты называешь своей собственной, так же как и все прочие части тела, считаемые тобой своими, относятся к объектам, возникающим и исчезающим. То, что вмещает всех их, это беспрепятственное сознание, — твоё подлинное Я. Оно не появляется и не исчезает: оно всегда есть.

Эксперимент № 2: Подлинное слышание

Подними еще раз свою руку так, чтобы ладонь оказалась на уровне лица и была развернута внутрь, к тебе. На этот раз, вместо сжатия пальцев в кулак, согни их, так что кончики будут комфортно опираться на ладонь.

Держи руку таким образом и концентрируйся на ней. Почувствуй тепло своей руки под поджатými пальцами. Почувствуй, как твои пальцы надавливают и слегка накладываются друг на друга, как большой палец лежит поверх указательного. Осознавай малейшие изменения пульсации или щекотание в этой руке. Осознавай всю руку целиком как маленькое гнездо тепла, давления и осязания.

Теперь снова разверни вектор своего внимания, чтобы он был направлен внутрь. Осознавай чистое сознание, вмещающее эту руку. Посмотри, его пустота совершенна, открыта и доступна для полноты, объема руки. И еще раз обрати внимание на то, что рука плавает в поле осознания, как теплая рыба, снующая в прохладной, прозрачной воде.

Теперь произведи звук этой рукой. Быстро проведи пальцами по ладони от основания вверх, будто ты что-то зачерпываешь. Ты услышишь звук легкого трения или шуршания. Повторяй этот звук, чтобы получалась ритмичная пульсация, и все время вслушивайся.

Слушай, где находится этот звук. Ты поймешь, что звук существует внутри осознания — подобно тому как те ощущения теплоты и движения плавали в нем же. Продолжай производить этот звук и обрати внимание, что со всех сторон он окружен восприимчивой тишиной. Эта тишина, пустая, но осознающая, делает звук слышимым.

Теперь перестань производить этот звук. Вслушайся в тишину там, где только что был звук. Слушай эту тишину достаточно долго. Ты увидишь, что тишина не просто существует в осознании, она и есть это осознание. Осознание и тишина — одно. Вслушайся в нее.

Теперь послушай, как какой-либо тихий, отдаленный звук — пение птицы, голос в соседней комнате, шум мотора на улице — возникает из этой тишины и возвращается в нее. И обрати внимание, как какой-ни-

будь тихий, непрерывный звук, например гул печи или гудение твоего холодильника, слышен на фоне тишины. Именно это молчаливое осознание и позволяет звуку существовать.

Как может это быть иначе? Ты, являясь самым сознанием, должен быть ничем, не-вещью, дабы вещи могли в этом сознании появляться. Подобным же образом, чтобы звуки возникали, в сущности своей ты должен быть тишиной и безмолвием.

Слышание этой тишины — подлинное слышание. Это слышание нашей истинной природы, безмолвная неподвижность — сам покой.

* * * * *

Нерожденное — видит и слышит, ест и спит.

Банкэй

Я вижу и слышу без использования глаз и ушей.

Ле Цзы

Посредством чего эти тело или ум воспринимают? Могут ли они воспринимать с помощью глаз, ушей?.. Нет. Твоя собственная Природа, по сути своей чистая и совершенно неизменная, способна к этому восприятию.

Хуйхай

Мысли-пчелы

Если б мысли были пчелами,
кто осмелился бы крепко
запереть их в улье головы?

Кто вдребезги разобьет
этот улей притворства
скорым молотом видения,

не увидит ни ящика, ни дома,
ни двери, которую можно было бы запереть.
Чары образов развеяны,

и пчелиный рой
вырывается наружу
и рассеивается по миру.

Улей пустоты
приносит миру
мед любви,
и пчелы-мысли,
за которыми присматривает матка видения,
странствуют свободно.

Колин Оливер

У каждого из вас есть пара ушей, но вы хоть когда-нибудь ими что-либо слышали? У каждого из вас есть язык, но вы хоть когда-нибудь им что-либо сказали?.. Тогда откуда берутся все эти формы, голоса, запахи и вкусы?

Фоянь

Один лишь Бог видит и слышит.

Аль-Араби

Смотри туда, где видеть ничего не можешь;
Иди туда, куда нельзя идти;
Прислушайся к тишине без звука;
Тогда, где Бог глаголет, будешь ты.

Ангелус Силезиус

Подобно тому как реки, впадая в море, теряют имена и формы, мудрецы теряют имя и форму в Боге, чье сияние бесконечно.

Мундака Упанишада

Если душа лишь будет пребывать внутри, она обретет все.

Мейстер Экхарт

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Когда я первый раз повернула свой палец к себе, я подумала: «Ну, конечно, я не могу видеть свое лицо»; после чего совершила свой старый медитационный трюк — как бы отделилась от места, из которого смотрела, и внутренним зрением «увидела», как я выгляжу. Однако я поняла, что не это было целью упражнения. Поначалу я была несколько сбита с толку тем, «что» я, как предполагалось, должна была «видеть». Затем, перечитывая описание вашего упражнения снова и снова, я кое-что поняла и сделала его еще раз.

На этот раз я смотрела из громадного окна (как вы описывали), оно представлялось мне похожим на эркер, только без стекол, такое круглое окно, переходящее в пустоту и присоединяющееся миру. Я могла видеть локоны своих волос, которые обрамляли «окно» подобно занавескам, и немного — свой нос, а если я смотрела вверх, то видела тени от моих бровей и лба, напоминающие верх «занавеси». Но здесь я смотрела/смотрю из пустоты и чувствую себя совершенно свободно. В свою пустотность я могу вместить все это и все это испытать. **Донна**

Мне понравились эксперименты с закрытыми глазами в сегодняшнем уроке — они действительно помогли мне быть со своими ощущениями и видеть, как все они вмещаются моим осознанием.

Привет, я тоже только что поработал над первым уроком и, как всегда, поражен эффективностью, с которой эти эксперименты напомнили мне, где и кто я есть. В бытии пустым и осознании, как все сущее разворачивается из пустого пространства, ранее занимаемого моей головой, есть нечто удивительное, и оно приносит глубокое облегчение. Я с радостью ожидаю последующих уроков и обмена опытом с другими участниками. **Ян**

«Медитация видения своей истинной природы» — продолжение

Дуглас Хардинг

Она демократична. Одно из приветствуемых последствий этой медитации — среди преданно практикующих ее не может быть никакой иерархии или порядка подчинения, никаких гуру и учеников, никакого духовного преимущества одних над другими, никакого запугивания. В самом деле, какое иное надежное основание человеческого равенства (если не сказать демократии) может быть помимо этого — нашей общей истинной Природы?

Она свободна от эго. Ничто не достигается, но лишь обнаруживается. И То, что обнаруживается, приводит к совершенному смирению: когда ты непосредственно видишь (а не просто придерживаешься этой идеи или веришь в это) собственную Ничтожность, ты не можешь подвергнуть ее сомнению. Только это убеждает. Здесь находится единственное Место, в котором ты — реальность, а не обличье, которое совершенно свободно от эгоизма и чего бы то ни было еще — одним словом, свободно.

Она безопасна. Медитация безопасна не только потому, что ее невозможно испортить, и не только потому, что она свободна от зависимости от других, с одной стороны, и от гордыни — с другой, но также поскольку она не нечто изобретенное. В ней нет ничего произвольного или надуманного, ничего, что бы эксплуатировало твое доверие, в ней ничто не может пойти не так, она не отделит тебя от обычных людей — в ней нет ничего особенного. Медитация безопасна, поскольку она есть обнаружение порядка вещей, а не попытка им манипулировать. Что может быть менее опасным, нежели прекращение самобмана относительно собственной Сущности, или более опасным, чем неделание этого?

Она естественна. Медитация, будучи и с самого начала весьма естественной, становится в ходе практики все более таковой, а в завершение — совершенно естественной. Поначалу тебе, вероятно, будут нужны небольшие напоминания, дабы приводить тебя в чувство — наподобие пересчитывания своих глаз (каких глаз?) или общения с другом лицом к не-лицу. Но со временем (которое не обязательно исчисляется годами) ты начинаешь обходиться без этих средств: бытие от первого лица станет твоей второй натурой (или возвращенной первой Природой), и по завершении ты будешь существовать, поглощенный собственной безликостью. Медитация даже значительно проще — она подобна пребыванию Дома, в его кристально чистом воздухе, без каких-либо мыслей об этом вообще. Подобно тому как никто не станет задерживаться в вестибюле, разглядывая дверь, через которую он только что вошел, но проследует внутрь, дабы насладиться уютом, так и ты станешь наслаждаться безмерностью внутри — а эти маленькие проходы к Этому будут рассматриваться как незначительные и временные ухищрения, даже уловки, которыми они по сути и являются. (Многие методы традиционных религий столь сложны, таинственны, красивы или впечатляющи, что отвлекают внимание от своей основной цели, и средства замещают собой результат. Надеюсь, что вопиющая тривиальность наших приспособлений с меньшей вероятностью поспособствует тому, чтобы по прошествии столетий они превратились в священные объекты, обладающие ценностью сами по себе.)

Она не исключająca. Она не исключает любой иной вид медитации, который ты находишь полезным — например «сидячую медитацию», или дзадзэн, — и не препятствует ему. Что она действительно исключает — это такую медитацию, в которой предполагается, что медитирующий не пребывает Дома уже сейчас.

Она независима. Поскольку эта медитация вполне обычна — нерелигиозна, проста, очевидна, обыкновенна — и поскольку для нее совершенно ничего не нужно изучать, не требуются ни руководство специалиста, ни пособия по медитации или наставники, ни мучительный выбор между их нередко взаимопротиворечивыми системами, ни охота за непогрешимым Учителем — видя, что Он находится прямо там, где ты есть. С другой стороны, общество друзей, вовлеченных в эту медитацию, одновременно и полезно, и радостно.

Она заразна. И поначалу друг фактически необходим. Начальное прозрение очень редко происходит спонтанно: почти каждого в эту медитацию посвящает кто-либо, уже ее практикующий — так как в случае личного контакта это состояние крайне заразно. Судя по опыту, книги оказались почти что — если не полностью — неспособны его передать: их цель — пробудить желание выяснить, Кто читает книгу, и подтвердить факт открытия, когда оно сделано. Но тебе судить.

Она помогает от застенчивости. Принцип этой медитации таков: никогда, ни при каких обстоятельствах не терять из вида свое Я, и тогда твои проблемы разрешатся — включая, как это ни странно, проблему застенчивости. Причина в том, что нахождение Я есть потеря «я». Наша медитация избавляет от застенчивости, не благодаря тому, что позволяет тебе потерять себя в мире объектов, но благодаря тому, что она помогает найти себя — как Вещающего все.

Она парадоксальна. Ты, будучи непоследовательным и привередливым, требуешь такую медитацию, которая сделала бы тебя непривязанным ко всем существам и в то же время объединила с ними, свела бы тебя к Ничто и при этом максимально бы возвысила, сделала бы то-

тально присутствующим и самоосознающим, но также и совершенно отсутствующим и забывающим себя, давала бы тебе отдых и все же вдохновляла действовать, которая была бы лишена цели, но целеустремленна, которая бы не оставила ничего, что бы оставалось необходимым делать, поскольку ты уже находишься у цели, но при этом позволяла делать все, так как ты все еще у самого начала. Одним словом, тебе нужна медитация, которая бы примирила все присущие тебе противоречия. Запросы просто невысказанные! И, тем не менее, — чудо из чудес! — именно такая медитация заявлена в нашей гипотезе [«Ближе Он, чем дыхание, ближе, чем руки и ноги»], при условии ежедневного применения ее на практике!

Она захватывающая. Также ты без усталости можешь заниматься этой медитацией, поскольку она очень интересна, а настолько интересна она потому, что представляет собой вечно новое открытие Того, что в конечном итоге имеет к тебе наибольшее отношение. Если тебе нет дела до этого Вопроса, то до чего вообще тебе есть дело? В таком случае неудивительно, что любой другой объект медитации не сможет в результате удержать твоё внимание. Но как может это Внутреннее Событие, твоя самая сокровенная Сущность, неизменная и при этом всегда захватывающе новая, сравниться с чем-либо или когда-либо подвести тебя? Способен ли ты вообще постичь до конца неопишемую тайну Этого, от которой перехватывает дыхание?

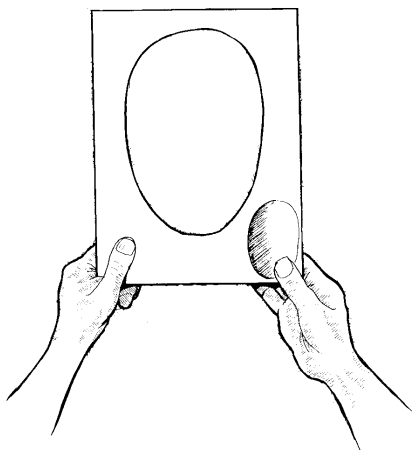
Она двунаправлена. Прежде всего, эта медитация, подобно Янусу, обращена в обе стороны. Одновременное смотрение внутрь, на Видящего, и наружу, на видимое, позволяет воспринимать и осмысливать последнее, поскольку Ничто находится на должном месте — и ему отдается приоритет. Ищи первое лицо, и третье прибавится. Ищи третье, и даже оно отнимется у тебя.

— ЭКСПЕРИМЕНТ № 6 —

Карта

Приведенный опыт с картой вновь привлекает твоё внимание к контрасту между твоим внешним видом и твоей реальностью — твоей божественной реальностью.

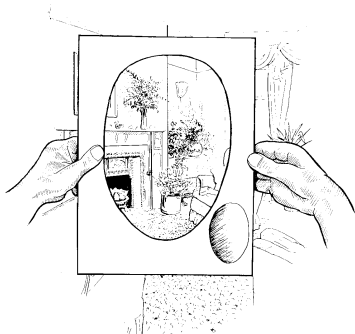
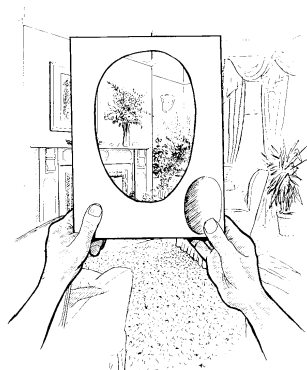
Вырежь в листе картона (примерно 45 x 30 см) отверстие размером с твоё лицо. К нижнему правому углу прилепи скотчем небольшое зеркало.



Посмотри в зеркало, обратив внимание, где находится твоё лицо — вот там, в зеркале, а не здесь, над плечами. Как в эксперименте № 4, приблизь зеркало к себе. Посмотри, как изменяется твой внешний вид. Зеркало демонстрирует, как ты выглядишь с различных расстояний, но оно не может показать, кто ты в отсутствие дистанции. Кроме того, отметь, что образ в зеркале ограничен самим собой — он заслоняет все прочее. Будучи той личностью, ты занимаешь соответствующее пространство. Ты — конкретная личность, и никто иной.

Теперь переведи внимание на отверстие в листе картона. Там нет лица, лишь пространство — пустое и чистое. По причине того, что отверстие пусто, оно также и наполнено — наполнено обстановкой за ним. Если ты только один объект, конкретное человеческое существо, тогда ты только это. Если же ты «ничто», ты вмещаешь целый мир. Давай же посмотрим, чем ты являешься на самом деле.

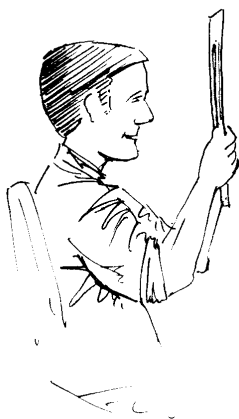
Медленно поднеси карту к себе, наблюдая за пространством и тем, что оно содержит.



Обрати внимание: пространство постепенно увеличивается, включая в себя все большую часть комнаты.

По мере того как ты подносишь карту ближе, отверстие продолжает расти, вмещая все больше и больше. Кромка отверстия начинает пропадать.

Теперь поднеси карту к себе вплотную и надень ее. Она полностью исчезла. Осталось только пространство — теперь ничем не ограниченное.



Здесь, в центре, ты представляешь собой безграничное вместилище для всего окружающего. Маленькое пространство снаружи, на которое ты смотрел, стало бесконечным пространством здесь и сейчас, которое смотрит. Ты осознан и наполнен миром.



Для окружающих твоё лицо заполнило отверстие в картоне, но для себя — ты заполнен комнатой. Для окружающих ты надел карту себе на лицо, но для себя — ты облачился в мир. Для окружающих ты один конкретный человек, для себя же ты — целый мир.



Мы легко обращаем внимание на вещи снаружи — в особенности находящиеся приблизительно на расстоянии вытянутой руки. Это область, в которой мы соприкасаемся с миром при помощи своих рук: держим ножи,

вилки и чашки, управляем рулем автомобиля и пользуемся телефоном. Именно здесь мы готовим еду, набираем текст, моем что-либо, встречаемся с людьми. Чтобы хотя бы выживать, если и не развиваться, нам приходится быть внимательными к миру на этой дистанции — так же как, вне сомнения, и на других. Внимание — название этой игры. Однако как только дело доходит до того, чтобы посмотреть на самих себя, прямо там, где мы находимся, мы становимся невнимательными. Судя по всему, нам кажется, что здесь внимание не насущно для выживания. «Кто бы ни подошел к этому месту, спите! Пусть другие говорят вам, кто вы есть!» В эксперименте с картой мы вначале направляем внимание туда, куда привыкли, — на дистанцию вытянутой руки. Мы смотрим на лист картона, на отверстие в нем и на то, что в нем видно. Далее, поднося карту к себе, мы сохраняем это внимание. Другими словами, мы позволяем своему вниманию проследовать за картой и вернуться к месту, из которого мы смотрим. Утонченное внимание, с которым мы относимся к вещам там снаружи, мы теперь направляем к дому, к нашему центру. В этом процессе, когда мы оказываемся в нескольких сантиметрах от самих себя, мы отказываемся впадать в спячку. Мы внезапно отказываемся признавать, что станем позволять кому угодно говорить нам, что находится здесь, где мы есть — а их нет, — вместо того чтобы полагаться на собственное суждение и выяснить самостоятельно.

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Это удивительный курс, я благодарю вас за то, что вы его ведете. Я всегда ощущала пустоту внутри себя. Пыталась ее заполнить, но безрезультатно. Теперь я поняла, что эту пустоту и не нужно чем-то заполнять. В ней должно пребывать мое сознание. Сейчас я чувствую се-

бя целостной и не до такой степени аутсайдером, как прежде. Я — часть вселенной настолько же, насколько вселенная — часть меня! Огромное спасибо, что помогли мне выбраться из ящика, в котором я была погребена. **Виолетта**

Прочитывая ваши записи, я незаметно для себя пришел к ощущению осознанного бытия... да, оно и сейчас со мной. Оно подобно чувству удовлетворенности. О, я улыбнулся, когда дошел до описания того, что ноги находятся вверху картины. Какое озарение! **Рой**

Ваше упражнение для глаз сильно меня удивило. Как и большинство людей, я всегда считал, что зрение — функция двух глаз, а не «единого ока» или «целостного» видения. Интересно... **ОЧЕНЬ** интересно! **Ван**

Вы помогли мне увидеть: нет нужды искать какой-либо еще опыт, дабы доказать, что я достиг «просветления», — спасибо вам. Ваше сегодняшнее наставление ясно показало, что мне не нужно ограничивать себя своим опытом, весь опыт заключен во мне. Когда я отождествляюсь с источником всего опыта, это просветление. **Ким**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Медитируй с закрытыми глазами в течение десяти минут, осознавая себя пространством, в котором все появляется и исчезает.
- Открой глаза и помедитируй еще пять минут — с осознанием себя как безграничного пространства, вмещающего все окружающее, чувства, звуки.
- Обсуди опыт с картой со своим другом.
- Продолжай время от времени указывать на отсутствие своего лица, направляя внимание на место, куда показывает твой палец.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ОБЗОР

К настоящему моменту ты рассмотрел многоуровневую систему обликов, возникающую из тебя. Затем ты указал внутрь, на их источник, твой прозрачный центр. Ты увидел, что зеркало показывает не только *каков* твой облик, но и *где* он находится.

Помимо видения, ты также исследовал, что ты собой представляешь с закрытыми глазами.

Ты поразмыслил над тем, что родился без головы; а затем рассмотрел, как в детстве посредством слов окружающие лишили тебя первоначальной необъятности и сделали маленьким. Зеркало играло важную роль в твоём развитии. Теперь, начиная видеть, кто ты на самом деле, ты заново пробуждаешься к своей подлинной сущности — и при этом от тебя не требуется отказываться от своей уникальной и ценной индивидуальности.

Кроме того, ты увидел, что великие мистики и провидцы всего мира также радовались своей истинной природе. Читая отзывы участников курса, ты можешь убедиться, что обычные люди, подобные тебе и мне, пробуждаются сейчас и осознают, кто они на самом деле, — и находят этот опыт ценным.

В данной главе мы бросим вызов основной модели личностных взаимоотношений, которой общество придерживается и навязывает всем нам, — модели общения «лицом к лицу».

Эксперимент с трубой

Дуглас Хардинг

Найди двух друзей (Б и В), чтобы они тебе (А) помогли.

Тебе понадобится бумажная труба. Ты либо можешь срезать дно у бумажного пакета, либо найти большой лист бумаги и, склеив его края, сделать трубу — достаточно большую, чтобы с обеих сторон помещалось бы лицо.

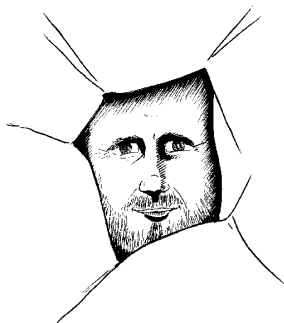


А и Б сидят на хорошо освещенном месте, раскрывают пакет и прижимают свои лица к отверстиям на противоположных концах получившейся трубы. В медленно задает следующие вопросы:

1. Опираясь на данность настоящего момента (а не на память или воображение), скажи, сколько лиц находится в трубе?

2. Конец трубы с твоей стороны закрыт или открыт?

3. Находишься ли ты «лицом к лицу» или «лицом к нелицу»?



А и Б отрываются от трубы, чтобы подышать свежим воздухом, после чего возвращаются, и В задает следующие вопросы:

1. Могло ли бы то лицо восприниматься как обладающее формой, если бы ты не был пустотой?
2. Могло ли бы то лицо восприниматься как нечто, если бы ты не был ничем?
3. Могло ли бы то лицо восприниматься как обладающее цветом, если бы ты не был бесцветным?
4. Могло ли бы то лицо восприниматься непрозрачным, если бы ты не был прозрачным?
5. Могло ли бы то лицо восприниматься движущимся, если бы ты не был неподвижным?
6. Могло ли бы то лицо восприниматься как сложное, если бы ты не был простым?
7. Могло ли бы то лицо восприниматься как ограниченное, если бы ты не был безграничным?
8. Могло ли бы то лицо восприниматься изменчивым, если бы ты не был неизменным?

После небольшого перерыва пусть А и Б вернутся к трубе для дальнейших вопросов:

1. Являешься ли ты (как первое лицо единственного числа настоящего времени) некой вещью, которая может стариться или разлагаться, начинаться и заканчиваться?
2. Не будучи способен сказать «я есть это или то», разве ты не можешь сказать «Я ЕСТЬ»?
3. Кем или Чем является это нерожденное и неумирающее «Я ЕСТЬ»?

Перерыв

1. Можешь ли ты сделать себя здесь (в точке отсчета) хоть насколько-либо похожим на своего партнера там (на расстоянии тридцати сантиметров)?

2. Можешь ли ты обнаружить со своей стороны какую-либо «материю» (голову, лицо, глаза...)?
3. Можешь ли ты обнаружить какой-либо «дух» или «сознание» на противоположной стороне?
4. Не жил ли ты в двойной лжи — приписывая сознание тому лицу, а лицо — этому сознанию?
5. Возможно, это двойное притворство лежит в основе твоих проблем в личных отношениях и всех проблем вообще?

Перерыв

1. Видишь ли ты то лицо с большей ясностью, бесстрашием, проникновением теперь, когда оно лишь цветное подвижное очертание?
2. Находишь ли ты то лицо сколько-нибудь менее привлекательным теперь, когда оно непривычно и является частью интерьера?
3. Может ли «дух» быть разделен и пребывать в твоём партнере в меньшей степени теперь, когда он не смотрит через те глаза?
4. Можешь ли ты теперь сказать своему партнеру: «Твое лицо — не более чем временный облик, я — не менее чем твоя вечносущая Реальность?»
5. Можешь ли ты теперь сказать всем существам: «Здесь я есть вы»?

Для последующего рассмотрения: Остается ли то, что ты открыл в трубе, истинным вне ее, всегда?

Убери трубу.

Когда ты принимаешь модель общения «лицом к лицу» в качестве единственно возможной перспективы, единственного способа восприятия твоих взаимоотношений с окружающими, ты без нужды на то себя ограничива-

ешь. Ты полагаешь, что находишься за своим лицом, внутри головы, пола, национальности, а другой человек пребывает там, внутри себя. Неудивительно, что порой ты ощущаешь себя изолированным и одиноким и ссорись с окружающими. Как ты вообще можешь с кем-либо подлинно встречаться, не говоря уже любить, находясь за таким барьером?

Однако ты встречаешь других, поскольку модель «голова к голове» неистинна. С твоей точки зрения, ты создан открытым — ты впускаешь других в себя. Ты с ними «не-лицом к лицу». И это именно то, что делает любовь возможной: способность вмещать других, быть ими.

Теперь у тебя есть лучшее от обоих миров. Для окружающих (и для себя как личности) у тебя есть лицо — и место в обществе, которому ты принадлежишь и где тебя узнают. День ото дня ты живешь с этой реальностью. Таково зрелое самосознание взрослого человека. Ты осознаешь границы — сколько бы гибкими они ни были — между собой и другими. Но в то же время истина в том, что границ не существует. Здесь нет никакой преграды для других там. Будучи безграничным и прозрачным пространством, ты вмещаешь их. Ради них ты исчезаешь. Умирая в ничто*, ты возрождаешься в тех, кого осознаешь.

По мере того как ты будешь продолжать пробуждаться к тому, что ты собой представляешь на самом деле, твои взаимоотношения будут коренным образом меняться. Нюанс в том, что в действительности ты не находишься в отношениях с другими — ты являешься ими. Не имея необходимости как-либо это комментировать, ты наслаждаешься тем, что ты — пространство для окружающих. Они — внутри тебя. Ты включаешь их в себя. Как чудесно! Напряжение, порождаемое мыслью о противостоянии другим, уходит, и ты расслабленно пребываешь пространством, вмещающим их.

* No-thingness — букв. «невещественность», не-объектность. — Прим. перев.

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Мне подумалось, что модель «лицо к не-лицу» может стать потрясающим средством в работе по разрешению конфликтов. Мне, как судье в суде штата, ежедневно приходится иметь дело с конфликтами; и я обнаружил, что многие эксперименты этого курса помогают мне в моей работе, и я не утомляюсь. Однако в особенности, как мне кажется, эта модель «лицо к не-лицу» может замечательным образом помочь спорящим найти мирное разрешение своих противоречий.

Во множестве случаев я выступаю посредником, с различными результатами. Но я думаю, если посредничество будет осуществляться искусным человеком, который сможет привести противоборствующие стороны к потере их лиц, усилия в достижении мира увенчаются успехом, пусть и на локальном уровне. Но, возможно, именно здесь это и должно начаться. Любопытно, знаете ли вы кого-либо, кто пробовал применить этот подход в судебной работе, и в особенности как можно к этому подойти. Областью, для которой данный метод должен быть наиболее применимым, являются бытовые отношения. Но он также может оказаться весьма полезным во множестве диспутов различного рода, будь то судебных или нет. **Уильям**

* * * * *

Свадьба

(посвящается Кэрол)

Когда лицо твое я вижу
глазом пустоты,
Твое лицо — мое;
И между «видеть» и «любить»
нет ни малейшего зазора.

Колин Оливер

До тех пор пока я это или то, я не все сущее.

Мейстер Экхарт

Оберни свое лицо к своему собственному Лицу — у тебя нет никаких родственников помимо себя самого.

Джалаладдин Руми

Возлюби ближнего своего как самого себя.

Иисус

Страх возникает, когда есть второй.

Брихадараньяка Упанишада

Единственный принцип ада — «я принадлежу себе!».

Джордж МакДональд

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

В результате этого курса у меня было очень интенсивное переживание. Все изменилось и все остается тем же. Я практиковал существование без головы с другими людьми, и реакция еще более позитивна. У меня больше энергии, больше радости. Это в самом деле восхитительно. Мне это нравится. Я был готов к этому.

Моя способность расслабляться, осознавая себя пространством, углубляется, а непосредственность и новизна этого пространства сейчас столь же остры и свежи, как и в первый раз, когда я его осознала.

Вы только что напомнили мне высказывание Нисаргадатты Махараджа: «Мудрость говорит мне, что я Ничто. Любовь говорит, что я — все. Между этими двумя течет моя жизнь».

Я чувствую себя более связанным со всем, что меня окружает. Восприятие всего как пребывающего во мне для меня ново.

Пространство охватывает все. Я — терапевт, и часто оказываюсь с людьми, страдающими от болей и недомогания. Благодаря тому, что я позволяю чувству пространства заполнить помещение, все так или иначе налаживается.

Всего за несколько дней я обнаружил, что всегда пребывал в пространстве, которое есть я, так что прошлое отпало. Существование в настоящем так естественно.

Прошлой ночью я был на берегу моря и наблюдал, как катились волны в лунном свете, и меня посетило чувство, что они входят в меня или движутся во мне, — это трудно описать.

У меня случилось переживание безголовости много лет назад на семинаре Жана Кляйна, но я никогда не понимал, что это было, — и через несколько недель оно ушло. Благодаря экспериментам я стал лучше ощущать это состояние.

Гуляя по берегу моря, я с особой отчетливостью ощущаю свою безголовость. Я чувствую, что очень высок, огромен, на самом деле до такой степени громаден, что вмещаю все. И я действительно «седлаю ветер», как Ле Цзы. Я одно сознание: океан и песок движутся во мне.

Завтра я непременно пойду на побережье. С нетерпением жду ощутить там свою безголовость!

Что мне часто кажется необычным — хотя это совершенно естественно, — насколько я гибок и уживчив, когда осознаю это, что в особенности относится к тя-

желым состояниям. Из них проще выходить. Намного легче.

Огромное спасибо за эти ясные и эффективные уроки, которым легко следовать. После первого урока я осознал, что мои ожидания относительно курса отражали мое восприятие себя. Я подумал, на классе «Видения, кто вы на самом деле» будут учить распознавать, какие качества личности действительно ей присущи, а какие воображаемы — таким образом, эти занятия помогут мне увидеть подлинные черты моей личности. Вместо этого я обнаружил, что занятия были направлены не на содержимое ума или черты личности, а на того, кто воспринимает личность и содержимое ума. Как чудесно и легко. Также утверждалось, что все, что необходимо — это осознание, непосредственный опыт. Размышления ведут к размышлениям, а осознание — к осознанию. Я поистине признателен вам за то, что вы собрали этот класс, и надеюсь, многие другие (или оставшаяся часть меня самого) тоже сделают это удивительное открытие. **Асаф**

Большое спасибо за чудесный опыт. Теперь я понимаю, что вижу это пространство Ничто, но привыкла не обращать на него внимание. Я автоматически отвлекаюсь от него на что-то иное. Осознавая это пространство, я переживаю бытие, познание. Меня всегда интересовало, что есть бытие и познание. Теперь у меня новый взгляд на это. В иврите слово «видение» содержит в себе слово «мудрость» (является его производной). Спасибо вам. **Рейчел**

Я очень хорошо помню ту книгу — «Я» ума. Так я узнала про безголовость. Я увидела книгу с притягивающим глазом на обложке*, открыла главу «Жизнь без

* В оригинале игра слов: «Я» в названии книги (The Mind's I) произносится так же, как слово «глаз», an eye. — Прим. перев.

головы» и была сражена навсегда, прямо в книжном магазине. Я подняла глаза и не смогла увидеть свою голову — и произнесла про себя: «Ух ты, это то самое?»

Я тут же перешла к комментариям и подумала, что они имеют мало общего с написанным самим Хардингом. Не помню, что в точности там говорилось, но помню, подумала я нечто вроде: «Эти люди не говорят о том же, о чем я только что прочла».

Хотя мне всегда казалось, что комментарии сослужили плохую службу «Жизни без головы», в то же время я крайне благодарна за то, что «Я» ума существует. **Эльза**

Сегодня я очарована новизной Видения: тем, насколько все в нем ново, тем, что оно никогда не устаревает. Потом, когда я забываю, я забываю совсем. Когда оно вновь приходит и невинно захватывает меня, это всегда подобно первому разу — и я не могу поверить, что могла забыть о нем, могла забыть держать свои двери постоянно распахнутыми для этого осознания. Но, конечно же, я забываю.

И еще, процесс роста. Как Видение растет. Как оно постепенно просачивается в различные слои моей сущности. (Слои ли они на самом деле?) И я понятия не имею, куда это меня приведет и когда, и приведет ли. **Эльза**

«Индивидуальные результаты»

Дуглас Хардинг, *Набор инструментов
для проверки невероятной гипотезы*

Что эта двунаправленная, повседневная медитация изменит для человека? Другими словами, каково это начать жить согласно нашей гипотезе, перевести ее из сферы гипотетического в действительность? Несомненно,

история каждого практикующего уникальна, так что каждый должен быть готов к неожиданностям. Приведенный ниже отчет, поскольку он основан на приблизительно двенадцатилетнем* опыте ограниченной (но быстро растущей) группы друзей, предварителен и не завершен, он нуждается в проверке и дополнении со стороны каждого, кто находит, что этому посланию стоит следовать на практике.

Когда человек созерцает свою природу Пустоты с ясностью и постоянством, такую, какая она здесь и сейчас, происходит следующее:

Чувства пробуждаются. Все ощущения — цвета, текстуры, звуки, вкусы, запахи — обретают новую яркость, остроту, новизну на резком контрасте с чистым Фоном здесь. Например, типично — даже когда человек только начал видеть — восприятие цветов, таких как огни светофоров, неоновые вывески ночного города и их отражения на мокром асфальте или на боках у такси, невообразимо ярко сияющими и прекрасными.

Сердце обращается к миру. Чем больше внимания я направляю на Прохладу здесь, тем больше тепла проявляется там само по себе. Не то чтобы я ощущаю себя более любящим — моя любовь течет к вам сама, ее нельзя удержать здесь — это вы воспринимаетесь более привлекательными. Мои чувства, направляемые теперь на свои объекты, а не на их Субъект (который здесь не находит ничего, к чему бы их можно было привязать), становятся подлинными и спонтанными — а не притворными или напускными, не сентиментальными, как прежде. [Это] открытие ... простирается на всю жизнь. Перестав культивировать свои собственные состояния и погрязать в них — что было нелепой и суетливой привычкой, обрекающей меня на поражение, — я наконец стал сво-

* Это было написано в ранние семидесятые. — Прим. Р. Ланга.

бодным и могу теперь наслаждаться людьми и миром непосредственно, прямо из их Источника-Пустоты. Другими словами, мой ум, со всеми своими мыслями и чувствами, подобен центрифуге. Прекратив быть маленьким, локальным, личным, частной собственностью, отдаленной от вселенной снаружи и запертой здесь, в черепной коробке (будто это возможно!), мой ум огромен, един с Вселенной, он вознесся до небес. Мир, воспринимаемый таким образом, — тот же самый старейший мир, однако совершенно отличный. Он преисполнен сознания и значения, которые я более не отделяю от него. Все это присутствует в нем, поскольку я ничего не присваиваю. Он разумен. Он имеет смысл. Он любим.

Ум пробуждается. Идеи, вдохновения и ежемоментные указания интуиции беспрепятственно проистекают из своего Источника, который сам по себе осознается пребывающим вне ума. Как это ни парадоксально, чтобы быть креативным, чтобы действительно понимать вещи вовне, необходимо здесь быть недвижимым, пустоголовым, бездумным, незаполненным.

Повседневные проблемы разрешаются. Все, начиная от поиска места для парковки и кончая выбором места жительства, начиная с того, как избавиться от мышей, и кончая тем, как поладить со своей тещей или свекровью. Решение в том, чтобы увидеть, у Кого эти проблемы. И тогда они скорее передвинуты, чем уничтожены, скорее поставлены на свое место, чем решены; однако в действительности это перемещение и есть их решение. Здесь человек освобожден ото всех проблем. Помня свое Дело здесь, он с интересом замечает события, происходящие там, и понимает, как в связи с ними следует поступать. Результат может оказаться удивительным, таинственным, даже шокирующим или абсурдным, но впоследствии станет очевидно, что в нем проявилась

мудрость, сверхъестественное предвидение, намного превосходящее обычный человеческий расчет. Когда человек, сбитый с толку и уставший, в конце концов додумается передать управление от своего собственного компьютера (который учитывает лишь фрагменты относящейся к делу информации) своему универсальному Компьютеру, самой Пустоте (которая принимает во внимание все данные), приходящие к нему ответы будут верными. Не человек, но Тот, кто живет в человеке, знает лучше всего. И человек это обнаруживает — когда оставляет свою воображаемую личность ради своей истинной Сущности. Радикальный ответ на любую проблему — никогда и ни при каких обстоятельствах не упускать из виду эту Сущность.

Какая бы проблема ни существовала там, ее решение лежит здесь, на сто восемьдесят градусов от нее; одно-сторонний, прямой подход всегда неудовлетворителен. Проблема Персея была в Медузе: смотреть прямо на нее означало превратиться в камень, поэтому он развернулся и видел ее в отражении на щите, данном ему Богиней Мудрости, — и остался жив. Подобным же образом, мир с его ликами перестает превращать меня в безжизненный камень — делать из меня обычное третье лицо, лицо среди лиц и вещь среди вещей — как только я обращаюсь к Тому, что столь ясно отражает здесь мир. Лишь первое лицо, Не-объект, может иметь дело со вторым и третьим лицами — с объектами.

Подсознательное окажется под контролем. Только Не-ум способен управляться с умом — сознательным и бессознательным. Этот момент прекрасно выражен в другом древнем мифе. Восточный царь посылает своего сына в Египет, за жемчужиной Знания Себя. Прибыв туда, принц ел местную пищу и носил одежды египтян — до тех пор пока не опьянел и забыл, Кто он и зачем пришел в Египет. Отец его, прослышав об этом, послал птицу-

вестника, дабы напомнить принцу обо всем, — и тогда тот двинулся в поисках жемчужины. В конце концов он выяснил, что лежит она на дне озера, охраняемая ужасным змеем. Не убоившись чудовища, он нырнул в то озеро, завладел жемчужиной и возвратился с ней в отчий дом, облачившись по дороге в свою синюю мантию — звездное небо.

Обратите внимание, принц не игнорирует змея (свою собственную бессознательную, демоническую, животную природу) и не сражается с ним — но обходит его стороной. Если начать бороться со змеем (как это происходит при строгом следовании моральной дисциплине), он постоянно вроде бы уступает, но в действительности никогда этого не делает; если же попробовать с ним помириться и начать переговоры (как при различных видах психологического исследования и анализа), он будет рад беседовать до бесконечности — уютно сидя при этом на жемчужине. Но если, подобно нашему герою, ты прокрадешься мимо змея, когда он наименее бдителен, и похитишь жемчужину, ты оказываешься вооружен совершенным амулетом для подчинения дракона. Меч дисциплины, почесывая змея, лишь раздражает его, попытки примирения лишь вдохновляют его на пожизненные беседы, но амулет Знания Я он уважает. Он не позволяет тебе игнорировать его (как раз наоборот), равно как не превращается в одночасье в котенка (он даже может разыграть гнев и ожесточенность из-за потери своего сокровища), однако знает своего Хозяина — и как служить Ему.

Возьмем любую психологическую проблему, серьезную или незначительную — например раздражительность, слабость, боязнь пауков или высоты, беспокойство по причине недостатка любви к другим. Решение проблемы не в том, чтобы погрузиться в нее, выйдя из Себя, и не в том, чтобы отступить от нее, укрывшись в Себе, но в том, чтобы смотреть на нее из Себя, посмо-

треть в нее из точки Здесь, осознанно созерцать ее из этого свободного от проблем Дома, окна которого широко распахнуты — сквозь них ясно видно положение дел. Как и всегда, решением будет смотрение в обе стороны, одновременное восприятие того, на что ты смотришь, и Того, откуда ты смотришь, — лицо к Не-лицу, вещь к Не-вещи, проблема к Не-проблеме. Эта терапия помогает, поскольку она соответствует фактам, — ведь поистине никто никогда не может ни покинуть Дом, ни загородить вид из него, ни отделить их друг от друга.

Игры прекращаются. Основное действие, совершаемое человеком во всех его трагикомических играх, — он делает вид, что покинул Дом, помещает себя в воображении где-то там, разворачивается к себе и надевает лицо на то, что здесь, — разыгрывает для публики определенную сцену с соответствующими ей масками. А основное средство исцеления для него — понять, что он уже Дома, и жить здесь без лица, жить изнутри наружу, с целью выражать себя, а не поражать окружающих. Как люди его воспринимают — это их дело; сам же он имеет дело с собственной Пустотой — и с людьми, ее наполняющими. Дабы быть для них подлинным, искренним, естественным человеком, вышедшим из игры притворства, необходимо лишь осознавать здесь Ничто и оставить в покое все искусственное — выведенное из этого Пустотного Источника с целью оказать на людей определенное влияние. Быть заинтересованным в собственном образе себя означает испортить его. Умышленно выставлять свое «я» напоказ значит показывать ложное «я». Когда человек видит, Кто он на самом деле, он свободен от игры; когда же он упускает Это, он по меньшей мере оказывается вовлеченным в игру в лицо, а также, вероятно, в некоторые производные от нее.

Человек обретает покой ума. В Центре — всегда совершенство, вне его — постоянное несовершенство. Человеку как таковому всегда чего-то не хватает (это еще слабо сказано!), и никакой объем видения, Кто он на самом деле, не превратит его в ангела и не преобразит человеческое общество в утопию, не говоря уже о небесах. Если он будет продолжать практику видения, ее эффекты несомненно проявятся в его личности и окружении, но они могут в значительной мере различаться — и нередко на самом деле будут казаться ему весьма недостаточными. Но в любых обстоятельствах есть нечто, на что можно положиться, — это Ядро Покоя. Видящий может нередко ощущать, что находится в трагическом, полном печали, приводящем в замешательство и проблемном мире, но он никогда — пока Видит — не утрачивает покой ума. Его самое существенное беспокойство ушло. Осознавая, что на самом деле он есть сам Покой, видящий остается умиротворенным.

* * * * *

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Ваш эксперимент с зеркалом напомнил мне период, когда я была маленькой девочкой — восьми лет или около того, точно не помню. Но я помню, что я жила в том, что сейчас могу назвать словом «сознание». Я ощущала жизнь во всей ее полноте, без каких-либо ограничений, пока однажды не посмотрела в зеркало и увидела свое лицо — и поняла, что смотрела на то, что видели другие. Я была разочарована, так как жила с чувством, будто я прекрасна, — до тех пор пока не увидела в тот день свое отражение. И это смутило меня, и я стала сравнивать свое лицо с другими, что видела. Я поняла, что отличаюсь. (Я казалась себе обычной, тогда как других я воспринимала красивыми.) Тот день буквально

но изменил мою жизнь и взаимоотношения с окружающими. **Дженет**

Выполняя домашнее задание — указывая в течение дня на различные предметы, а затем назад на себя, — я все с большей ясностью понимаю, что вы имеете в виду. Существует ничто, но в то же самое время оно есть вселенная. Все, что остается сказать по этому поводу — «Ух ты!» **Анна-Мари**

Большое спасибо за ваши усилия, я думаю, эти занятия великолепны. Проведя пару лет в поисках среди мира духовности, в поисках правды о моей Сущности, я могу наконец сказать, что в них более нет нужды. **Энтони**

Это одно из наиболее прекрасных осознаний, что меня когда-либо посещали. Не могу выразить свою благодарность за ваше участие. **Брайан**

Когда я впервые прочитала об экспериментах, я буквально не могла поверить тому, что «видела». Итак, уединившись однажды вечером, я решила, что «найду» свою сущность. Я сидела и старалась. Старалась, и старалась, и старалась. Чем больше я прикладывала усилий, тем большее разочарование испытывала. В конце концов я сдалась, ощущая свою неудачу. На следующий день, проснувшись ранним утром, я почти что расхохоталась! Конечно же, я не потерпела неудачу. В действительности, не подозревая об этом, я доказала своему маленькому «я» истинность учения Дугласа. Поразительно! **Мара**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Обрати внимание на то, что с окружающими ты «не лицом к лицу». Увидь: у тебя нет лица, подобного их лицам. Вместо своего собственного у тебя есть лица их. Для них — ты пуст. Они внутри тебя.
- Проведи со своим другом опыт с бумажной трубкой.

ГЛАВА ПЯТАЯ

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Открытие, что в центре я Ничто, бескрайнее осознание, в корне меняет мои взаимоотношения с миром — вместо взаимоотношений тождественность, вместо разделения единство. Ясно, что у меня — как третьего лица, каким я являюсь для других, — есть голова на плечах, лицо, которое видят люди, имя, национальность, возраст. Будучи одним и только одним объектом, я индивидуален и отделен. Но как у первого лица, «меня относительно себя самого», у меня есть Око, которое ничем не ограничено.

Будучи первым лицом, я теряю голову и обретаю мир. В действительности, не я нахожусь в мире, а мир — во мне. Не имея собственного лица, которое позволяло бы держать вас в стороне, я впускаю вас внутрь целиком. Вы совершенно меня замещаете — от меня вообще ничего не остается. Как ничто, я становлюсь всеми вещами и существами сразу.

Пребывание в свете этой истины меняет мою жизнь совершенно. Я пробуждаюсь к новой жизни — беспредельной, великолепной и исполненной удивительных открытий. К жизни нескончаемого изобилия, несравненной близости, непоколебимой безопасности, бесконечного вдохновения и красоты...

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Несомненно, все это хорошо. Ты пробудился — и у тебя разбегаются глаза. словно ты однажды утром про-

снулся и узнал, что выиграл вселенскую лотерею — и теперь тебе принадлежит целый мир, вплоть до самых далеких звезд.

Так почему же все не бегут за своими билетами — особенно учитывая то, что выигрыш гарантирован каждому?

Итак, все вокруг говорят мне: в центре я то же самое, чем кажусь с расстояния, относительно себя я точно такой же, каким являюсь для других. Кто я такой, чтобы перечить всем этим людям? Тем более что я хочу принадлежать к человечеству, быть его частью. (Мне необходимо быть принятым.) Не стану ли я изгоем, если начну утверждать, что у меня нет головы? (Другие не спешат делать подобные заявления.) Не сочтут ли меня сумасшедшим, если я скажу, что мир пребывает во мне? (Мне не нравится, когда на меня бросают недоуменные взгляды.) Или же они назовут меня глупцом. (Мне надоело, что надо мной смеются!) В любом случае провозглашать себя Богом безусловно эксцентрично; делать так значит вводить себя в заблуждение. Кроме того, это просто предельная гордыня, не говоря уже о ереси. (Что совершенно неприемлемо.) А еще, это нелепо и глупо. (Я же не нелеп и не глуп.)

Подобное давление со стороны общества для многих из нас оказывается чрезмерным. И наше отрицание безголовости можно понять.

Помимо этого, я прилагал громадные усилия на протяжении многих лет, дабы создать свою личность и затем представить ее окружающим. Конечно, я понимаю, что мое лицо — лишь небольшая вещь, и обменять его на мир кажется неплохой сделкой. Но я боюсь — ведь в этом случае выходит, что я потерял впустую столько времени и сил. Я не могу с этим согласиться. Я не могу позволить себе признать, что совершил ошибку. Я построил этот дом — и теперь я хочу в нем жить.

Такую реакцию также можно понять.

Есть еще одно препятствие к Видению: когда мы становимся ничем, не-вещью — чем и так являемся и всегда были, — мы принимаем на себя боль и страдание мира, равно как его славу и радость. Неудивительно, что это может оттолкнуть. Да, верно: когда мы видим, что здесь, в центре, нас нет, обнаруживается, что мы являемся всей данностью, и это может быть прекрасным. Мы становимся лицом друга, благоуханием цветка, сияющей звездой на ночном небе, любимой музыкальной композицией. Эти вещи легко принять и вместить. Как замечательно стать безликим ради лица смеющегося ребенка!

Но как насчет страданий наших близких? Страданий всего окружающего мира? Это не так легко.

Видение означает, что в конце концов мы не сможем снять с себя ответственность ни за кого. Таков результат. В реальности ты включаешь в себя всех остальных. Будучи сам пуст, ты являешься ими. Порой это тяжело и болезненно. Как осознание нашей тождественности с другими повлияет на поведение по отношению к ним? Что означает быть осознанным, когда ты встречаешь бомжа на улице или, смотря новости по телевизору, становишься очевидцем страданий мира? Быстрого и простого ответа на эти вопросы нет. Первым шагом в подобных ситуациях будет видеть, кто ты на самом деле. Затем — увидеть, что тебе следует сделать. И твоя подлинная природа тебя направит.

Однако, пожалуй, все наше сопротивление сводится к страху смерти. Видение себя как пустоты вызывает тревогу, оно похоже на исчезновение, на смерть. От меня ничего не остается. Это скверные новости! Ничего, чем можно было бы быть, ничего, за что бы можно было держаться, — не остается даже жизни. Разве быть живым, быть чем-то не важнее всего прочего? Неудивительно, что я отказываюсь признавать собственную пустотность. Я не хочу все бросать. Я не хочу умирать.

Парадокс в том, что это полное исчезновение «себя» в центре совершенно безопасно. Это смерть, останавливающая смерть — ибо когда ты пересекаешь ту удивительную линию книзу от своей груди*, погружаясь в эту беспредельную бездну, смерть не может за тобой последовать. Что следует — так это более полная жизнь.

Ты знаешь историю про слугу, который пошел на рынок за продуктами и повстречал Смерть? Слуга перепугался. Он побежал домой к своему господину, рассказал о произошедшем, упаковал свои вещи и уехал в Самару — городок, удаленный на много миль. На дороге у него должен был уйти целый день, но ему было все равно — он отчаянно стремился убраться подальше от Смерти, настолько далеко, насколько это было возможным. Он хотел жить.

Тем временем Смерть в недоумении стояла на рыночной площади. Встретить там слугу утром было для нее полной неожиданностью. Она ожидала увидеть его вечером того дня в Самаре, а Самара была на расстоянии многих миль...

Где то единственное место, куда мы можем отправиться, а смерть войти не способна? Оно ближе, чем мы думаем.

ДОВЕРИЕ

Несмотря на то что твоя истинная сущность лишена каких-либо качеств, она верно будет направлять каждый шаг твоей жизни — если ты ей позволишь.

Как ты можешь быть уверен, что твоя истинная природа сможет тебя вести, что она знает, что делать, когда сам ты не знаешь? Итак, имеет смысл рассмотреть, кто на самом деле Тот, пребывающий внутри тебя. Он —

* Книзу — в контексте того, что ноги находятся сверху поля зрения, как было описано ранее. — Прим. перев.

беспредельный источник, из коего проистекает все сущее. Будучи бескачественным, он, тем не менее, в высшей степени разумен и созидателен — он поистине обладает знанием дела. От момента к моменту он творит и поддерживает эту невероятную вселенную. И эта тайна внутри вас творит не только вселенную, но и саму себя. Возникая из невообразимого несуществования, осознание появляется чудесным образом, без какой бы то ни было помощи извне. Как оно это делает? Никто не может сказать. Но, принимая во внимание это удивительное достижение самоорганизации, можно быть уверенным, что ваша истинная природа обладает достаточным искусством и мудростью, чтобы заботиться о последующих шагах твоей жизни, вести тебя по твоему пути.

Однако ты сам должен убедиться, так ли это. Проверь. Попробуй.

Порой, когда наши усилия добиться успеха — по крайней мере того, что мы таковым считаем, — заканчиваются неудачей, мы оказываемся вынуждены довериться своей сокровенной сущности. Нас отбрасывает назад к тому, кто в действительности за все отвечает. Попросту не остается больше ничего, чему можно было бы довериться. Доверие подразумевает предание своей личной воли Сущности. Теперь мы должны оставить собственные замыслы и принимать волю своей подлинной природы — какая она проявляется в настоящий момент. Как это ни парадоксально, ощущая свою неудачу или пребывая в отчаянии, мы случайно натываемся на успех значительно более глубинного уровня своего существа — уровня тождественности с Богом. Будучи наконец способными сказать происходящему «да» и проявлять в текущий момент волю с Богом, мы обнаруживаем — нам дается в точности то, что необходимо. С этой глубинной отдачей приходит покой, уверенность и радость. Нам становится очевидно, что нам это удалось.

Это непростой путь. Жить с простой истиной о нашей подлинной природе требует энергии, приверженности — и потребности. Иначе говоря, признания, что наших человеческих ресурсов недостаточно. И все же, альтернатива без сомнения тяжелее — жить так, будто ты мал и беден, игнорируя и отрицая эти ресурсы. Это верный рецепт страдания, если не катастрофы.

К счастью, приучить себя осознавать собственную беспредельность, осознанно смотреть из этого лишенного этого чистого окна не так уж сложно. Кроме того, это в высшей степени практично. Например, возьмем стресс:

— ЭКСПЕРИМЕНТ № 7 —

От стресса к его отсутствию

Посмотри на свою руку. Ты видишь ее из пустоты. Это есть смотрение в обе стороны — вещь там перед не-вещью здесь, цвет там перед чистотой здесь, форма там перед отсутствием формы здесь. Теперь крепко сожми руку в кулак. Напряжение там перед его отсутствием здесь. Теперь расслабь свою руку. Ощущение большей расслабленности там перед неизменным отсутствием ощущения здесь.

Здесь, в своем центре, ты всегда полностью расслаблен. Там, в твоём теле, твоём уме, твоём мире, порой может возникать огромное напряжение. Какое-то напряжение будет всегда — такова жизнь. Ключ к покою и здоровью — видение, что ты воспринимаешь этот мир стресса из места, совершенно свободного от него. Зачем же игнорировать это убежище покоя внутри себя?

Оказавшись в следующий раз в стрессовой ситуации, используй этот метод. Пребывая здесь, в свободном от стресса месте, обрати внимание на стресс, возникший там, снаружи.

Этот покой центра не сфабрикован, не заслужен, не определяется благими деяниями или духовными практиками — а всегда доступен, безотносительно твоего настроя или ситуации. Как практично!

Вещи можно сжать, расплющить или они могут даже треснуть под давлением. Однако не-вещь невозможно ни раздавить, ни сжать, ни повредить, ни создать в ней напряжение. Она всегда в неотъемлемом благополучии, непринужденности. Ты и есть эта не-вещь.

— ЭКСПЕРИМЕНТ № 8 —

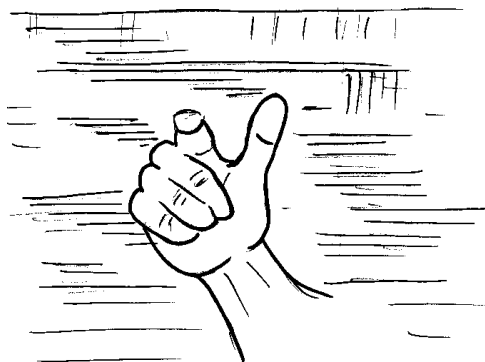
Вращая мир

Со стрессом сопряжено чувство, что мы мчимся по миру, постоянно пытаюсь из А добраться в Б, никогда не останавливаясь. Мы ищем способов обрести эту недвижимость, этот покой. Порой мы жаждем остановить мир и выйти. И в то же время мы любим движение и не желаем его прекращать. Мы хотим и то, и другое.

Хорошо, мы действительно можем иметь лучшее из обоих миров.

Если я встану и развернусь на месте, ты будешь видеть мое движение, комната же при этом останется неподвижной. Однако с моей точки зрения я пребываю на месте, тогда как комната движется.





Попробуй это. Встань, укажи пальцем на отсутствие своего лица и медленно и со вниманием развернись. Что движется? Перед тобой твой палец, указывающий на ничто, — он остается почти неподвижным в центре поля твоего зрения. Разве комната не перемещается на заднем плане, за твоим пальцем? При этом с твоей стороны, куда указывает палец, не движется ничего. Там, снаружи, вращается комната, но здесь, в центре, ты неподвижен.

Иногда я ставлю музыку и долго кружусь. (Если ты будешь это пробовать, будь осторожен. Остановись, если почувствуешь головокружение.) В то время как комната проносится мимо, я все больше и больше расслабляюсь, осознавая неподвижность, в которой пребываю. Некуда идти, нечего делать. Похоже, будто неподвижность становится все более глубокой, более плотной. Я вдыхаю, выдыхаю и отпускаю. Помимо того, что это вдохновляет, это еще и очень весело. Однако это упражнение, очевидно, подходит не всем.

Как вариант, походи кругами по комнате. Ты приводишь мебель и стены в движение. Они движутся сквозь неподвижное пространство, которое есть ты.

Или же когда ты ведешь машину, обрати внимание, что будь то здания или сельская местность, они находятся в движении. Твои руки, протянутые из неподвижного пространства, держат руль. Ты не управляешь машиной — ты управляешь окружающим пейзажем. Посмотри, как проносятся мимо фонарные столбы и деревья. Это снова столь расслабляюще. Ты никуда не идешь, в то время как место твоего назначения приближается к тебе!

Здесь, в своем центре, ты всегда в покое, тогда как там, везде вокруг тебя — движение. Наши потребности в движении и покое, казавшиеся несовместимыми, одновременно удовлетворены.

* * * * *

Кутб (Полус) — это тот, кто вращается вокруг самого себя; вокруг него обращаются сферы небес.

Джалаладдин Руми

Когда на поезде несемся мы, несемся,
Деревья мчатся и дома назад,
Но небо звездное вверху
Парит за нами вслед.

Джеймс Томсон

Почему ты считаешь себя действующим? Возьмем грубый пример твоего приезда сюда. Ты поехал от дома на рикше, сел в поезд, вышел на местной железнодорожной станции, сел там в рикшу и оказался в этом ашраме. Когда тебя спрашивают, ты говоришь, что проделал весь этот путь от своего города досюда. Так ли это? Разве истина не в том, что ты находишься там, где и находился, в то время как на протяжении всего пути происходило движение? Вот как эти движения лишь припи-

сываются тобой себе, так же и вся прочая деятельность.
Она не твоя.

Рамана Махарши

Когда я перехожу мост, течет мост, а не вода.

Дзэнская поговорка

Внешний человек — вертящаяся дверь; человек внутренний — неподвижный стержень.

Мейстер Экхарт

Единственное, что движется, — материя.

Плотин

Любой, кто утверждает, будто Татхагата уходит или приходит, сидит или лежит, не понимает сути моего учения.

Ваджраччхедикапраджняпарамита-сутра
(Алмазная Сутра)

В центре, где никого нет, этот свет гаснет... Поскольку эта Основа есть нераздельный покой, лишенный какого-либо движения в себе, и благодаря этой Недвижимости движутся все вещи.

Мейстер Экхарт

И любое Пространство, которое видит человек из своего обиталища,

Стоя на крыше дома или в своем саду на холме

Высотой в двадцать пять локтей, есть его Вселенная:

На горизонте восход и закат Солнца, Облака пригнулись,

Чтобы встретиться с поверхностью Земли и Моря в

столь упорядоченном Мире,

И Звездное небо простирается не вдаль, а здесь склоняется со всех сторон,

И оба Полюса включают свои лампы золотые;
И если он в иное место переедет, то небеса последуют
за ним,
А все соседство будет сокрушаться о его потере.
Таковы Пространства, именуемые Землей, и таково их
измерение.
Уильям Блэйк

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Мне показалось интересным, что, вернувшись сегодня домой, я обнаружил урок о надевании лиц. Вечером я был на методической группе психотерапевтов, где мы непосредственно занимались отображением лиц друг друга и давали пространству возможность говорить — что было крайне полезно и эффективно.

Да, я весь полон сомнений. Кое-что я уловил, но буквально не способен еще все это увидеть. Я могу это понять, но не могу видеть столь же просто, как видят другие. Образ «здорового смысла» слишком силен!

Одним из аспектов пути без головы, представляющимся мне интересным, является его непосредственное воздействие — базовое переживание безголовости ощущается очень доступным. Интересно, существует ли для людей какая-либо проблема продолжать с ним работать, насколько это легко. Я столкнулся с работой Дугласа Хардинга около девятнадцати лет тому назад... Переживание было совершенно ясным и немало странным, но по той или иной причине для меня в то время не было правильным искать его, и пришел я к нему значительно позже, испытав переворот в осознании.

Я нахожу, что восприятие с точки зрения первого лица действительно помогает мне вспоминать, каковы вещи на самом деле, и относиться к этому очень легко. Ехав сегодня по автомагистрали М4, я наблюдал, как она несется на и сквозь меня, и сейчас, видя свои пальцы, движущиеся по клавиатуре, я замечаю, что в определенной точке поля зрения попросту нет ничего.

Эксперимент с зеркалом имеет столь глубокий смысл, что я сижу тут почти что в шоке. Я всегда говорил об этом, но никогда на самом деле не верил. Мы не та личность, на которую смотрим. То, на что мы смотрим, — не более чем фасад нашей подлинной сущности.

У меня несколько иной взгляд на безголовое тело. На протяжении многих лет я ставила под вопрос идею внешней красоты. Вот оно, принадлежащее вам лицо, дабы сделать красивым которое вы тратите свое время, тогда как в действительности оно принадлежит всем остальным, всем, кто видит его в течение вашей жизни. Как же оно может быть вашим, если принадлежит всем остальным? Просто любопытно. **Хитер**

Большое спасибо за эти занятия — я впервые использую подобные методы и нахожу их захватывающими, я думаю, это очень удобный способ прийти к пониманию.

Мне кажется, я могу вплотную подойти к аспекту «я как пустое пространство». Я воспринимаю это следующим образом:

На столе лежит пустая коробка — но когда я заглядываю внутрь, она фактически не пуста, но наполнена пространством. В зависимости от того, что кладется в коробку, эта наполненность может приобретать различные качества. Я помещаю в нее часы, и коробка обретает способность измерять время; я кладу в нее колокольчик, и она обретает способность издавать при движении

звук; я кладу мешочек с лавандой, и у коробки появляется способность наполнять комнату ароматом. Однако в то время как все это происходит, «коробка» остается коробкой — она просто «среда» для всего, что может находиться в полноте пространства.

Пространство в коробке ограничено. Мое пространство — нет. Я могу неограниченно привносить в него вещи — чем больше я расту, тем больше растет оно. И я никогда не становлюсь счетчиком времени, хоть и ношу часы; не становлюсь музыкальным инструментом, хоть и ношу колокольчик. Я лишь увеличиваю свою вместимость, добавляя к ней нечто.

У меня нет уверенности, что это имеет смысл в контексте того, что мы делаем, я просто хотела поделиться с вами, Ричард. Большое спасибо. **Хелен**

Я принимаю участие в классах и нахожу их крайне интересными. Некоторые опыты я разделила со своим близким другом. В воскресенье мы пошли на реку и пережили отсутствие головы, смотря наружу, на все, что есть. Некоторое время назад я приняла концепцию Единства со всем. Эти эксперименты подтверждают то, что я поняла. Обнаружилось, что, когда я выбираю быть без головы, действия окружающих не производят на меня такого эффекта, как когда я выбираю быть ограниченной личностью. Я заинтересована это продолжать и наблюдать чудо развития и общения со всеми вами. **Донна**

Большое вам спасибо за курс — я нахожу его поистине очень полезным и важным. Мое понимание и способность замечать свою безголовость постоянно растет; различные описания в упражнениях на самом деле очень точно соответствуют реальности, хотя и расходятся с общепринятым образом мысли. Частым результатом бывает глубокое чувство покоя, легкости и ясности восприятия, вкупе с тонким ощущением единения с ок-

ружающей действительностью. Нередко я обнаруживаю, что утратила это чувство, — в особенности когда сталкиваюсь с ситуациями, требующими продуманных решений, что часто бывает на работе, или имею дело с напряженными межличностными отношениями. Тем не менее даже в подобных случаях упражнение, касающееся стресса, немало помогает. Одним словом, я нахожу все это очень полезным и ценным. **Майкл**

Вы доносите понимание на таком уровне, что любой может обрести подлинное видение своей истинной природы и жить в любви и сострадании. **Сэнди**

Я ошеломлена. Я узнала об учении Дугласа несколько месяцев назад через веб-сайт, и сразу же «увидела», что над моими плечами ничего нет!

Эти классы подкрепляют и развивают это удивительное откровение. Спасибо за то, что вы их проводите. **Мара**

Это открытие поистине предназначено не для одной лишь горстки избранных. Оно доступно любому, у кого достаточно желания и интереса посмотреть и проверить самому, получить опыт из первых рук. **Карен**

Из вашего ответа можно заключить, что для вас бытие от первого лица, практикуемое очевидно на протяжении нескольких лет, более или менее постоянно. Для того, кто только начинает открываться этому настрою, так много всего воспринимается как само собой разумеющееся. Поэтому я предполагаю, что все следует ставить под сомнение, все надлежит видеть с точки зрения первого лица. Посредством этого отличие станет очевидным, так ведь? Говоря совсем по-простому, видение от первого лица следует практиковать до тех пор, пока оно в конечном счете не станет постоянным. **Стив**

Большое спасибо за этот просветляющий курс! Поскольку моя обусловленность третьим лицом настолько сильна, единственное, что мне остается сделать, — это добавить к старой перспективе осознание своей безголовости и ждать, когда произойдет трансформация. Я определенно уверена, что нечто уже испытанное в детстве должно быть более естественным в подлинном смысле этого слова, чем что-либо приобретенное посредством обусловливания обществом, пусть даже процесс разучивания представляется более сложным, нежели простое невинное «видение» в данный момент. Ваша без головы, **Киёхико**

Мой муж участвовал в первом занятии вместе со мной и был изумлен, что благодаря экспериментам оказался способен — впервые за свою жизнь — действительно отделить свое осознание от физического тела! Похоже, что осознанность «заразна». **Деб**

«Социальные результаты»

Дуглас Хардинг, *Набор инструментов
для проверки невероятной гипотезы*

Болезнь

Очевидно, что наши тяжелые социальные болезни проистекают от жадности и ненависти; они же в свою очередь, как предполагает наша гипотеза (и, как мы убедились, совершенно обоснованно), проистекают из заблуждения — заблуждения относительно того, Кто и Кто мы есть. Если мы позволим себя обмануть и поверим, что мы на самом деле такие, какими окружающие нас видят, всего лишь множественное число третьего лица, тогда неизбежно будем страдать от чувства неадекватности, небезопасности, бессмысленности, одиночества, отчужденности, обиды, жалости к себе, страха и

глубинной тревоги — и, конечно же, будем вести себя соответственно. Все это — симптомы одной болезни, того же безумия — совершенного заблуждения относительно того, что я собой представляю. Мы чувствуем жалость к человеку, вообразившему себя чайником, Наполеоном или стеклянным шаром; однако тот, кто считает себя человеком и только, в не меньшей степени безумен и в той же мере заслуживает сожаления. Воспринимая себя не более чем вещь среди вещей, он блуждает, утратив свой Ум, свой центр, и уходит совсем далеко — витающий в облаках член общества, поглощенный тем, что отвлекает свое внимание от Места, которое занимает, от Центра, в котором живет, от Сущности, которой является.

Знал бы он, какой вещью ему быть, все не было бы настолько плохо. Будучи неспособным согласовать представления различных наблюдателей о самом себе или определить, которое из них соответствует тому или иному случаю, когда какую маску ему надеть и какую роль играть, он становится еще более безумным. Единственным лекарством для него будет перестать воспринимать себя вещь, объектом. Относительно каждого человека существует столько мнений, сколько наблюдателей, и все они различны; но относительно Ничто все они сходятся к одному и тому же.

Лечение

Дабы прийти в чувство, ему необходимо обернуться и увидеть, Чем он является для самого себя. Это единственная психотерапия, обеспечивающая радикальный и устойчивый эффект — пациент должен обнаружить (и продолжать обнаруживать вновь и вновь), Кто он. Перестать притворяться кем-либо еще — лишь это и есть психическое здоровье. Быть целостным означает быть

от первого лица, поскольку быть от первого лица означает быть Целым.

Все это неизбежно возвращается к индивидууму — индивидууму как первому лицу единственного числа настоящего времени.

Если я вижу — нравится мне это или нет — что устроен так, что должен вас впустить, что создан для любви, как я могу продолжать попытки загордиться от вас? Если я вижу, что мое Ядро, первое лицо, полностью совпадает с вашим и слито с ним воедино, как я могу продолжать попытки одержать над вами победу, принизить вас, ограбить, обмануть или причинить боль тем или иным способом? Ведь я поврежу лишь себе самому.

Если я и так объемию мир и заключаю его в себе, зачем мне продолжать столь неистово хвататься за его мелкие и незначительные частицы — все эти вещи, которые скорее сами обладают мной, нежели я — ими?

Если я, будучи сам безликим, с благодарностью принимаю ваше лицо, так что теперь оно в большей степени мое, чем мое собственное, как я могу испытывать неприязнь к его цвету, касте или чертам? Когда белое встречается с черным, у кого черное лицо?

Если я обнаруживаю, что жизнь от первого лица приносит мне все радости (реальные или ожидаемые) использования наркотиков, но с большей верностью и без риска, тогда какой смысл продолжать на них полагаться и вообще их употреблять?

Если я научусь ценить эту Пустоту вместо того, чтобы ее бояться, зачем мне продолжать пытаться заполнить ее обжорством, пьянством, курением (в одной радиопрограмме, посвященной зависимости от курения, двое участников признались, что они курят, «чтобы заполнить пустоту между своими ушами»); или же прихорашиванием, нервным тереблением очков, потиранием подбородка, поглаживанием волос, гримасничаньем, беспрестанной болтовней — будто пытаюсь себя убе-

дить, что здесь есть нечто, куда можно вставить эту огромную трубку, что можно посыпать пудрой и намазать помадой, чем можно занять руки и внимание? Будто пытаюсь себя убедить, что здесь должна быть голова, в которой есть отверстие, через которое ее можно набивать всеми этими чуждыми субстанциями? Будто пытаюсь себя убедить, что здесь находится некий динамик, производящий весь этот шум?

И так далее. Вообще, видение того, Чем определяется поведение и Кому оно принадлежит, с неизбежностью коренным образом его меняет. Имеющиеся в изобилии свидетельства подтверждают это. А социальные эффекты этого видения, этой внутренней революции, этого поворота в сознании у все растущего числа индивидуумов, вероятно, значительно превзойдут все ожидания.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Выйди на прогулку и понаблюдай за движением окружающего пейзажа. Будь недвижимым пространством, в котором танцует все сущее.
- Когда ты ведешь машину, не перемещайся! Пусть движутся улицы и окрестности.
- Включи музыку и танцуй — и будь невидимым и неподвижным танцором, из которого истекают все эти действия.
- В следующий раз, когда ты окажешься в стрессовой ситуации, увидь, что стресс там, а здесь его нет. Продолжай возвращаться в это свободное от стресса место — место, которое ты никогда и не покидал.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ПРОДОЛЖАЙ СМОТРЕТЬ

Пара участников интернет-курса сказали, что не смогли увидеть собственную не-вещность. Если это относится и к тебе, просто продолжай смотреть, продолжай вопрошать. С той стороны, куда указывает твой палец, кроме тебя нет никого — так что ни я, ни кто-либо другой не может говорить за тебя. Что ты видишь, указывая на то место, где окружающие видят твое лицо? Свое лицо? Или пространство, вмещающее мир?

Я пообщался с одним человеком, которого занятия привели в недоумение. Он сказал, что не понимает, что такое не-вещность. По правде, я сам ее не понимаю. Для начала, не-вещность — ни вещь, ни концепция, и посему не может быть понята (но лишь испытана). Однако, учитывая ограниченность языка, важно понимать, насколько возможно глубоко это бытие не-вещью — рассмотрев, как оно соотносится с научными открытиями и опытом мистиков, и как поддерживаемое внимание может повлиять на вашу жизнь. Но, в конце концов, никакое понимание не сможет объять ту тайну, которой ты являешься. Что существенно, так это осознанно жить в этой тайне. Если ты будешь постоянно созерцать свою подлинную природу, необходимое понимание придет к тебе.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К СВОЕЙ ГОЛОВЕ

Одна из трудностей, с которыми люди сталкиваются при попытках увидеть себя безголовыми, — они могут

видеть собственный нос и *ощущать* свою голову. Разве это не означает, что головы у нас все-таки есть — что мы представляем собой вещи, как относительно себя, так и для окружающих. Следующий отрывок из «Жизни без головы» рассматривает данную проблему.

«Осмысление Видения»

Дуглас Хардинг

Мое первое возражение было таким: голова, может быть, и отсутствует, но не нос. Вполне заметный, он шествует впереди меня, куда бы я ни шел. А ответ был таким: если это туманное, розоватое и совершенно прозрачное облачко, висящее справа, и такое же облачко, висящее слева, — это носы, то у меня не один нос, а два, а эта совершенно непрозрачная одиноко выступающая деталь, которую я так отчетливо вижу в середине твоего лица, — это не нос: только абсолютно бесчестный или замороченный наблюдатель стал бы намеренно использовать одно и то же слово для столь несхожих вещей. Я предпочитаю следовать своему словарю и обычному смыслу слов, что обязывает меня заключить, что, хотя у большинства людей имеется нос — по штуке на каждого, — у меня нет ни одного.

И все-таки, если бы какой-нибудь заблуждающийся скептик, сверх меры озабоченный доказательством своей точки зрения, ударил бы кулаком в нужном направлении, целясь промеж двух розовых туманностей, результат был бы столь же болезненным, как если бы у меня был самый материальный и ударопригодный нос. И опять же, как объяснить целый комплекс легких напряжений, движений, давлений, зуда, щекоток, болей, тепла и пульсаций, никогда вполне не покидающих эту центральную область? Наконец, как быть с тактильны-

ми ощущениями, которые возникают, когда я исследую это место рукой? Казалось бы, все эти свидетельства, собранные вместе, дают достаточно оснований наличия у меня головы здесь и сейчас.

На мой взгляд, ничего они не дают. Несомненно, здесь присутствует множество разнообразных ощущений, которые невозможно игнорировать, однако в сумме они не составляют голову или что-либо подобное. Единственный способ сделать из них голову — это добавить всевозможные, явно отсутствующие здесь ингредиенты — в особенности всякого рода трехмерные цветные формы. Разве можно назвать головой то, что, хотя и содержит бесчисленные ощущения, явно лишено глаз, ушей, рта, волос и вообще всего того телесного оборудования, которое наблюдается у других голов? Очевидно, это место не должно быть загромождено подобными препятствиями, туманными или цветными деталями, которые могли бы исказить мою вселенную.

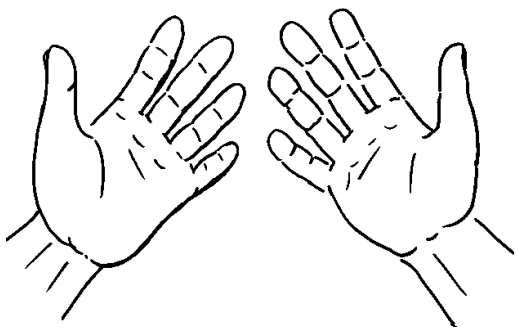
В любом случае каждый раз, когда я пытаюсь нащупать свою голову, я не только не нахожу ее, но и теряю руку, которой щупаю: она тоже оказывается поглощенной бездной в центре моего существа. Очевидно, эта зияющая пустота, это ничем не заполненное ядро всех моих действий, эта ближайшая, но практически неизведанная область, это волшебное место, где, как мне казалось, должна быть моя голова, на самом деле больше похожа на сигнальный огонь, столь яростный, что всё приближающееся к нему мгновенно и полностью уничтожается, чтобы его освещающая весь мир яркость и ясность ни на миг не заслонялась. Что касается таящихся там болезненных, щекочущих и прочих ощущений, они так же не могут погасить или заслонить эту центральную яркость, как не могут этого сделать горы, облака и небо. Напротив, все они существуют в ее сиянии, и через них ее сияние становится видимым.

Настоящий опыт, какой бы смысл в нем ни заключался, возможен только в пустой и отсутствующей голове. В здесь и сейчас мой мир и моя голова несовместимы — они не сочетаются. Для них обоих нет места на плечах, и мне повезло, что исчезла именно голова со всей ее анатомией. Речь идет не о доказательствах, не о философской проницательности, не о достижении какого-то состояния, а о простом смотреии: посмотри, кто здесь, вместо представь, кто здесь, или поверь другим, кто здесь. Если я не могу увидеть, что я есть (и в особенности, что не есть я), — это потому что во мне слишком много воображения, «духовности», взрослости и знаний, доверчивости, обусловленности обществом и языком, страха перед очевидным, чтобы принять ситуацию такой, какой я воспринимаю ее в данный момент. Только я могу сказать, что здесь есть. Мне нужна некая чуткая наивность. Требуется чистый взгляд и пустая голова (не говоря уже об отважном сердце), чтобы признать их совершенную пустоту.

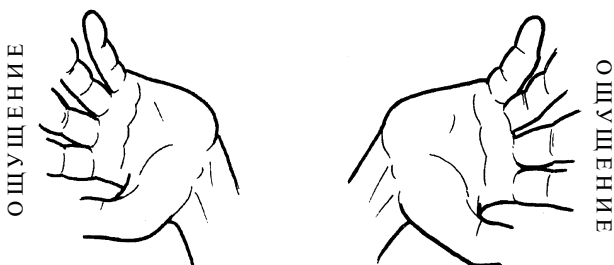
— ЭКСПЕРИМЕНТ № 9 —

Прикосновение к не-голове

Подними свои ладони, так чтобы они были перед тобой.



Теперь приблизь их к себе и коснись своей головы. Ты несомненно ощутишь «нечто». Исходя из опыта настоящего момента, скажи, какого цвета и формы это «нечто»? Насколько оно велико?



Что в действительности существует здесь и сейчас? Твоя голова или пробужденное ничто, содержащее в себе эти ощущения и весь остальной мир?

Какого размера эти ощущения? Действительно ли они находятся внутри некой «коробки» — в которой ты живешь? Если это и голова, то она определенно отличается от всех прочих голов. Она легка, воздушна, всеохватывающа и безгранична — она содержит даже звезды! Это пустота, в которой руки растворяются, оставляя лишь ощущение.

Возьмись за свои уши. Каково расстояние между этими ощущениями? Настолько же широко, насколько широк мир? Направь внимание на исчезающие ладони — куда они уходят?

Помести раскрытые ладони по бокам своей головы, подобно шорам. Что находится между ними — твое лицо или весь мир?

Конечно, осмысленным будет увязать эти ощущения с образом своей головы. Тогда, чистя зубы, ты будешь знать, куда наносить зубную пасту! Подходя к низкому проему, ты будешь знать, что необходимо пригнуть го-

лову. Но для нас существует опасность перепутать внешнее с внутренним, периферию с центром. Да, я могу здесь ощутить «нечто», но чем бы «оно» ни являлось, оно скорее содержит мир, нежели мои мозги. Мои мозги — это то, что увидит нейрохирург, если посмотрит со своей точки зрения. С моей же точки зрения я бы увидел нейрохирурга — если бы был в сознании!

Несомненно, для восприятия мира мне требуются голова, мозги и глаза, равно как клетки, молекулы и атомы, из которых они образованы. Но не эти жизненные уровни осуществляют видение. Я воспринимаю с их помощью и через них, но они продолжают оставаться на периферии. Самоочевидно, что видение — так же как осязание и все остальные чувства — происходит в осознании, невещественном и центральном.

Пусть кто-нибудь сделает тебе массаж. Закрой глаза и расслабься. Наслаждайся, сознавая себя пространством, в котором существуют ощущения. Или же просто закрой глаза прямо сейчас и будь пространством для ощущения собственного дыхания — восходящего и ниспадающего движения в безграничном осознании.

* * * * *

Если данные органов чувств буквально находятся внутри нашего мозга, мы обязаны заключить, что они всегда меньше вещей, к которым относятся, [или же] что наша собственная голова значительно больше, чем представляется нам на основе осязания.

Х.Х. Прайс

Наиболее важные для нас аспекты вещей сокрыты вследствие своей простоты и привычности... Однажды увиденное, нас уже не может поразить то, что наиболее поразительно и ярко.

Людвиг Виттгенштейн

Средний человек, считая себя бодрствующим, в действительности наполовину спит. Под «наполовину спит» я имею в виду то, что его связь с реальностью очень фрагментарна; большая часть того, что он считает реальностью (будь то снаружи или внутри себя), — набор фикций, сконструированных его умом. Он осознает реальность лишь в степени, необходимой для его функционирования в социуме.

Эрих Фромм

Я убежден, что вижу, — но вижу я лишь слова; я убежден, что чувствую, — но чувства я лишь представляю. Думающий человек — это человек отчужденный.

Эрих Фромм

Нам следует быть совершенно чуждыми для мыслей, обычаев и мнений людей мира, будто мы малые дети. Тогда те вещи будут представляться нам такими, какими представляются новорожденным.

Томас Трэгерн

Мудрец все время видит и слышит не больше, чем видит и слышит младенец.

Лао Цзы

Воспринимай вещи такими, какие они есть, и не обращай внимания на окружающих.

Хуанбо

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Я должен рассказать вам о том, как я только что стригся. Стриг меня Энди. Временами ладонь Энди и его ножницы исчезали в этой Пустоте; затем его рука целиком; за-

тем обе руки и голова. Несколько раз пропадало все тело Энди, оставляя один только голос. А иногда не оставалось даже этого. После чего он снова появлялся, очевидно без руки и ножниц. В конце концов он стал маленьким, и на его лице отразилось удовлетворение. Никогда доселе стрижка волос не была столь приятной, столь просветляющей. **Роджер**

Мне нравится упор на смотрение на то, что есть, а не что я себе воображаю; например, осознание, что образ в зеркале находится в зеркале, без проецирования и надевания его на себя. Кроме того, я заметил, — быть в контакте с пустотой значительно легче, когда я один; и что насущно ежедневно выделять для себя время побыть одному. Это очевидно, но похоже, что именно самое очевидное мы обычно упускаем из виду, — подобно тому факту, что мы никогда не видели собственной головы!

Чем дольше я продолжаю этот курс, тем все более и более поражаюсь, насколько просто «быть». Я ощущаю себя в большей мере созвучным миру, чем ощущал себя прежде, да и более счастливым. Надеюсь, это счастье будет поглощено всеми окружающими «там» — которые также часть меня, внутри меня.

Еще будучи ребенком, я любил проводить тот «слепой» эксперимент. Я всегда с легкостью ориентировался в темноте и делал что-либо с завязанными глазами, и опыт вслушивания в тишину был восхитителен... Слышать приближающиеся и удаляющиеся автомобили (я живу у загруженной магистрали), летящие в небе самолеты, приглушенное гудение компьютера, звук автоматически включающегося и выключающегося кондиционера, голоса проходящих мимо по тротуару людей... Должно быть, я сидел там не менее получаса, слушая и вновь испытывая то, что ощущал еще ребенком.

Уверена, что мой муж подумал, что у меня опять «заскок», когда я сидела, уставившись на него, пока он читал. Прочитав написанное вами о том, как мы сменяем лица, я начала смотреть на людей по-новому. Обмен энергией, описанный Джеймсом Рэдфилдом в «Прорицании Селестины», был известен мне уже давно, но это — нечто уникальное. Отдать свою «безголовость» под видом своего лица кому-либо, а взамен взять их лицо... это просто потрясающе. Что касается меня, не думаю, что стану снова смотреть на кого бы то ни было подобным образом. Я отдаю им часть себя и принимаю в себя их часть. Я доверяю им «себя», а также разделяю с ними свою энергию, в то же время осознавая, что мы все едины. Я чувствую боль, и они чувствуют боль. Я радуюсь, и они пребывают в радости. Я бы хотела представить миру больше радости и счастья, поскольку страдания в мире и так хватает. Не знаю, звучит ли это осмысленно для других, но для меня это так — а именно это, насколько я понимаю, и имеет значение. Я считаю эти эксперименты просто удивительными и могущими изменить жизнь человека. **Донна**

Я очень впечатлен тем, что на данный момент прочитал... и опробовал. Вплоть до вчерашнего дня у меня не было времени читать полученные материалы, так что я слегка запоздал. Тем не менее мне удалось «увидеть Ничто», и я глубоко тронут. От всего сердца спасибо вам, **Ричард**.

Вчера я летел в самолете. Прислонившись к окну, я увидел огромный простор неба и океана. Если бы кто-нибудь посмотрел в то окно снаружи, он бы увидел мое лицо, прижатое к стеклу. Но посмотрев в себя, глядящего наружу, я не увидел ни лица, ни самолета. На самом деле я вообще ничего не увидел. Этого ничто всегда хватает, дабы вместить все, что бы ни появилось. **В насто-**

ящий момент в нем содержатся монитор и небольшая комната.

Я проделал ряд «безголовых» упражнений (указывание вперед и назад, сжатие кулака и поглаживание ладони) и придумал новое: «большой палец к носу». Поднимите руку до уровня лица, сожмите пальцы в кулак и, оттопырив большой палец, аккуратно уприте его в кончик носа — и слегка пошевелите пальцем. Ощутите свой нос, свой палец. Понаблюдайте, как образ носа мгновенно и ярко возникает в вашем сознании. От сознания собственной важности перейдите к позволяющему сознанию. Подумайте о глубинном значении используемого в обществе жеста показывания большим пальцем на нос: «Вы не можете меня разозлить... Вы — лишь образ в моем сознании... Я не могу быть жертвой, поскольку в пределах собственного сознания я — хозяин». Все новые озарения происходят ежедневно, легко и неожиданно — подобные омовениям в отмеченной радостью пустоте. Я разослал занятия 1 и 3 более чем пятидесяти друзьям и учителям осознанности. **Ричард**

Личные взаимоотношения

Из моего интервью с Дугласом Хардингом, 1977 г.

Ричард: Можете ли вы сказать, что видение того, Кто вы, улучшает личные взаимоотношения?

Дуглас: Я уверен в этом, совершенно честно. Что я подразумеваю: зная, что мы стараемся быть очень осторожными в заявлениях о пользе и результатах видения собственной истинной природы, я все же скажу: видение того, Кто вы, не только улучшает личные взаимоотношения, но в определенном смысле представляет собой

необходимую основу любых хороших отношений. Ибо что есть личные взаимоотношения в контексте Видения? Это вообще не отношения. Они представляют собой асимметричную ситуацию: я пуст для вас, не ставлю ничего на вашем пути, открыт для вас и вами являюсь. Я — ваша сущность, и у меня ваше лицо. Вот это — личные отношения, единственные, которые работают. В действительности, это даже не «личные отношения», а отождествление. Полагаю, что это присутствует в опыте Видения. Таким образом, дело не в том, чтобы улучшить личные взаимоотношения, но в некотором смысле заместить их или добраться до их основы.

Ричард: Если некто ощущает, что он недостаточно любящ, как эта проблема воспринимается в свете Видения?

Дуглас: Итак, я думаю, что Видение совершенно проясняет ситуацию. Оно имеет отношение к фактам, а не чувствам. И увидев, Кто я, я обнаруживаю — открытость свойственна самой моей природе. В определенном — несентиментальном, нечувственном — смысле Видение есть сама любовь, ибо Видение — это тотальное умирание и полное уничтожение себя ради другого, оно вне сферы чувства и мысли. Оно более фундаментально. Видение не ощущается так, как люди представляют себе любовь; но я бы сказал, оно — особо глубокий тип любви. Столь глубокий, что чувства остаются плавать на поверхности. Видение движется вглубь, от чувства к реальности. Это не зачаточная или низшая форма любви, но, напротив, ее кульминация. Мне кажется, если мы будем обращать внимание на Видение, мы сможем предоставить чувства самим себе. Чувства будут приходить и уходить, как и всегда. Скорее всего, они станут несколько более теплыми, в некоторой степени улучшатся — но, вероятно, не слишком сильно. Однако, как я полагаю, крайне важно утвердить основание, основу для любви.

А надстройка пусть строится и разрушается сама по себе, как угодно.

Ричард: Приносит ли вам Видение покой?

Дуглас: Нет, не думаю. Я полагаю, оно показывает, что я и есть покой. Видение не приносит мне покой и не забирает, оно знакомит меня с областью, которая им является. Таким образом, оно не дает мне покой — на самом деле, Видение указывает на его существование. Оно указывает на то во мне, что есть сам покой.

Ричард: Помогает ли оно вам чувствовать себя во Вселенной как дома?

Дуглас: Итак, я скажу о том же еще раз немного по-другому: Видение делает меня домом для вселенной. Быть во вселенной как дома предполагает, что есть вселенная и есть я. Я — личность, вещь, находящаяся в доме, и дом этот — вселенная, и в ней я себя чувствую как дома. Полагаю, в определенном смысле можно сказать и так. Но я бы предпочел говорить, что не ощущаю себя как дома во вселенной до тех пор, пока сам не являюсь домом для нее.

Ричард: Важно ли разделять Видение с друзьями?

Дуглас: Да — но не думаю, что это существенно. Полагаю, очевидно, любой сможет справиться и без подобных друзей; мне пришлось — на протяжении многих лет. Но это было препятствием, из-за которого все было в десять раз сложнее. Я считаю, никто не знает, что такое друзья и общение, пока не разделит с друзьями Видение. Не только его радость, но и обострение, углубление и расширение собственного осознания. Видение всесторонне полезно.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Когда ты будешь в следующий раз стричься, обрати внимание, как ножницы исчезают в пустоте и появляются из нее снова.
- Когда ты пойдешь к стоматологу, расслабься и осознай себя пространством (лишенным зубов!).
- Говоря по телефону, понаблюдай за тем, как телефон исчезает в ничто. Два голоса в одной тишине.
- Когда ты ешь и пьешь, отметь: пища и жидкости пропадают в этой бездонной яме, которой ты являешься — и тогда ты по-настоящему ощутишь вкус!
- Находясь вместе с другом, будь пустым для него или нее.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

ВИДЕНИЕ — ДЛЯ КАЖДОГО

Надеюсь, из комментариев участников курса становится очевидно, что Видение доступно любому, кто станет смотреть. Это не какая-то практика только для избранных — это широкий путь. Для Видения не требуется квалификация, в нем нет уровней достижения, иерархии учеников и учителей, круга, в который бы нужно было войти, отдаленной цели, чтобы к ней стремиться, эго, которое можно было бы изменять или разрушать. Все дается сразу, сейчас и навсегда — каждому, кто развернет свое внимание на 180 градусов и узрит свою совершенно явственную чистоту. И как только ты ее увидишь, ты тут же вправе делиться ею с окружающими — при условии, что, делясь, ты продолжаешь видеть. На самом деле, делиться Видением — один из способов гарантировать, что ты будешь больше и больше осознавать свою истинную природу. Эффектом от того, что ты поделишься Видением с другими людьми, будет то, что в тебе оно также будет расти.

Если ты таки соберешься с кем-либо исследовать этот простой, но глубокий путь (короткий путь, от того указывающего пальца до этой пустоты в центре), опробуй следующий эксперимент. Кто-то один может стоять вне круга и зачитывать остальной текст, после чего настанет и его очередь принять непосредственное участие.

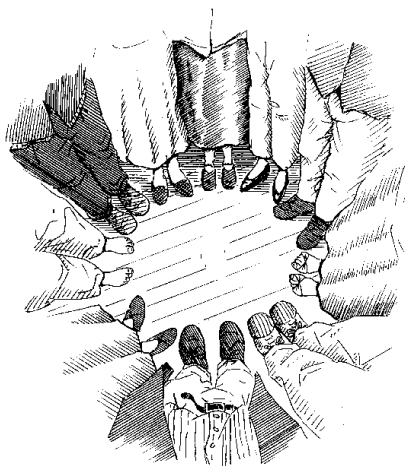
— ЭКСПЕРИМЕНТ № 10 —

Круг без голов

Встань с друзьями в круг — скажем, от трех до десяти человек. Обхватите друг друга руками, чтобы стоять близко, и посмотрите вниз.

Ты видишь круг тел. Очевидно, что каждое тело отлично от всех прочих. Оно занимает определенное место, отказываясь сливаться с остальными. У каждого тела есть имя, образование, история, возраст и национальность. Там, внизу, ты отделен от окружающих.

Обрати внимание: выше твоей груди тело пропадает, и остается лишь ничто.



Теперь посмотри, что с твоей точки зрения другие тела выше груди также растворяются, обращаясь в то же ничто.

Здесь, на вершине круга, нет множества ничто — оно лишь одно. Здесь, в безграничном пространстве вверху круга, нет никаких разделяющих линий, никаких ярлыков с именами, отмечающих один кусок ничто как твой, а другой — как чей-либо еще. Мы соединяем свои не-головы — и остается все равно только одна не-голова.

Это безымянное осознание вверху охватывает все тела. Они все исчезают в нем Одним и из него же появляются.

У каждого стоящего в круге — своя уникальная точка зрения, свои мысли и чувства. Вероятно, ты не знаешь, что они думают или чувствуют. Возможно, ты даже не знаешь их имен. Но ты видишь, кто они есть в реальности — здесь, в верхней части круга.

Здесь растворяются все различия, и всякое разделение оказывается превзойденным — без того, чтобы нивелировать различия там, внизу. В пространстве, которым ты являешься, хватает места для любой точки зрения.

Круг не-головы подобен круглому храму, стена которого образована телами. Но храм этот разрушен — крышу снесли начисто. И ныне он открыт небу, чистому и безграничному. Ты и есть это беспредельное небо — небо бытия.

Смотрящий в данный момент вниз — кто он? Обратив взор на наблюдателя, ты возвращаешься к своей подлинной природе, лишенной границ. Той, что включает в себя всех. Там, в нижней части круга, ты — один из многих, что стоят по сторонам от тебя, отдельно от тебя, с тобой, видимо, даже напротив тебя. Однако здесь, над уровнем груди, других нет. Любые разделения исцеляются, всякая разобщенность преодолена.

Здесь, смотрящее вниз, включающее всех нас — Одно во всех существах. Ты есть это Одно.

СВЕРХЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ

Ранее были приведены указания относительно ряда моментов: что следует искать, где искать и как. Но остается еще один пункт — «Кого искать: поистине сверхчеловеческую Сущность, обладающую соответствующими силами и полностью осознающую себя».

Что это за силы? Если ты поистине Одно во всех существах, из кого проистекает вся Вселенная, где твои силы? Они более явственны, нежели ты мог бы предположить. Первая часть приведенного ниже текста представляет собой плод воображения, цель которого — рассмотреть некоторые из этих сил.

СИЛЫ ПЕРВОГО ЛИЦА

Я сижу с подругой на берегу. Солнце садится над морем, и на темнеющем небе появляется первая звезда. Мой взгляд спускается от далекой звезды к солнцу, затем к морю, к кромке воды и берегу, к моим стопам и ногам, к моему туловищу, и достигает края мира — где моя грудь заканчивается. Край света. Отсюда я шагаю в ничто. Я смотрю на все окружающее из ясности, из беспредельности. Но моя подруга, сидящая подле, непрозрачна, плотна и ограничена. В то время как я (первое лицо) содержу в себе все сущее, другие (будучи третьим лицом) ограничены собой.

Я закрываю свои глаза (какие глаза?). Солнце, море и пляж исчезают. Я открываю это свое единственное око — и вся сцена вновь предстает пред моим взором. Но когда закрывает глаза моя подруга, ничего не меняется. Солнце, море, пляж — ничто из этого не обращает на нее ни малейшего внимания. Лишь первое лицо обладает силой разрушать и воссоздавать.

Я закрываю ладонями уши (какие уши?), и рокот волн затихает. Та крикливая чайка, что парила над голо-

вой, обратилась в немую. Я отпускаю руки, и звуки снова врываются в меня. Когда то же делает моя подруга, чайка не перестает кричать и волны все так же шумят. Лишь это Одно в силах свергнуть мир в тишину.

Я смотрю на золотую дорожку света, мерцающую на волнах. Солнце направляет свой блеск только мне, игнорируя мою подругу. Если я побегу по берегу, золотая дорожка будет продолжать указывать на меня, назад на Одно. Другим солнце не выказывает такого почтения. Оно уважает лишь Одно и только ему повинуется — тому Свету, что является его источником.

Я встаю, смотрю вниз на свои ноги, после чего медленно поднимаю свою голову (какую голову?). Утонув в этой ясности, мое тело исчезает. Но когда моя подруга смотрит вверх, ее тело остается. Лишь первое лицо может растворять и материализовывать вещи.

Я смотрю в небо, и мое внимание привлекает звезда. На расстоянии скольких световых лет ты находишься? Я поднимаю руку и помещаю звезду на кончик своего пальца. И звезда, и палец непосредственно в данный момент находятся в ясности моей сущности. Однако моя подруга остается настолько же отдаленной и отделенной от звезды — и вообще от всего — как и всегда. Я оглядываюсь вокруг. Куда бы я ни посмотрел, там я и нахожусь. Будучи ничем, я ни от чего не отдален. Все вещи имеют бытие во мне. Только как первое лицо, как источник, могу я наслаждаться этой вездесущностью — никогда как третье лицо.

Тьма сгущается, и мы направляемся вверх по берегу обратно к дому. Хотя, это моя подруга идет от берега к дому, я же не движусь вообще. Я неподвижен — в движении находится берег. Я смотрю вбок и вижу, как проплывает мимо прибитый к берегу лес. Все, кроме меня самого, пребывает в движении. Когда я желаю, я могу перемещать горы. У моей подруги нет этой силы.

Я поднимаю глаза и вижу, как по моей воле дом приближается. Дверной проем помещается между моими большим и указательным пальцами. Сейчас в него не пройдет даже моя рука. Но при моем приближении (в действительности, при его приближении ко мне) дверь, дабы мочь пропустить меня, растет — и в конце концов расширяется столь сильно, что ее границы исчезают, и внутренность дома являет себя передо мной. А на следующее утро, уходя из дома, я обернусь и увижу, как дверь сжимается. Лишь у первого лица есть подобная сила. Когда я стою на берегу и смотрю на свою подругу, идущую к дому, она ужимается до размера той крошечной двери. Похоже, дверь и дом держат ее под контролем.

Итак, я использовал пять сил: уничтожение и воссоздание мира; исчезновение и появление вновь; астральное путешествие; делание вещей большими и маленькими; и передвижение вещей. И солнце подтвердило, кто Я.

«Знать все, проявлять свою волю,
обладать всем, быть всем»

*Дуглас Хардинг, Набор инструментов
для проверки невероятной гипотезы*

[Первому лицу очевидно, что у третьего] отсутствуют все пять сил; здравый смысл подтверждает: ни один обычный человек не способен проявить даже самую меньшую из них.

Итак, когда ты обнаруживаешь, что используешь все пять — настолько естественно и безуильно, что все это время (по крайней мере, с раннего детства) ты их вообще не замечал, — становится очевидным: ты далек от того, чтобы быть просто человеком.

Кто же, находящийся ближе к тебе, чем собственные ноги, руки и дыхание, столь одарен?

Возражение

Обладание этими пятью Силами подразумевает, несомненно, бытие сверхчеловеком, но вряд ли Богом. Ибо сколь бы поразительными мои силы ни были, остается еще много, чего можно желать. Множество вещей остаются за пределами 1) моего знания, 2) моего контроля, 3) моего владения, 4) моей сущности. К примеру, мне неизвестно, что на следующей странице; я не могу сделать буквы на этой странице синими; мне не принадлежат часы того человека; и я не являюсь тем другим человеком, но лишь самим собой. Если бы Бог пребывал здесь и я был Им, вне сомнения, я бы знал все, имел бы власть над всем, обладал бы всем, был бы всем.

Давай рассмотрим эти четыре оставшиеся, поистине божественные Силы.

Знать все

При помощи приближающегося («очищающего луковичу») наблюдателя ты узнал, что для других ты представляешь собой огромный набор вещей — астрономических, географических, человеческих, биологических, химических, физических, — определяемый дистанцией, на которой наблюдатель находится; тогда как для себя ты остаешься Ничем, пребывающим в центре их всех, Реальностью, частными проявлениями которой они являются.

Принимая всерьез твое понимание подлинной Природы столь разнообразных объектов (начиная от галактики и кончая атомами), относящихся к различным уровням, какого знания относительно вещей-в-себе тебе не хватает?

Или скажем так: существует одна вещь в мире, относительно которой ты имеешь подлинное знание ее изнутри — поскольку ты и есть эта вещь. Имея все основания (в чем мы уже убедились) считать эту вещь или целое

множество вещей адекватным образом остальных вещей, ты можешь считать, что также обладаешь полным знанием о них всех.

Что же касается знания — не единственной Реальности, а ее бесчисленных проявлений, посмотри: разве в настоящий момент (и во все последующие, когда они наступят) у тебя нет достаточного для практических нужд объема информации и разве обладание объемом значительно большим не усложнит и не запутает каждый взятый случай? Не подтверждает ли владение информацией о не относящихся к делу проявлениях (таких как что на обороте страницы) наличие особо препятствующего типа неведения и все-суматошности вместо все-знания?

Проявлять свою волю

Созерцая собственную Пустотность, осознавая, что сейчас ты — Он, посмотри: подчиняешься ли ты чему-либо, способствуешь ли ты чему-либо, ты ли автор и движущая сила того, что есть? Если у тебя нет воли, отдельной от Его, ты Тот, кто ты есть на самом деле (по крайней мере, в настоящий момент), — разве не так?

Обладать всем

Теперь посмотри внимательно на свою подругу. Раз у тебя нет собственного лица, разве не должен ты принять ее лицо — так что оно окажется в значительно меньшей степени ее, нежели твое, твое по самой своей сущности? Разве это же не верно относительно всего, что ты видишь в комнате, слышишь, ощущаешь и о чем думаешь? Как ты можешь не иметь ничего в собственности без того, чтобы обладать всем, в ней содержащимся? Как бы ты мог обосновать свой отказ от всего, что предстает перед тобой, дарит себя тебе?*

* В оригинале игра слов: presents itself — makes a present of itself. — Прим. перев.

Посмотри теперь на вид за окном — небо, облака, холмы, деревья, дома — или хотя бы на обстановку комнаты, мебель в ней. Как может все это быть в еще большей степени твоим, отданным и принадлежащим тебе, чем оно есть сейчас? И разве все прочие моменты времени не подобны в точности настоящему?

Еще раз посмотри на свою подругу. Может ли та, кого ты видишь там, на самом деле иметь что-либо, обладать чем-то, пусть даже одним предметом — например, ее курткой или часами, — не говоря уже обо всех вещах? Может ли некто, имеющий наружность, иметь в изобилии что бы то ни было?

Быть всем

Сядь удобно, расслабься, будь неподвижен, закрой глаза и слушай свою подругу. Отвечай вслух на ее вопросы только в том случае, если ты этого хочешь.

Исходя из опыта настоящего момента, на что ты сейчас похож?

Сколько ты можешь насчитать у себя ног, рук, голов, тел — если вообще сколько-то?

Какого ты размера?

Можешь ли ты действительно сказать «я есть это или то»?

Тем не менее ты же можешь сказать «Я ЕСТЬ»?

Твое ощущение БЫТИЯ в данный момент сколько-либо слабее, чем когда ты воспринимаешь или представляешь себя тем или иным объектом? Или, скорее, оно значительно сильнее сейчас?

Зависит ли оно от какого-либо из твоих органов чувств?

Присущи ли этому Я-ЕСТЬ какие-нибудь черты, позволяющие связать его с твоей человеческой частью или чем бы то ни было вообще; или могущие отделить ее от Я-ЕСТЬ, когда ты ими наслаждаешься — как бы то ни было, где бы ни было и когда бы ни было?

Разве, пребывая в своем собственном Центре, ты не Центр всех существ, всего БЫТИЯ — который ближе к ним, чем их собственные руки и ноги?

И значительно ближе ко мне, чем эти мои руки и ноги?

* * * * *

Пусть у тебя просто не будет никакого ума — это известно как чистое знание.

Хуанбо

Если бы я знал себя настолько хорошо, насколько мне следовало бы, у меня бы было совершенное знание всех творений.

Мейстер Экхарт

Когда Атман созерцаем, слышим, осмысливаем и познаем, все познано.

Брихадараньяка Упанишада

Дабы наслаждаться всем, ищи удовольствие в ничто. Дабы познать все, стремись к познанию ничто. Дабы обладать всеми вещами, стремись обладать ничем.

Св. Хуан де ла-Крус

Понимание, память и воля пребывают в пугающей пустоте, в ничто. Полюбите эту необъятную пустоту. Полюбите это ничто, ибо в нем заключена бесконечность Бога.

Де Коссад

Если у тебя есть воля, отличная от воли Бога, другие станут тобой управлять.

Реббе Нахман из Брацлава

По устранении иллюзии «я», мир со всем своим многообразием исчезает, и если что-то могущее действовать и остается, это что-то будет действовать в совершенной свободе, с полным бесстрашием, подобно самому царю дхармы — поистине будучи Одним.

Д.Т. Судзуки

Подлинная мудрость — учиться желать, чтобы каждая вещь проходила мимо, как и случается.

Эпиктет

Относящийся к вещам как к вещам и видящий при этом, что сам он не есть вещь, — как может он согласиться всего-навсего управлять сотней кланов мира [...]? Он — единственный Властелин.

Чжуан Цзы

Мастера дзэн пребывают в совершенном отождествлении с Природой.

Д.Т. Судзуки

Слово SUM*, «Я ЕСТЬ», не может быть произнесено ни одним созданием, но лишь одним Богом.

Мейстер Экхарт

Единственный, кто существует, — это человек Дао; он, всецело положившись на ничто, внимает в настоящий момент моей речи о дхарме.

Линь Цзи

* Sum — лат. «быть», «существовать». — Прим. перев.

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Я росла среди земледельцев, на широких равнинах, окруженных горами. В школу мы ездили через холмы и равнины на автобусе — на дорогу уходило порядка часа. Меня всегда забавляло представлять, что движусь не я, а холмы, деревья, коровы и овцы. И в конце концов город, в котором была наша школа, появлялся, точно сцена в каком-то фильме, в поле зрения; а за ним — магазин и почтамт. Под конец сцены переставали сменять друг друга — когда школа достигала автобуса. А после автобус начинал двигаться — и я оказывалась снаружи на тротуаре... Обычно на этом все и кончалось, но, тем не менее, было весело. Кружение также было одним из любимых развлечений для меня и моей подруги — поэтому я поняла, что вы имели в виду, говоря, что мы остаемся недвижимы (и снова повеселилась). **Донна**

Кое-что приходит мне на ум и удивляет меня — мой опыт путешествий за рубеж. Сам я из Австралии, но сейчас живу в США. Когда на огромном самолете я летел через Тихий океан, мне повезло — досталось место у окна. Я смотрел, как мы отрываемся от взлетной полосы сиднейского аэропорта, взмывая в пустоту. Но как только самолет набрал высоту, поднявшись над линией облаков, движение как будто прекратилось. Самолет не двигался, облака не двигались — точно я сидел на месте. В самом деле, не было бы там табло, на котором отображалось расстояние до Лос-Анджелеса и остававшееся до приземления время, я бы, вероятно, сошел с ума — это ощущение совершенной неподвижности, отсутствия какого-либо продвижения вперед доводило меня до безумия. Однако когда я не был озабочен вопросом, что вообще делаю над Тихим океаном в самолете, я созерцал эту неподвижность и медитировал на чувство покоя, испытываемое облаками, ощущая себя ОДНИМ с ними, буд-

то я мог уплыть с ними вместе. Это чувство во мне было очень интенсивным и глубоким, особенно когда облака на закате изменили свой цвет.

Когда вы описывали ощущение «стресса там, покоя здесь», я моментально вспомнил, что переживал, сидя в самолете, смотря на облака и летя в никуда. Теперь, оказавшись в стрессовой ситуации или будучи обеспокоенным, я могу сконцентрировать свое внимание на собственной пустотности и почувствовать себя единым со всем, меня окружающим, зная, что тогда как все эти вещи проходят мимо меня, сам я пребываю в покое, постоянно соприкасаясь с ней. Тогда ощущение покоя омывает меня: это замечательно.

Я безгранично рад принимать участие в этих занятиях; мне кажется, это замечательное рассмотрение безголовости. Впервые я наткнулся на сайт данной тематики в марте, но тогда не был еще готов к восприятию материала. Итак, порядка двух месяцев тому назад я прочитал все материалы вашего сайта и опробовал эксперименты. Какое открытие! Я был ищущим в течение почти двадцати лет и имел свою долю озарений, но не мог даже вообразить, насколько Истина проста или насколько легко ее воспринять. Я не осознавал, что моя истинная природа была так ко мне близка! Последние десять лет я учился адвайта-веданте и уже имел ранее переживание безголовости — но не мог понять, как сохранять видение постоянно. Эксперименты же предлагают для этого удивительно простой способ — и к тому же веселый! Вот уже два месяца как я могу возвращаться к изначальному восприятию в любое время. Истина о том, кто мы, так проста. Воистину, видение есть знание! Спасибо огромное вам и Дугласу.

Сегодня я ехала домой на машине и осознала, что пребываю в неподвижности, тогда как мир движется сквозь меня. Удивительно! **Дебби**

* * * * *

Морская раковина

Что за тайна сокрыта
в сердце раковины морской,
сказать вы не в силах.
Но если однажды
расколется раковина на скале
и створки ее разобьются,
не сможете вы увидеть
в ее таинственном сердце
совсем ничего.
Затем, обернувшись к морю,
вы подивитесь,
что волн звук
изойти может из пустого сердца.

Колин Оливер

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Потренируй свои силы:

- Не прилагая к этому никаких усилий, разрушь и воссоздай целый мир.
- Приведи вещи в движение.
- Увеличь и ужми что-либо.
- Наслаждайся, что обладаешь всем, являешься всем, владеешь всеми вещами...

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

— ЭКСПЕРИМЕНТ № 11 —

Не поддающийся классификации

Представь, что ты и еще порядка двадцати человек сидите кругом в комнате. (Ты можешь играть в эту игру и с меньшим количеством людей.) У меня есть сумка с небольшими цветными наклейками. Я прошу всех закрыть глаза и иду по кругу, наклеивая каждому на лоб по стикеру — включая тебя. Ты ощущаешь его на лбу, но не знаешь, какого он цвета. Расклеив все стикеры, я прошу всех вас открыть глаза. (Пока кто-нибудь наклеивает стикер на мой собственный лоб, я держу глаза закрытыми.)

У игры три правила: не разговаривать, не смотреть в зеркало или любую другую отражающую поверхность, не прикасаться к наклеенным стикерам (так, ты не можешь посмотреть на свой, отлепив его).

Я объясняю, что стикеры — четырех цветов, но количество для каждого цвета различается. (Поэтому нет смысла подсчитывать количество синих, красных и т. д. с целью выяснить, какой цвет у твоего стикера.) На каждом из углов комнаты — наклейка одного из четырех цветов; таким образом, есть синий угол, красный угол, зеленый угол и желтый угол.

Теперь я предлагаю всем встать и пойти в тот угол, цвет которого совпадает с их стикером. У нас на это всего несколько минут. Другими словами, тебе предстоит определить, к какой группе ты относишься, — и быстро.

Ты можешь видеть стикер любого участника, кроме своего собственного. Сможешь ли ты понять, к какой

группе принадлежишь, и пойти в соответствующий угол — не нарушая трех правил?

Каковы твои реакции в данной ситуации? Как ты себя чувствуешь, не будучи способным решить проблему? Как ты себя чувствуешь, попав в правильный угол, — и как ты смог это сделать? На основании чего ты можешь быть уверен, что ты в нужном углу?

Существует способ сделать это; также из этого опыта следует сделать определенные выводы. Однако я тебе не скажу. Попробуй сам. Собери несколько друзей и проведи эксперимент.

ЛЕТНИЙ ДЕНЬ

Теплым летним днем я лежу на лугу в высокой траве. Рядом лежит моя подруга, но я смотрю вверх и не вижу ее. Все, что я вижу — синее небо, существующее в этом широко раскрытом едином оке, и стебли травы, поднимающиеся из ничто — которое есть я. По небу плывут облака, поет птица.

Я поднимаю руку — и она чудесным образом появляется из этой прозрачной Основы, прорастает, подобно одной из травинки. Я опускаю руку — и она без каких-либо усилий поглощается обратно в не-вещность, из которой возникла.

Я говорю об этом своей подруге, при этом в данный момент ее не видя. Голос — мой голос — проявляется из тишины. Моя подруга отвечает — на фоне той же самой тишины. Во время нашей беседы два голоса танцуют в едином пространстве осознанности — и мы поражены этим.

Затем присоединяется птица, ее чисто звучащее бестелесное пение сплетается в танце с нашими бестелесными голосами.

Птица и моя подруга продолжают беседовать — но я замолкаю. Я размышляю надо всем происходящим. Кто мыслит? Мои мысли столь же бестелесны, как и те голоса. Как они появляются и откуда, я понятия не имею. Потом они уходят — куда?

Я снова слышу голос своей подруги: она показывает мне на ласточку, летящую так высоко, что я не замечал ее до тех пор, пока моя подруга не привлекла к ней сейчас мое внимание. Сколь прекрасна эта птица, одиноко — и с такой искусностью — парящая в небе. В то же время для себя самой она не маленькая птичка, но пространство, вмещающее бескрайнее небо и этот лоскут английской сельской местности внизу.

Я люблю ласточек — при виде этой мое сердце радостно бьется. Это чувство восторга на момент возникает в чистом небе моего существа, подобно той ласточке в ее небе, и затем проходит. Ни эта ласточка, ни это ощущение восторга никому не принадлежат. Я мог бы назвать этот восторг «моим», однако здесь нет никакого «меня», могущего содержать в себе или удерживать его. Восторг, как и все мои чувства и мысли вообще, проистекает в мир из пустоты — так же как мой голос возникает из тишины, которой я являюсь.

Я закрываю глаза. У меня все так же нет никаких границ. Ощущения играют в пространстве сущности. Я называю вот это своей ногой, другое — своей спиной, лежащей на траве, а третье — своей головой; но в настоящий момент нет никакой формы или плотности, никакого цвета. Какого я размера? Пребывают ли все эти ощущения внутри меня? Находится ли пение птицы снаружи? Я не могу обнаружить разделительную линию между собой и миром.

Образы возникают — из какого места? Они снова растворяются, без каких бы то ни было усилий. Я ощущаю солнечное тепло на своем лице — моем лице? Солнечное? Когда мои глаза закрыты, эти образы представ-

ляют собой воспоминания, ментальные конструкции, привязываемые к этому восхитительному ощущению тепла, не имеющие основы сами по себе, существующие в открытом пространстве осознания.

Не имеющие основы? Внезапно я задаюсь вопросом: а есть ли что-либо вообще подо мной, вокруг меня? На мгновение я в панике, ощущая бескрайнее пространство, в котором не за что ухватиться.

Затем я понимаю, что нахожусь в безопасности. Объекты возникают и исчезают, чувства приходят и уходят, тогда как осознание, из которого появляются все вещи и в которое снова возвращаются, пребывает в неизменности, нерушимое и верное. За что бы я ни попытался держаться, в конце концов распадется, но это ничто, это **Я ЕСТЬ** — не разрушится никогда, никогда меня не подведет. И именно этим я являюсь. Неожиданно я осознаю, что задержал дыхание. Я расслабляюсь, и оно возобновляется.

Время уходит. Я открываю глаза — ласточка исчезла. Я поворачиваю голову и вижу лицо своей подруги, появившееся в пустоте моей сущности.

* * * * *

А знаешь ли ты, что птица каждая, летящая по небу, есть безграничный мир восторга, что твои чувств пять сокрывают?

Уильям Блэйк

Видишь ли ты маленькую мушку, что меньше песчинки? У нее, как и у тебя, есть сердце, есть мозг, отверстый небесам и аду, есть сущность, удивительная и просторная — ее врата открыты;
Надеюсь, твои тоже.

Уильям Блэйк

Когда ты поистине откажешься от ума, ты узришь внутри себя всю Вселенную.

Васиштха

Бодхисаттвы способны расширять свои тела до пределов Вселенной.

Гандавьюха-сутра

Внезапное восприятие единства Субъекта и объекта приведет тебя к глубоко таинственному и бессловесному пониманию — ты пробудишься к истине дзэн.

Хуанбо

Пусть субъект и объект будут едины до такой степени, что даже ветер не сможет пройти между ними.

У Мэнь

Я к небу прикасаюсь пальцем —
Дистанция не более чем плод воображенья.

Уильям Блэйк

Один, лишенный формы и лица,
Опоры и поддержки,
Он погружается в любовь к Тому, кто всех
творений выше,
Кто волею судьбы лишь может быть достигнут.

Св. Хуан де ла-Крус

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

По прошествии трех занятий, могу сказать, что полученная информация крайне полезна для раскрытия моего осознания, и ей стоит делиться... Некоторые связанные с

практической жизнью вещи я действительно могу применить!! С нетерпением ожидаю продолжения этого курса. Еще раз спасибо вам за то, что делаете для всех нас.

* * * * *

Без границ

Подобно дующему ветру,
вздымающему перья на шее воробья
и поднимающему в воздух листья
с фасолевых полей,
не нахожу я места,
сказать бы о котором мог:
«вот здесь заканчиваюсь я».

Колин Оливер

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Когда бы ты ни захотел увидеть, кто ты на самом деле, ты можешь это сделать. Не имеет никакого значения, где ты находишься и что делаешь. Прямо в данный момент, читая эти слова, ты можешь осознать себя пространством, их вмещающим — и вмещающим весь процесс чтения.

С каждым разом, когда ты обращаешь внимание на свою подлинную природу, она возрастает в тебе — до тех пор пока осознание ее не становится для тебя естественным. Конечно, это не более чем способ описания — ведь в действительности нет ничего, что могло бы в тебе расти. То, к осознанию чего ты пробудился, неизменно и безвременно, хотя оно содержит в себе время и постоянно изменяющийся мир и едино с ними. Тем не менее по мере твоего продвижения Видеть становится все проще. Ты осваиваешься в своем доме. Ты устраиваешься в нем.

Ты обнаружишь, что некоторые занятия в особенности способствуют Видению. Несомненно, приведенные в курсе эксперименты непосредственно указывают на твою истинную природу. Может быть, тебе стоит делать их время от времени — это поможет быть центрированным на своей истинной природе, осознанно расслабиться в пространстве своего бытия. Укажи на свое не-лицо и смотри. Обернись назад и будь той недвижимостью, в которой движется мир. Осознай свое бескрайнее единое око. Однако, несомненно, ты найдешь множество других занятий, которые в той же мере способствуют Видению. Найди то, что для тебя работает. Пойди на прогулку и посмотри, кто перемещается, — движутся деревья и цветы, а не ты! На границе поля зрения они исчезают в беспредельной неподвижности. Включи музыку и танцуй — ты невидимый танцор, из которого проистекают все движения. Посиди за кофе с другом или подругой, осознавая себя пространством, вмещающим его/ее и вашу беседу — лицом к не-лицу. Проведи время с кем-нибудь, кто также Видит — обменяйся опытом, поделись своими прозрениями. Видение заразительно — ты Видишь для своего друга и так же как он.

Распространи это расслабленное внимание на все виды деятельности. В конце концов, каждый момент — возможность Видеть. Когда ты моешь посуду, держи свое внимание на пространстве, из которого твои руки протягиваются к раковине. Твое пробужденное сознание объемлет собой теплую воду, занятые делом руки, тарелки, всплески воды и ощущение стоящих на полу стоп. Если ты застрял в пробке на дороге, расслабься; не ты застрял в ней, а она — в тебе: шум мотора, руки, лежащие на рулевом колесе, широкое лобовое стекло перед тобой, другие машины рядом. Вероятно, в тебе возникнет ощущение фрустрации — но ты представляешь собой молчаливое и расслабленное пространство, в котором все это случается. Обрати внимание на него.

Не подавляй осознания собственной истинной природы. Также, если ты окажешься в напряженной ситуации с кем-либо — пребывай пустым, вмещающая все происходящее.

Если ты в депрессии или печали, смотри на эти чувства, осознавая их происходящими *там*, в чистом пространстве твоей осознанности *здесь*. Там чувства, здесь — нет. Там печаль, здесь — свобода от печали. Посмотри: твоя подлинная сущность, твой не-ум не затрагивается этими состояниями ума. Это — радикальная психотерапия, радикальное лечение. Оставляя чувства в том месте, которому они принадлежат, снаружи, ты вдыхаешь глубоко здоровый и чистый воздух своего дома. Ты более не жертва — жертва исчезла. Вместо этого ты представляешь собой вмещающее мир пространство. Это полезно как для твоего ума, который теперь просторный и свободный, так и для мира, вновь ставшего исполненным разумности, облаченным в смысл.

Конечно, время от времени ты не будешь осознавать свою подлинную природу, но не стоит мучиться из-за этого. Видение происходит на заднем плане все время, непрерывно. Оно никуда не исчезло, не разрушилось. Посмотри снова и ты Увидишь — твоя истинная природа все там же, все так же совершенна, как и всегда.

В действительности, существует естественный ритм забывания и вспоминания. Забывание играет свою роль, ибо что ты можешь знать о доме, если дом — все, что тебе известно? Уход подразумевает, что по возвращении ты снова оценишь дом по достоинству. Если ты не будешь уходить, то не сможешь пережить восторг возвращения. Как это ни парадоксально, возвращение домой есть обнаружение, что ты никогда его не покидал. Или, если сформулировать это по-другому, с твоего последнего пребывания дома не прошло несколько времени, так как дома времени нет. Пройди через эту дверь и ты окажешься в безвременном. (Равно как лицо существует

там, а не-лицо — здесь, так и время существует там, здесь же не-время.) Теперь ты можешь расслабиться дома и пусть все будет таким, как есть!

БОЛЕЕ ДЛИННАЯ ИСТОРИЯ

Просматривая историю своей жизни, мы видим, как на многих уровнях на нас оказывают воздействие — наши родители, бабушка с бабушкой и т. д. С этой точки зрения у жизни человека нет какой-то совершенно определенной исходной точки. Так же как ты простираешься в пространстве, включая в себя все больше и больше окружающей действительности — без которой бы не выжил, ты простираешься назад во времени, включая в себя историю всей человеческой расы. Чем бы ты был без своих предков? Ничем.

В общих чертах, какова твоя история на этом расовом уровне твоей сущности?

Она напоминает твою индивидуальную историю. Как индивидуум, ты был рожден без сознания собственного «я», открытым — без головы. Затем, постепенно, ты стал сознавать свой внешний вид. И к тому времени как ты повзрослел, ты оказался глубоко отождествленным с ним. Но сейчас, проделав описанные в этой книге эксперименты, ты пробудился и осознаешь свою изначальную открытость — когда этого хочешь. Подобным образом, на заре истории люди, лишённые сознания отдельного «я», были открытыми. Мы не думали о себе как об отличных или отделенных от окружающей природы. Будучи естественно широко открытыми для мира вокруг, своим сознанием мы охватывали животных и растения, скалы и реки. Они были нашими продолжающимися конечностями. Но мы, без сомнения, не остались в этом подобном раю состоянии. Мы начали осознавать себя в качестве третьего лица — и до такой степени, что

стали подавлять и отрицать сознание нашей изначальной природы. Сознание собственного «я» отделило нас от природы. И, хотя это причинило определенные неудобства, это также принесло значительную пользу.

На протяжении последних двух или трех тысяч лет наблюдаются признаки дальнейшего развития. Мистики бросили вызов нашему чрезмерному отождествлению с внешним видом, указывая на наш дом, на реальность нашей истинной природы. Чаще всего их голоса были одинокими — они были мутациями сознания, опередившими все остальное человечество. Тем не менее люди интуитивно чувствовали, что мистики описывают нечто подлинное, благое, прекрасное — и живут в нем. Из подобных пробуждений возникали цивилизации: христианство — из пробуждения Иисуса, ислам — Мухаммеда, буддизм — из просветления Гаутамы.

На каком этапе этой истории эволюции находится человечество сегодня? Похоже, восприятие нашей истинной природы — в той или иной форме — становится все более популярным. Например, если в данный момент ты видишь, ты являешь собой важное свидетельство экспансии осознанности в мире. Также есть множество других знаков, подтверждающих, что человеческая раса пробуждается сейчас к своей подлинной реальности. Надеюсь, мы движемся от стадии сознания «я» к стадии сознания Я — или, если быть точным, сознания «я»/Я. Мы снова начинаем признавать, что едины с миром, что животные, растения и птицы — наши забытые конечности, что ревущие волны и наблюдающие звезды — наше собственное живое тело, которое есть тело Бога. Подобное осознание — естественный продукт пробуждения к собственной истинной природе.

Важный фактор в этой глобальной трансформации — крайняя заразительность видения, кто мы на самом деле. Подобно первоначальному пробуждению к сознанию отдельного «я», которое многие тысячи лет назад

распространилось на всех представителей вида столь легко и быстро, будто представляло собой опасный вирус, видение истинной природы — это идея, время которой еще придет. Ее легко подхватить; когда она достигнет определенного уровня популярности, то станет, вероятнее всего, неудержимой в своем распространении. Надеюсь, человечество подошло к порогу этой эпидемии. Пожалуй, уже недолго осталось до того времени, когда Видение — или как бы вы его ни хотели называть — будет нормой, а не исключением.

Изначальный шаг в сознание ограниченного «я» отчасти был практической необходимостью. Ты принимаешь сознание «я» — тебе проще выживать, проще развиваться. Это было умным ходом. Умным с точки зрения индивидуума и умным с точки зрения вида в целом. Увидеть, кто ты на самом деле, — тоже умный ход. Помимо того, что осознавать, чем ты по сути являешься, а не только чем выглядишь, более разумно, это также и более практично. Жизнь человека складывается лучше, если он живет в правде, а не во лжи. Но это не просто личная проблема. С любой точки зрения, становится все более ясным, что не признай мы свою взаимозависимость — в действительности, свою тождественность — с другими людьми, другими видами, окружающей средой планеты, мы не сможем выжить. Единственный путь вперед — осознание своей подлинной реальности. Истинность этого сознания, очевидная польза для личности и, превыше всего, его значение для выживания как индивидуума, так и человеческого вида в целом — то есть то, что, вероятно, принесет тебе успех, — несомненно, должны поспособствовать тому, что оно обретет признание и популярность. Я надеюсь на это.

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Мне кажется, что в игру «Не поддающийся классификации» мы играем в течение всей своей жизни. Все мы, обладая разноцветными «лицами», ищем место, к которому принадлежим. Это игра третьих лиц. Мы можем найти свое место только через принятие нас окружающими — если цвет верен.

Если же посмотреть с точки зрения первого лица, то лица, на которое можно было бы наклеить ярлык, у меня нет; лишь другим необходимо его наклеивать на свое восприятие моего лица — если они принимают участие в игре. Нет никакого места, куда бы можно было пойти: все находится внутри меня. Игра — это поиск предполагаемым третьим лицом того, что, как оно думает, ему требуется. С настоящего момента есть только первое лицо. Никакого поиска, никаких потребностей, никакой личности — одно лишь «ЕСТЬ». Спасибо, что вы открыли дверь.

* * * * *

Ближе Он, чем дыхание, ближе, чем руки и ноги.

Альфред Теннисон

Странный факт: когда дверь открывается и свет неведомого источника освещает темные покои сознания, растворяются все ограничения времени и пространства, и мы издаем «симханаду» (рев льва): «Прежде нежели был Авраам, Я есмь»*, или «Лишь Меня почитают на небесах и на земле».

Д.Т. Судзуки

Что я называю совершенным зрением — не видение других, но видение себя.

Чжуан Цзы

* Иоанн, 8:58.

Если вы стремитесь к покою ума и подлинному единству в намерениях, вы должны оставить все вещи позади и посмотреть на себя.

Фома Кемпийский

Дома и корабли имеют смысл; я посмотрю, имею ли смысл я.

Уолт Уитмен

Забвение истинного Я — источник всех несчастий.

Рамана Махарши

СЕКС И ВИДЕНИЕ

Как видение собственной подлинной природы влияет на интимную сферу сексуальных отношений? Следующая статья рассматривает этот важный вопрос.

«Секс и Безликость»

Дуглас Хардинг, *Набор инструментов
для проверки невероятной гипотезы*

Когда сексуальные партнеры оба видят свою Истинную Природу и осознают собственную безликость, их любовные отношения могут стать для них откровением, открытием новых, неожиданных измерений бытия. В то же время они остаются столь же человеческими (и, конечно, столь же телесными), какими были всегда — они только становятся удивительно стабильными и свободными от тревоги, обычного эгоизма и собственничества. Пожалуй, наиболее удивительно следующее: они могут поддерживать и стимулировать видение у обоих партнеров.

Причина этого, без сомнения, в том, что такая любовь, сколь бы редкой они ни была, единственно естественна. Все подлинно любящие, пусть неосознанно, но свободны от лица; и наоборот, все, кто осознает себя безликим, являются, по крайней мере в самом глубинном смысле, истинно любящими*. Вот так протекает наша любовная жизнь, когда мы перестаем притворяться: мы поистине устроены таким образом и не имеем выбора — *мы в даже большей степени созданы для любви выше пояса, нежели ниже*. Здесь, наверху, где какой-либо «верх» отсутствует, каждый подходит любому другому как обтягивающая перчатка, каждый являет собой совершенный сосуд, готовый к тому, чтобы быть наполненным другим, и нуждающийся в этом, полностью женственный по отношению к мужественности другого, отдающий себя безусловно, без памяти, взятый и пронизанный. Здесь имеет место идеально асимметричный союз, уникальное слияние: не тела с телом (что невозможно, так как каждое тело заполняет собой исключительно собственный объем) и не духа с духом (что излишне, если вообще не абсурдно, ибо дух неделим), но тела с духом — так что оба становятся друг другом. На самом деле именно здесь, в верхней части любовного объятия, форма есть Пустота и Пустота есть форма — и здесь любовники достигают своей иначе недостижимой цели: они исчезают, каждый ради другого, становясь, в действительности, друг другом. Неудивительно, что лицо — если учесть, что оно существует лишь одно, — и в особенности глаза — учитывая, что их лишь два, — могут быть для таких любящих лучшими афродизиаками! *Vive la difference*** — абсолютное различие между безликим любящим как первым лицом и любимым лицом как вторым — особенно раз из него рождается весь мир! Тогда как жизнь лицом к лицу (что есть, вне сомнения, жизнь

* В оригинале — lovers, «любовники». — Прим. перев.

** Да здравствует различие!

во грехе — грехе вымышленной симметрии, разъединяющей тело и дух) означает неспособность ко взаимному проникновению — которая ведет к отрицанию и боязни соединения, постоянным пререканиям, отсутствию любви, тщете, — совместная жизнь «лицом к не-лицу» (в подлинном единстве тела и духа) исцеляет от всего этого. Подобные взаимоотношения, безотносительно того, включают ли они сексуальную составляющую, есть наслаждение той совершенной близостью, что не знает зацикливания или незавершенности, не может привести к извращению, пресыщенности или разочарованию; и если здесь сверху, на уровне глаз, происходит столь изумительное взаимопроникновение, в котором каждый замещает собой другого, тогда то проникновение, что может иметь место внизу, вряд ли не окажется обогащенным. Если верхний уровень отсутствует, какие шансы могут быть у нижнего? Разве способен некий любящий знать, что такое любовь, если он ханжески отказывается впустить в себя лицо любимого (как будто это возможно!), постоянно ставя на пути свое собственное? И разве может любящий не суметь познать любовь, если с такой радостью он покоряется этому вторжению — когда смотреть на любимого означает умирать ради него?

Говоря коротко, Самореализация, все не исключая физическую любовь, может с пользой ее применить; а физическая любовь вовсе не исключает Самореализацию, но, напротив, положительно требует ее. Игнорировать нашу гипотезу значит создавать для нашей человеческой любви, равно как и для божественной, препятствия и уменьшать их, разделяя между собой. В конечном счете, секс не займет подобающего ему места до тех пор, пока не будет осознан как аспект радости Единого — радости обнаружения и воссоединения с самим Собой, сокрытым в образе не-я или другого — совершенно особенного другого.

Ибо рассредоточенная любовь — объемлющая все существа вообще — какой бы безликой она ни была, сама по себе довольно поверхностная, неопределенная и ослабленная; выигрывая в широте, она теряет в глубине. Счастлив тот, кто также обрел безликую *сосредоточенную* любовь — исключительное преклонение* пред одним человеком, обычно, но ни в коем случае не обязательно, проявляемое в сексуальном единении, — уникальное слияние, в котором возлюбленный все же олицетворяет всех, так что (это трудно описать) каждый индивидуально любим в этом отдельном возлюбленном и через него. Может ли кто-либо, переживающий радостное возбуждение этой особенной любви, усомниться, что она является основным ключом к тайне, чего ради существует весь этот мир?

Конечно же, воплощение этой особой любви на сексуальном плане на практике неизбежно ограничено и чаще, чем нет, исключается вообще. Однако эти ограничения, какими бы болезненными они порой ни оказывались, в конечном счете принимаются тем, кто безлик, — он как таковой в любом случае переживает совершенное единение. Телесное соитие для него — пикантное, но опциональное, необязательное дополнение — поскольку ему всегда доступно это высшее Слияние, эта Тождественность, которая, в конечном итоге, включает в себя все.

«Секс и осознание Себя»

Не следует сразу ожидать подобного совершенства на физическом плане. Партнеры, которые помимо видения — непрерывного — своего единства в *Одном* пришли к сексуальному выражению этого единения,

* В оригинале — *adoration*, что подразумевает любовь в контексте религиозного поклонения. — Прим. перев.

необязательно мгновенно окажутся лишенными сексуальных проблем. Но им надлежит знать, что с ними делать. «Какой бы проблема ни была, решение ее — никогда и *ни при каких условиях* не утрачивать видение Я». Как, даже в постели? Даже когда проблема — сексуального характера? Даже в оргазме? Тогда в особенности! Что же это за Средство, если оно может справиться с обычными трудностями, но не подобными проблемами? Если наша гипотеза верна, если Видение работает, оно работает и здесь; если же нет — оно поистине сомнительно. И на самом деле, пока что опыт подтверждает, что в данной деликатной и важной области Видение работает ничуть не хуже, чем в любой другой.

Возьмем, например, распространенную проблему — застенчивость, которая мешает сексуальному действию или чувствительности. Оно, в конце концов, представляет собой не более чем частный случай патологической застенчивости вообще, и лечение от него аналогично. Конечно, человек пытается забыть себя, потеряться в своем партнере, но попытка обречена с самого начала — чем больше усилий он прикладывает, тем в большей мере озабоченным собой становится. Единственно подлинное лекарство — не заикленность на себе, а истинное сознание Себя, которое является видением «собственного» Отсутствия, а не попыткой игнорирования собственного присутствия. (И помни, это Отсутствие никогда не может восприниматься частично или неясно; также не должно быть слишком сложно здесь поддерживать видение Его, поскольку Оно — тот необходимый Холст, на котором написано любимое лицо.)

Удивительно странный и приятный факт: *это видение Себя (которое в любом случае совершенно) И ЕСТЬ забвение себя*. В его результате — к примеру — однажды до боли озабоченный собой оратор теперь полностью занят аудиторией, говоря с легкостью, спонтанно и безмятеж-

но; а однажды до боли озабоченный собой любовник теперь всецело занят возлюбленной, и любит столь же хорошо. В основанной на ложном сознании «я» любви, которая поначалу слабосильна, а в конце — невозможна, каждый использует другого для своего личного удовлетворения; каждый пытается наслаждаться не телом другого, а своим собственным — и так наслаждение истощается. Напротив, в подлинно Самосознающей любви каждый, будучи бестелесным, наслаждается телом партнера; каждый осознанно уступает другому и поглощен им, чувствует его, познает (в библейском смысле слова) его — и следствием или бонусом является то, что физическое наслаждение возрастает, пожалуй, как никогда прежде.

Все уровни соответствуют модели «форма есть Пустота». Начиная сверху, где она визуально проявляется как «лицо к не-лицу», ниже она проявляется невидуально как «тело к не-телу» и «гениталии к не-гениталиям». Ведь если человек обращает внимание на данность, то познаваемое уничтожает познающего, и воспринимаемый объект вытесняет орган восприятия: так, человек обоняет розу, а не свой нос, слышит звуки барабанов, а не барабанных перепонок, прикасается к этой странице, а не к кончикам своих пальцев. Подлинное занятие любовью столь же просто, столь же недуалистично и лишено ощущения «я»; любящий перестает играть в Любопытного Тома, подглядывающего в замочную скважину собственной спальни, и становится Отсутствующим в отношении всех своих чувств. Вымышленная симметрия в той же степени вредна — поскольку ложна — ниже пояса, как и выше. Но как только ситуация вверх исправлена (ведь как легко исчезнуть ради лица возлюбленного!), она по меньшей мере уже начала исправляться вниз — где симметрия попросту затруднительна.

Проблема — эта иллюзия симметрии — начинающаяся постепенно развиваться с раннего детства и назрева-

ющая к поре ранней юности, заключается в свойственном всем людям трюке выхода из себя и последующего поворота обратно к себе, позволяющем относиться к себе как к обычному объекту, вещи среди вещей, которой можно манипулировать, второму или третьему лицу, телу, лицу, гениталиям — со всем чувством вины и ощущением тревоги, которые этот маневр склонен влечь за собой. (В отличие от более примитивных животных и, что характерно, в отличие от лишенных шеи и конечностей рыб, форма и гибкость человеческого тела располагают человека к саморазвитию и работе над собой, к тому, чтобы он воплотил себя из естественной для него Пустоты.) Развитие этого трюка самоовеществления вплоть до взрослой жизни и далее принимает форму двух основных одновременно протекающих игр — игры лиц и игры гениталий (точнее, игры «здесь мое лицо» и игры «здесь мои гениталии») — обе из которых начинаются как простые игры, но достигают впоследствии недюжинной тонкости и сложности. Обе включают ухаживание за собственным телом, ласкание, манипулирование им, концентрацию на нем внимания, наслаждение и отвращение к нему — в первом случае по отношению к его верхней части, во втором — к нижней. Первое — создание *для себя* лица — есть нечто вроде публичной мастурбации; второе — создание *для себя* половых органов — мастурбация приватная; однако и само усилие, и средства реализации поразительно схожи, аналогичны и трагические последствия — неспособность любить, ведь вещи (лица, тела, гениталии) сами по себе любви лишены. Было бы удобным и естественным одновременно отучиться от этих двух основных игр — поскольку научились мы им в одно и то же время, и в течение всей нашей предшествующей жизни они были неразрывно связаны — если они поддаются одному элементарному лечению — представляющему собой не что иное, как нашу гипотезу, примененную на практике. Тогда каж-

дый, перестав быть объектом благодаря осознанной и асимметричной любви, сможет утратить (двойная операция, и сколь удачно проведенная!) «весь стыд обладания лицом» и весь стыд обладания гениталиями. Подросток действительно имеет причину стыдиться: постыдно иметь подобные вещи и быть ими *здесь*. Это нездорово и, соответственно, приводит к нездоровой любви.

В конце концов, кто присутствует здесь? Кто этот Присутствующе-отсутствующий Единый, это Ничто, это первое лицо единственного числа настоящего времени? Разве мы не определили, что Он — единственный лишенный глаз Видящий, единственный лишенный ушей Слушающий, единственный лишенный языка Вкушающий? Он также единственный бестелесный Любящий! И как любящий, думая, что он видит лицо возлюбленной своими глазами, видит его сквозь концептуальный туман и, думая, что слышит ее голос своими ушами, заглушает его, подобным образом он вряд ли сможет начать любить ее тело, думая, что любит его своим собственным. Только лишь признав себя Тем, кто он в реальности — и кто она в реальности, — он научается любить ее тело и познает истинную сущность секса. Чтобы любить, необходимо быть Богом, ибо Бог есть любовь — и, не в последнюю очередь, любовь телесная. Дабы поистине быть единым с другим, необходимо быть Тем, кто есть этот другой.

В то же время опробование нашей гипотезы на практике и проведение ее в жизнь — в частности, видения Бесконечной Основы любви — не сделает Ее конечные инструменты совершенными сразу же или в полной мере. Жизнь подразумевает наличие трудностей. Но наша с необходимостью ограниченная человеческая природа, в ходе того как присушие ей противоречия будут постепенно разрешаться, станет подлинно человеческой и естественной — и будет приниматься такой и там, какая и где она есть. Оставшиеся сексуальные «проблемы» пере-

станут выглядеть таковыми и вызывать тревогу, будучи воспринимаемыми из их свободного от проблем Центра и Источника. К примеру, гомосексуалист может продолжать жить с этим отличием в ориентации — но это будет приносить ему больше радости, если он, видя, что по существу является Источником всех разновидностей секса, обнаружит в этом Источнике сущностную «Нормальность», что совершенно объединяет его со всеми существами вообще, безотносительно частных и временных побочных продуктов полового и биологического развития. И так относительно любой проблемы полового характера — будь то недостаток сексуального удовлетворения (вследствие социальных запретов или подавления в себе сексуальности), импотенция или фригидность, или же какая бы то ни было аномалия или дисфункция — согласно нашей гипотезе, единственным лечением, воздействующим на проблему в ее корне, является *видение Того, у кого она существует*. Без сомнения, если что-либо и поможет, то лишь это. Свидетельства, которые только начинают поступать, поистине обнадеживают. Но каждый любящий или любящая пара (повторяю: решающие тесты те, в которые вовлечены двое) должны сами выяснить, помогает ли им видение в постели настолько же, насколько вне ее.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Обращай внимание на свою истинную природу — в любом месте и любое время...
- Поделись этим со своим другом/подругой — или двумя.

Часть вторая

СТАТЬИ,
КОРРЕСПОНДЕНЦИЯ
И ИНТЕРВЬЮ

СТАТЬИ

«Бомба»

Ален Байод

Определенно, у меня нет ничего особенного сказать о Видении, но я не хотел бы упускать предложенную мне Ричардом Лангом возможность, дабы выразить свою огромную благодарность Дугласу.

Я — француз, сорока девяти лет от роду; с юности занимаюсь йогой и изучаю адвайта-веданту на протяжении последних двадцати лет. Конечно, все это постепенно привело к серьезным изменениям в моей жизни, но в течение нескольких лет я ощущал, что зашел в тупик, не будучи способным вырваться из рутины своего эго. Вместо того чтобы заняться длительной и прилежной психологической работой над подсознанием, я начал искать ключ.

Моя встреча с Дугласом и Катрин [второй женой Дугласа] была чем-то вроде волшебной сказки. Хотя книга «Жизнь без головы» стояла на моей полке десятков лет, читать ее было для меня невозможно. Картинка на обложке выглядела слишком странно, а сам текст представлялся довольно невразумительным. Три года назад один из моих друзей опубликовал книгу о «современных мудрецах Запада». Последняя глава была посвящена Дугласу Хардингу — и у меня не было никакого интереса это читать. Мне думалось — конечно, это было необоснованным — что учение этого англичанина совершенно не связано с традицией. Более того, оно выглядело странно. И, что являлось наиболее неприемлемым, у

Хардинга никогда не было живого учителя. Это было не для меня.

Но спустя всего несколько месяцев после этого преждевременного суждения другой мой друг, который уже был знаком с Дугласом и обрел опыт Видения, предложил мне пригласить его и Катрин в Арден — духовный центр на юго-западе Франции, где я жил и работал с 1982 года.

Как ни странно, но я — не знаю, почему — тут же согласился, хотя и без воодушевления. Семинар был назначен на 1 ноября. Шел 1993 год. Когда я встречал Дугласа на вокзале Бордо — то есть впервые его увидел, — произошло нечто, на меня будто подействовала какая-то магическая сила. Дуглас произвел очень положительное впечатление, и я подумал: «Хотя учение его мне и не интересно, стоит познакомиться с таким милым восьмидесятилетним старичком».

Семинар, на котором присутствовали порядка сорока моих учеников, начался. Несмотря на собственное нежелание, я решил играть в открытую. Но я не ожидал какого-либо результата — и сейчас я понимаю, что подобное отношение было, пожалуй, наилучшим для начала «игры Не-лица». Незаполненный ум, никаких желаний и ожиданий. По словам мастера дзэн, «ум начинающего». К концу первого дня семинара, после экспериментов с указыванием и третьим глазом, я все еще не уловил суть. Но что-то происходило, и я ощущал себя на пороге великого открытия. За ужином Дуглас сказал мне, улыбаясь: «Завтра я заложу в Арден бомбу», — и так оно и случилось.

Думаю, я никогда не забуду то утро. Конечно, бомбой оказалась бумажная трубка — самый мощный инструмент разобусловливания во Вселенной. Я смотрел в нее с одной стороны, мой друг — с другой. Сколько лиц в трубке? Одно, только одно! Что вы видите в настоящий момент со своего конца трубки? О Боже, совершенно

ничего, лишь чистое пустое пространство — ничего, что могло бы воспрепятствовать лицу напротив.

Это пространство было единым с лицом моего друга, а также с мыслями и чувствами — что было совершенно естественно и просто. Я был этим свободным и осознающим себя пространством. Не существовало больше противостояния моего эго с чем бы то ни было. Бомба взорвалась. Этот первый опыт состоялся восемнадцать месяцев тому назад — и мне достаточно сказать, что это был переломный момент.

С того дня моя духовная практика, мое учение — короче, вся моя жизнь, изменились в корне и совершенно. Но это — другая история.

Единение с миром, которое я в течение многих лет безуспешно пытался обрести, есть всего лишь бытие ничем. Любить означает исчезнуть ради другого. Поистине, это была очень мощная и опасная бомба. После взрыва для мира не остается никаких помех.

* * * * *

«Гора»

Дэвид Ланг

Недавно я читал комикс, где женщина говорит своему приятелю: «Джо, мне кажется, я в депрессии из-за того, что приближаюсь к сорока». На что Джо отвечает: «Вэнди, посмотри на это с позитивной стороны: через несколько лет ты будешь все больше и больше удаляться от сорока».

Я знаю, о чем Вэнди говорит, ибо на протяжении нескольких последних лет ощущаю растущее сопротивление, нежелание стареть. Каждый год я менял свое мнение насчет того, когда начинается зрелый возраст, оттягивая эту точку. Я стал относиться к зеркалу с недоверием. Я начал объяснять себе, что родился с не-

большим количеством волос. Однако становилось ясно, что я утрачивал как аргументы, так и волосы. Мои ровесники сейчас выглядят людьми зрелого возраста. Двадцатилетние кажутся намного более молодыми, нежели прежде. И снова я подхожу к на этот раз бесспорной отметке: в следующем году мне исполняется сорок. Никто не может отодвинуть начало зрелого возраста дальше этого. «Надо же! — я восклицаю. — Кто бы мог подумать, что это действительно произойдет!» И вот она уже не на далеком горизонте, но прямо передо мной — Гора. И хотя Джек Бенни сумел остановиться, когда ему было тридцать девять, и долгие годы откладывал последний шаг на вершину той темной горы, у меня нет подобной магической способности. На следующий год я буду стоять там, а еще через год или два, миновав вершину, начну стремительно съезжать вниз по другому склону.

Конечно, мое личное сопротивление надвигающейся старости есть характерная черта нашей культуры в целом. Сколь часто мы пытаемся отдалить от себя возраст — с помощью хирургии, регрессивного поведения или доброжелательных комплиментов. Ведь мысль о старении вызывает множество страхов: страх оказаться в одиночестве, незащищенным, больным или бедным — вот лишь несколько. А что происходит с нами после того, как мы состарились, если не ранее? Незаметно к нам подкрадывается смерть — подобная черной дыре, готовой засосать и уничтожить наши тела, умы и все, что мы ценили в своей жизни.

Сорок: билет в одну сторону, заставляющий меня навсегда распрощаться с тем молодым человеком, которым я привык быть. Это расставание унижает: ибо признавая, что я утратил юность, я вынужден оставить свои подростковые мечты. От них сложнее отказаться; под угрозой оказывается более глубинный образ себя. Однако нахождение у вершины Горы предоставляет мне хо-

роший обзор своей прошлой жизни. Вся структура ее становится ясной. Я вижу, кем был и кем не был, и не вижу того человека, которым мечтал стать к настоящему времени. Мне приходится признать — моя мечта оставить след в этом мире тем или иным образом была заблуждением и возникла из эмоциональной потребности во внимании. С наибольшей вероятностью лишь несколько друзей и знакомых будут знать, что я посетил этот мир. Когда они умрут, я исчезну совершенно. И вот, четкие очертания столь желанной для меня значимости начинают расплываться. Я растворяюсь в толпе, становясь анонимным, как смотрящие на нас со старых музейных фотографий лица. Когда я умру, единственным оставшимся следом будут несколько записей в официальных документах. Хоть какой-то след!

Однако этот депрессивный сценарий не соответствует действительности, поскольку, если я насколько возможно воздержусь от реакции страха, попыток перегруппировки и возобновления амбиций относительно кампании по становлению в жизни кем-то, и вместо этого приму как факт, что являюсь изначально Ничем, тогда темный тупик превратится в широкую магистраль принятия себя. Когда единственной своей целью я избираю Пустоту, мне легче признавать, что как личность я ограничен и слаб; что в некоторых вещах я особенный, но в куда большем числе — обычен; и что вскоре я умру и буду забыт. И как ни странно, я обнаруживаю, что способность все это признать и даже принять приносит облегчение. Также приносит облегчение видение того, как моя личность снова растворяется в толпе и фотографии, которым и принадлежит, — вместо попыток возвести ее на пьедестал, отдельно от остальных людей. Попрощавшись не только со своей молодостью, но и всей своей человеческой жизнью, я могу позволить ей вернуться в то место, откуда она возникла. И не будучи более ослепленным потребностью сознать себя значимым, я на-

конец могу оглянуться на свою жизнь и узнать себя таким, какой я был, а не каким желал быть. И могу быть снисходителен по отношению к себе.

Но есть даже лучшая новость, чем эта. Вследствие того, что открывшиеся с Горы виды побудили меня перевести внимание с потребности выделиться на фоне окружающих на более целостную отдачу себя Пустоте, я обрел множество качеств, непосредственно из нее истекающих. И хотя они не столь сущностны и надежны, как Пустота, они в значительной мере влияют на качество и осмысленность жизни. Например, в меньшей степени отвлекаясь на нужду быть творческим для того, чтобы впечатлить других, я могу с существенно большей серьезностью рассматривать свои творческие способности как исходящие из Пустоты. В результате я обретаю невообразимую креативность: легкую красоту поющих в Тишине воробьев, автостраду, вибрирующую в совершенстве Данности от проезжающих грузовиков, единственное лицо прохожего, повстречавшегося на улице. Таинственные звезды, трудные времена, невинные дети — все вытекает непосредственно и с легкостью из расположенной в центре всего Пустоты. Это настоящие жизненные всплески — спонтанные волны огромной силы, разбивающиеся о долгий берег Пустоты. Куда бы я ни посмотрел — во всем выражено творчество этого Никто, которому некого впечатлять. «Личные» творческие способности незначительны по сравнению с этим уровнем. И креативность — всего лишь один пример достояний Никто. Перспектива, открывшаяся с Горы, также побуждает меня обрести бессмертие, неизменность, таинственность и изобретательность, присущие Пустоте. Как ни парадоксально, чем больше я слушаю, что мне говорит возраст, тем больше слышу песнь вечности.

В действительности никто, конечно, не может обладать этими богатствами или контролировать их. На са-

мом деле, в этом проявляется красота композиции, ибо только лишь будучи Никем, Пустотой, что отдает саму себя, ничего не ищет и готова к худшему, могу я переживать глубинные радости, пронсящиеся в пространстве Бытия и образующие узоры в сплетении со множеством темных эмоций, которые я никогда не перестану испытывать. И только лишь как Никто я могу оценить эти радости и богатства. Моя личность не возымеет от них никакой пользы, не сможет произвести столь желаемую сенсацию, объявив их знаками своей особенности. Подобные притязания бросили бы на них тень и толкнули бы меня вниз по скользкому и жуткому склону к изоляции и смерти.

Таким образом получается, что, вопреки большей части утверждаемого нашей культурой о старении, Гора предоставляет нам шанс и дарует благословение. Воспринимаемый как дар, возраст может побудить нас — как отчасти он послужил мотивом для Будды — сдаться Вечному и обрести в нем подлинную реализацию собственного потенциала. Все, что может привести к этому, заслуживает рассмотрения.

* * * * *

«Полезный инструмент и много больше»

Ник Смит

Впервые я испытал безголовость ранним летом 1994 года, и это дало мне непосредственный доступ ко многим вещам, о которых до того момента я имел лишь множество письменных свидетельств и которые представлялись осмысленными, но, тем не менее, отдаленными и неуловимыми.

Семинар произвел на меня немалое впечатление; я вынес из него ряд идей и начал работать над воплощением их в свою жизнь. Первый опыт я пережил в резуль-

тате упражнения с бумажной трубкой — просто смотря через нее на чье-то лицо, закрывающее другой конец.

Инструкция к упражнению была такова: концентрировать внимание больше на своем конце трубы вместо того, чтобы пялиться на другого человека. Я ощущал свой конец трубы очень широким и испытал глубокое чувство — что я как бы являюсь начальной точкой чего-то огромного. У меня на самом деле было ощущение поддержки всей вселенной; мне казалось, я даже могу откинуться назад и физически опереться на нее.

На протяжении многих лет я читал в принадлежащей разнообразным вероисповеданиям и философиям литературе о всеобщем единстве и о том, что наша отделенность — не более чем иллюзия; но ничто не дало мне того физически ощутимого опыта единства, который дал мне эксперимент без головы.

Кроме того, я верил, что представляю собой нечто большее, чем просто физический облик или мое тело, и благодаря безголовости я обрел подлинный опыт этого — что невозможно адекватно выразить словами. И все же я расскажу о трех моментах, что испытал: два в течение семинара и один — несколькими неделями позже в отеле.

Первый случай был связан с одной репликой участницы семинара: она заявила, что собирается вылить некоторое количество воды в пустоту, — и мое восприятие процессов еды и питья в корне изменилось. Кто-то добавил: «Лишь Бог ощущает вкус, обоняет запах и слышит звук».

Второй произошел во время выполнения упражнения, когда вместо того, чтобы воспринимать мир двумя глазами, мы, посмотрев в зеркало, понимаем, что в действительности смотрим наружу как будто через единственное око, — и тогда поле нашего зрения оказывается ограничено лишь шириной комнаты.

Кто-то упомянул в это время, что его друг «носит звезды заместо шляпы». Я смеялся над этим до боли в

животе, но это также помогло мне перейти на новый уровень осознания — поистине простой, но одновременно невероятно глубокий.

Третий случай, подобный предыдущему со «звездами вместо шляпы», произошел несколько недель спустя.

Будучи в деловой поездке, я остановился в номере отеля. Собираясь приступить к своей утренней медитации, я ощутил неудобство — я привык садиться в центре комнаты, но планировка данного номера исключала такую возможность. Вот тут я начал смеяться над собой, подумав, что раз я медитировал с закрытыми глазами, тот факт, находился ли я физически в центре комнаты, не имел никакого значения, поскольку я мог освободиться от любых ограничений восприятия.

Описывая эти опыты, я понимаю, что сделать это довольно непросто; но, надеюсь, мои описания хотя бы возбудят ваш аппетит, если не удовлетворят его.

В завершение я хочу отметить два поистине практических эффекта безголовости.

Во-первых, на своей работе мне весьма часто приходится говорить перед множеством людей — и благодаря обмену лицами с аудиторией я в значительно меньшей степени испытываю затруднения.

Во-вторых, — и это я считаю наиболее ценным применением безголовости из всех, что я освоил, — я научился выслушивать людей, не становясь для них препятствием (в буквальном смысле), так что могу теперь слушать их, не осуждая и не оценивая. Полагаю, это наибольшая помощь, что мы способны оказать нашим ближним.

* * * * *

«Неподвижный Центр»

Ричард Ланг

Любой, кто утверждает, будто Татхагата уходит или приходит, сидит или лежит, не понимает сути моего учения.

Алмазная Сутра

Дуглас Хардинг, философ и духовный учитель, на своих семинарах предлагает людям делать упражнения на осознанность, или, как он их называет, эксперименты. Их цель — пробудить вас к осознанию своей истинной природы. В одном из этих экспериментов используется движение. Ты встаешь и указываешь пальцем на свое лицо. Что ты видишь? Конечно, ты не видишь свое лицо. Твой палец указывает на ничто — на Ничто (которое в то же время преисполнено всего). Затем ты начинаешь поворачиваться на месте. Что перемещается? Вид позади твоего пальца сменяется, но с той стороны, куда он указывает, не движется ничего — поскольку здесь нечему двигаться. Иными словами, ты неподвижен, тогда как мир пребывает в движении. Просто? Наивно? По-детски? Да — все так. Но также истинно и глубоко.

Прошлой осенью я летел в Нью-Йорк. Перед тем как покинуть Лондон, я подумал о предстоящем путешествии. Смотря из недвижимого Ничто своей истинной природы на тихую гостиную, я понимал, что вскоре буду смотреть на находящийся в постоянном движении и полный жизни Нью-Йорк — из того же Ничто. Окружающая обстановка совершенно изменится, и, тем не менее, я никуда не уйду. Я решил посмотреть, действительно ли это утверждение верно: «В течение всей поездки я почаще буду проверять, не переместился ли я куда-нибудь».

Итак, когда в шесть утра подъехало такси и быстро понесло меня по пустым лондонским улицам, я видел,

что не я пребывал в движении, но дома и фонарные столбы. Доехав до Хитроу, я понял, что все так же никуда не переместился — утверждение остается верным. Аэропорт приехал ко мне. Затем во мне появился самолет со всеми своими пассажирами. И в конце концов в пространстве моей недвижимости возник Нью-Йорк — и мой друг, рядом с которым я стоял.

Причиной моего приезда в Нью-Йорк было желание посетить занятия по танцевальной терапии, первый курс из трех — все три проходили в Штатах.

Первый десятидневный курс шел на Бродвее, и туда я направился на следующее утро. Прошло около часа занятий — и вот я танцую с еще шестьюдесятью людьми, часть которых уже знаю по другим танцевальным семинарам. Находясь в этом море тел, я понимаю, что так и остался на месте. Эти шестьдесят носящихся, вращающихся, топающих и дышащих тел появились во мне. Они танцевали в моей неподвижности, в моем жилом пространстве — Жилом Пространстве моей подлинной природы. Мне казалось, будто у меня дома большая вечеринка!

Будучи в Нью-Йорке, я навестил в Бруклине своего друга. В действительности, до того момента я только переписывался с Джоелом по интернету; однако он побывал на семинаре Дугласа Хардинга и оценил это простое смотрение внутрь, на свою совершенную — и неподвижную — истинную природу. Поэтому я посчитал, что мы уже друзья. Приехав к нему на квартиру и сев ужинать с ним и его женой, я рассказал им о своем эксперименте — посмотреть, движусь ли я на протяжении своей поездки в Нью-Йорк или нет. «И хотя для вас верно, что я попал к вам за обеденный стол из Лондона и что я — гость в вашем доме, мой опыт состоит в том, что я никуда не перемещался — это вы приехали ко мне. На самом деле вы — гости в моем доме!»

В связи с этим мне вспоминается история об Эйнштейне, которую я недавно слышал, — понятия не имею, подлинна она или нет. Однажды вечером Эйнштейн был в гостях у друзей. После ужина беседа продолжилась в гостиной. Время шло к ночи. В конце концов Эйнштейн, зевнув, заметил, что ему уже пора ложиться спать, и спросил, не могли бы друзья разойтись по домам!

Ты пребываешь в недвижимости, в то время как мир движется сквозь тебя — это соответствует действительности. Кроме того, это расслабляет и полезно для здоровья. Дуглас Хардинг, которому уже за девяносто, ездит по миру и проводит семинары. Около десяти лет назад один мой друг спросил его: «Дуглас, непохоже, чтобы вы уставали — как такое может быть? Вы так много путешествуете». На что Дуглас ответил: «Понимаете, я никогда и никуда не перемещаюсь!»

Сейчас, по завершении моей поездки в Нью-Йорк, я снова дома в своей гостиной, все так же смотрю из Ничто. Это истинно — я не сдвинулся ни на сантиметр, тогда как множество различных мест появилось во мне и исчезло.

* * * * *

«БЫТИЕ ОСОЗНАННЫМ»

Дуглас Хардинг

Осознание — это то, вокруг чего существует вся жизнь. По крайней мере, это то, вокруг чего бы я хотел, чтобы существовала моя жизнь. В конце ее я хочу быть способным искренне сказать, что был осознанным — бдительным, внимательным к происходящему, а не спящим или оторванным от жизни.

Конечно, я не имею в виду быть осознанным все время — но часто, все в большей степени и насколько я способен. Естественно, мне нравится переживать прекрасные чувства, наслаждаться возвышенными опытами, когда они случаются, и, пожалуй, даже удаляться в сферы мистического. Но если они не включают переживание того, кто получает все эти сладости, тогда они — некие отклонения в неосознанность и (в лучшем случае) приятный отдых от основного дела моей жизни, а именно подлинно осознанного существования. Что подразумевает осознание себя и в конечном счете Самоосознание.

Таковы были мои первые соображения, когда я услышал о журнале *Aware**. Мне вспомнились говорливые птицы в «Острове» Олдоса Хаксли, испугавшие шедшего по лесу путешественника своими неустанными криками «Внимание!». Они попали под буддийское влияние. И в самом деле, их призыв для этой религии — основной.

Памятование, внимание или осознанность лежит у самого сердца буддизма. Это не только путь к просветлению, но и само просветление как таковое — «состояние», которое может быть описано как тотальное осознание.

Осознание чего конкретно?

Очевидно, не какой-либо старой вещи. Объект или содержание осознания имеет не меньшее значение, нежели его интенсивность или устойчивость. Какой монах в желтом одеянии может быть более внимательным (менее рассеянным), чем дрозд, вытягивающий в этот момент червяка из моей лужайки? Какой святой может стать более сконцентрированным, чем когда он был младенцем, играющим с мячиком в траве? Поглощенность птицы и ребенка в происходящем почти тотальна — пока она длится.

* Журнал, в котором в 1981 г. впервые была напечатана эта статья. — Прим. автора.

Но никто из них не просветлен. Верно, они не пребывают в иллюзии, как практически все время большинство из нас, взрослых. С другой стороны, они определенно не являются самоосознающими — даже в той небольшой степени, в которой мы себя осознаем. (Птица не замечает своего присутствия; святой видит свое отсутствие — что есть совершенно отличный образ жизни, как мы сейчас сами убедимся.) И, без сомнения, младенца или птицу не нужно имитировать — даже если бы мы знали как.

Но мы забегаем вперед. Давайте продвигаться шаг за шагом, чтобы выделить и подробно рассмотреть три стадии развития осознания — стадии, в равной степени относящиеся к эволюции человечества в целом и отдельного индивидуума в частности. Исключительно удобства ради я назову их: (1) Примитивное (дочеловеческое) осознание, (2) Человеческий (недостаток) осознания и (3) Просветленное (сверхчеловеческое) осознание.

Примитивное (дочеловеческое) осознание

К примерам с выковыривающим червяка дроздом и играющим с мячиком ребенком мы можем добавить самого червяка (до его роковой встречи с дроздом), терпеливо подтаскивающего, толкающего и засовывающего упавший лист в свой ход. (Как этот малыш может делать это с таким телом — есть чудо ловкости и внимательности. Даже для вас и меня — при том, что мы используем целых десять пальцев — это будет та еще работа!) И почему не добавить пример с нервными клетками этого одаренного создания (которые все вовлечены, сами того не зная, в выполнение требующей внимания задачи с листом), ведь каждая занимается своим клеточным делом, принимая все входящие нервные импульсы и передавая их по назначению?

На самом деле, я могу пойти намного дальше и предположить, что каждая клетка этого червяка, каждая молекула этих клеток, и так далее, вплоть до неких первичных составных частей, образующих «физический» мир, какими бы они ни были, есть не что иное, как осознание. Осознание себе подобных, своего мира. В противном случае как бы она могла реагировать на них адекватно, соответствующим образом и последовательно? Каждая частица «знает» свое дело и выполняет его в совершенстве: она учитывает (отметьте это выражение) массу, положение и движение всех прочих частиц, где бы они ни находились, и ежемоментно приспосабливается к ним.

Вот ведь какая осознанность! Никакой электрон, атом, молекула, клетка, птица или животное никогда не оторвано от жизни, никогда не бывает виновно в езде (полете, плавании, ползании — или любом другом свойственном ему типе перемещения) без «должного внимания и осторожности». Однако мое послание не адресовано этому подавляющему большинству жителей вселенной — будучи внимательными и добросовестными, они в нем не нуждаются, — но лишь нам, нарушителям порядка и вертопрахам, поистине нуждающимся в нем, единственным рассеянными существам во всей известной вселенной.

Человеческий (недостаток) осознания

Давайте поближе рассмотрим, что с нами произошло на втором этапе.

Допустим, я — увлеченный орнитолог, и поведение дрозда вызывает у меня острый интерес. Я ставлю перед собой задачу посчитать, сколько червей дрозд собирает за час.

И тут меня озадачивает и даже ужасает следующее открытие: после всего нескольких минут внимательного

наблюдения за тем созданием, непрерывно и с полной концентрацией поедающего с земли червей, я внезапно оказываюсь не здесь. Я увлечен полетом воображения — возможно, я обдумываю эту статью о дрозде, что сейчас пишу, или думаю о том, что продолжай он и дальше так, ему не избежать болей в животе. Или задаюсь вопросом, каково быть червяком, которого с силой тащат и растягивают, будто эластичный бинт, после чего расчлениют на извивающиеся порции птичьего корма.

В это время наблюдение за самой птицей, конечно же, прекращается. Более того, я покидаю даже сад, увлеченный возвышенными размышлениями о старой доброй Матушке Природе — «окровавленной из-за зубов и когтей» и клювов; и еще более возвышенными размышлениями о проблеме боли во вселенной. И в завершение своего утреннего задания по наблюдению за птицами я задаюсь вопросом, что будет на обед, смутно надеясь, что это будет не спагетти!

Давайте признаем: простое внимание к обстоятельствам настоящего момента, свободное от памяти, ожиданий и суждений, для нас, людей, практически невозможно. Мы видим то, что ищем, что нам сказали видеть, что нам позволяет видеть язык, что мы можем некоторым образом использовать — даже в то время, сколько бы ни было краткое, пока мы изо всех сил пристально наблюдаем за червяком, птицей, младенцем, цветком или чем бы то ни было еще, делая все возможное, чтобы видеть все как оно есть. Более того, боюсь, чем старше и информированней мы становимся, тем более мы рассеяны (если не сказать чокнуты!). Рассеянный профессор — это не просто выдумка с подачи невоспитанных студентов. Разве сам Исаак Ньютон не сварил свои часы, засекая время по яйцу?

Несомненно, в определенном смысле Ньютон был одним из наиболее осознающих людей своего времени и вообще всех времен. Он был гигантом, усваивающим

все больше и больше, но разве может быть что-то не свое? Без сомнения, все мы становимся по мере взросления все более и более осознающими. Поле внимания и его топография поразительно расширяются. Но, в противовес этим приобретениям, наше осознание становится все более загрязненным словесным комментированием, накладываемым на явления умственным хламом, который затуманивает и почти стирает окружающую действительность. Мы смотрим на мир сквозь сгущающийся туман. Для некоторых из нас видимость ухудшается до такой степени, что нас признают «сумасшедшими». Мы начинаем жить в своем собственном вымышленном мире, совершенно теряя контакт с «реальностью» и нуждаясь в опеке государства. Буддисты утверждают, что мы все в некоторой мере подобным образом безумны — до тех пор пока не достигнем просветления.

Более того, они считают именно эту неспособность обращать внимание на происходящее причиной всех наших бед, нашей основной проблемой. Будда говорит: «Путь к разрешению проблем, избавлению от дисгармонии, выходу за пределы телесного и психического страдания и обретению Нирваны — в практике внимательности», внимательности к телу, ощущениям, умственным состояниям, концептуальному мышлению. Это показывает, насколько обсуждаемый предмет важен в практическом смысле. Все мы хотим меньше страдать, хотим избавиться от своих самых глубоких беспокойств. Осознанность — говорят они нам — есть путь.

Что же делать? С самого начала ясно, что мы не можем вернуться в младенчество, и тем более в состояние сконцентрированности нечеловеческих существ. Однако мы можем продолжать тренировать себя во внимательности — в точности так же, как люди тренируются в фигурном катании, шахматах или пении — шаг за шагом и под руководством специалистов.

Весь буддизм тхеравады, если обобщить, состоит из этой тренировки во внимательности. Для примера можно взять упражнение по осознанной ходьбе — ходьбе очень медленной, при которой внимание обращается на каждое незначительное ощущение касания, напряжения и движения мышц. (Неучтивому зрителю будет казаться, что идущий подобным образом вернулся в стадию пресмыкающихся нашей наследственной истории; но кому до этого дело, когда обещаемая награда так велика?) Или взять внимательное дыхание — когда практикующий, пожалуй, часами «наблюдает» за процессом дыхания, считая вдохи и выдохи. Поначалу он быстро забывает, что собирался делать, и прекращает считать, но в ходе длительной практики он исправляется. И то же со всей работой в течение дня: внимательное одевание и раздевание, внимательное вкушение пищи и дефекация и так далее до тех пор, пока каждый момент не будет избавлен от неосознанности.

Поскольку данная дисциплина требует так много времени и усилий, пожалуй, неплохо, что ее заявленная польза столь впечатляюща. Приведем лишь пять полезных ее результатов. Во-первых, делаемое внимательно делается лучше. Посмотрите на своих гостей, помогающих с мытьем посуды: те, что внимательны, делают работы вдвое больше других, не отвлекаются и (да будут они благословенны!) приводят после себя все в порядок. Во-вторых, они на самом деле наслаждаются процессом. Ибо не повторяемость делает работу скучной, а невнимание. В-третьих, сколько страха и боли происходит из-за привнесения в настоящий момент того, что к нему не принадлежит! Сколько боли мы в действительности испытываем, будучи у стоматолога? В-четвертых, долгосрочным вознаграждением за эту практику являются спокойствие, непривязанность и самопознание. Чем большую часть себя мы можем сделать сознательной, тем меньше проблем имеем.

Пятая и основная причина для практики внимательности — переход от того, что переживается, к тому, КТО переживает. Одним словом, просветление.

Буддизм тхеравады настаивает на этой длительной и тяжелой предварительной тренировке. Он не допускает коротких путей к Нирване. У людей, подобных мне и, осмелюсь сказать, вам, не могущих решиться заплатить такую цену за неизвестный товар, это может отбить всякое желание! Когда дело доходит до покупки столь дорогого кота в мешке, я крайне скуп.

Но давайте соберемся с духом. Существуют другие пути. У великого японского мастера дзэн Уммона есть для нас слова утешения: «Дзэн предлагает просветление в первую очередь; а от плохой кармы вы сможете избавиться после». Заберите свой телевизор сейчас, начните его смотреть с сегодняшнего дня, заплатите позже. И что особенно привлекательно в этом выгодном предложении, просмотр телевизора и есть оплата! Посредством этого вы просветляетесь. Другой великий учитель, Рамана Махарши из Тируваннамала, не уставал повторять своим скептически настроенным ученикам, что просветление или освобождение — это самое простое, легкое и естественное в мире: «Кто вы есть на самом деле более очевидно, чем фрукт, лежащий на вашей ладони».

Итак, если предельное Осознание настолько доступно, как заявляют эти и многие другие признанные знатоки, давайте обретем его прежде, чем дочитаем эти страницы до конца. Нет, я не морочу вам голову! Десяти минут должно быть более чем достаточно.

Просветленное (сверхчеловеческое) осознание

Позвольте привлечь ваше внимание к опыту настоящего момента, к тому, что вы ощущаете сейчас, когда (насколько возможно) отбрасываете память, воображение

и желание и просто принимаете данность. Пожалуйста, уподобьтесь вместе со мной детям, хотя бы на несколько минут.

Вы воспринимаете страницу, заполненную линиями черных символов (этими напечатанными словами), которую держат две кисти рук — пальцы их большей частью не видны. Продолжая смотреть прямо на страницу, отметьте, как ваши кисти соединяются с руками, постепенно расплывающимися и исчезающими совершенно неподалеку от ваших плеч (каких плеч?). А теперь посмотрите: между этими размытыми руками простирается область груди, которая также расплывается и пропадает где-то перед шеей (какой шеей?). Попробуйте провести пальцем по этой «линии шеи», где заканчивается ваша грудь, обращая внимание на то, что находится с вашей, ближней стороны этого вечного декольте.

(Странно, не так ли? — мы постоянно игнорируем эти близлежащие области, отказываясь воспринимать, что видим, когда видение имеет критическое значение, а нечестность подобна катастрофе.)

Еще один пример: в настоящий момент, согласно вашему непосредственному опыту, смотрите ли вы на эти черные значки через два (повторяю, два) маленьких окошка в шарообразном и волосатом наблюдательном пункте, именуемом головой? Если да, будьте добры описать, каково то место — переполнено? Слабо освещено? Жарко и влажно? Тесно?

Или факт в том, что — опираясь на настоящий опыт — вы не обнаруживаете здесь, где, как вы думали, красуется ваша голова, вообще ничего — ничего, кроме пространства? Пространства, содержащего что? Пространства, заполненного этими словами, этими страницами, руками и грудью? Незапятнанного и беспредельного объема или места, осознающего себя пустым — и наполненного теми объектами, воспринимающего постоянно меняющуюся действительность? Пространства, иногда

содержащего также ваше лицо, голову и плечи — там, где вы их находите и содержите — за вашим зеркалом, в четверть меньше размером, перевернутыми и на расстоянии порядка метра от вашего туловища?

Да, вы поняли! С совершенной ясностью вы теперь видите, Кем и чем всегда были — а именно этим Отсутствием ради других, этой Пустотой, осознающей себя ничем, не-вещью, и, следовательно, всеми вещами. Как можно не увидеть это, наиболее очевидное, сразу же, как только наше внимание оказалось на него направленным?

Поздравляю! Вы просветлены! Вы всегда были просветлены.

Но есть и неприятный момент. Увидеть свою истинную природу — одна из наиболее простых вещей в мире, но продолжать видеть ее — одна из самых сложных поначалу. Обычно человеку требуются месяцы, годы и десятилетия возвращения домой, к месту, где он на самом деле находится (или скорее отсутствует — ибо это место занято миром), прежде чем он освоит способ оставаться в центре, в своем доме, жить из собственного пространства, а не лица. И все же теперь вы знаете, как попасть туда, вы можете вернуться домой когда бы ни захотели, независимо от своего настроения. Переступив порог, вы полностью дома: вы не можете здесь отсутствовать. В данном случае практика не приводит к совершенству — она совершенна с самого начала. Вы не можете наполовину видеть свою безликость или видеть половину ее. Не существует градаций просветления: либо оно есть, либо нет.

Естественно, есть огромное множество путей вернуться в свой дом, который вы в действительности никогда не покидали.

Позвольте мне рассказать вам о тех способах, что я считаю особенно эффективными. Среди них вы найдете некоторые, подходящие для вас.

Как поддерживать

Для устранения иллюзии того, что здесь есть какое-то лицо поверх моих плеч, достаточно принять любое лицо оттуда. Как бы я мог получить ваше лицо со всеми его красочными деталями, если бы здесь ему хоть что-то препятствовало? Я обнаруживаю, что ни разу, никогда не был ни с кем лицом к лицу. Эта вечная асимметрия — начало любви и конец страха. Воображение некой защиты или стены, держащей вас снаружи, есть отрицание вас, отмежевание от вас, страх и даже ненависть к вам. Средство от этого — увидеть, что вы созданы открытым, созданы для любви.

Зеркало подтверждает наличие этой распахнутости здесь, где я есть. Та же самая вещь, что давным-давно надела на меня лицо, сейчас освобождает от него. Теперь я смотрюсь в зеркало, чтобы увидеть, чем не являюсь!

Если же мне покажется, что все это слишком зависит от зрения и что на самом деле я могу ощутить здесь этот плотный предмет, заполняющий кажущуюся пустоту в центре моего мира, почему бы мне не попробовать погладить его, пощипать и поколотить? Но все, что я выясню — это вовсе никакая не вещь, тем более не некая целостная, розово-белая, покрытая волосами и непрозрачная. Вместо нее я смогу пережить последовательность осязательных ощущений, не более вещественных, чем звуки, запахи, вкусы и так далее, также возникающие и исчезающие в том же пространстве.

И если я задамся вопросом, как это возможно объяснить слепому, почему бы мне не стать «слепым». Закрыв свои глаза (какие глаза?), я пытаюсь определить свою форму, свои границы, свой рост и ширину, свой пол... по сути все, с чем я отождествлен. И обнаруживаю, что ни одну из этих вещей сейчас невозможно определить. Я все так же представляю собой безграничное пространство для возникновения ощущений, или же тишину для этих

случайных звуков, или же не-ум, в котором проходит парад мыслей и чувств. Я — никто, я совершенно пуст. И все же я не чувствую утраты. Скорее наоборот: я осознаю себя невредимым, безмятежным, избавленным от тяжелой ноши. Мне нравится просто быть. Я ЕСТЬ несравненно более приятно и более естественно, чем Я ЕСТЬ КТО-ТО.

Если же я начну подозревать, что не в пассивном созерцании, но в действии смогу вновь обрести того отсутствующего некто, почему бы мне не тронуться с места? И тогда я обнаружу, что никогда не двигаюсь! Это окружающий пейзаж идет, плетется, бежит, едет, танцует сквозь меня. Пространство здесь предназначено не для моего движения, а для движения в нем вещей. Я могу предложить вам проверить это прямо сейчас — встаньте и повернитесь несколько раз на месте. Согласно вашему непосредственному опыту, это вы вращаетесь или комната?

Но как согласовать того движущегося, обладающего головой, ограниченного, непрозрачного человеческого существа, которым вы меня считаете, с моим отрицанием всего этого? Кто прав?

Мы оба правы. Что я собой представляю, зависит от того, откуда вы на меня смотрите. С расстояния двух метров от этого центра вы видите человека. Подходя ближе, вы видите лицо, фрагмент кожи, а далее (при наличии необходимых инструментов) — ткани, клетки, молекулы... пока в точке соприкосновения я не исчезну — и тогда вы, оказавшись здесь, подтвердите мое восприятие самого себя. Или же, отдаляясь от этого центра, вы видите дом, город, страну, планету, звезду (солнечную систему), галактику (Млечный Путь) и в конце концов снова ничего. Ваш взгляд на меня и мой собственный подтверждают и дополняют друг друга.

Конец сна

Итак, теперь, когда вы увидели свою истинную Природу и начали ценить увиденное, все, что вам остается — продолжать смотреть до тех пор, пока это смотрение не станет совершенно естественным и безусильным. Некоторые из упомянутых мною экспериментов и указателей несомненно помогут и вам. Если вы действительно хотите жить осознанной жизнью, проснуться от общественного сна, быть тем, Кто вы есть, все будет готово вам помочь и будет подталкивать вас к высшей цели.

Достижение этого видения означает понимание, что вы никогда его не лишались. Вы скорее не становитесь осознанными, а переживаете Осознание как саму свою сущность.

* * * * *

«С вершины моего холма»

Денни Пит

Мои самые ранние воспоминания о том, как я задался вопросом «какова цель жизни?», относятся к ранней юности. Мне было трудно принять, что говорили окружающие. Меня мучило сомнение, кем же я должен быть; и в то время мне казалось, что чем больше я спрашиваю, тем меньше нахожу ответов. К моему удивлению, немногие были склонны обсуждать этот вопрос. Большая часть людей, казалось, совершенно счастливы продвигаться по жизни без какого-либо знания. Не раз я задумывался, «почему я не могу делать так же», но потребность в осмысленности жизни всегда всплывала на поверхность. Вследствие этого я много читал, и, как я полагаю, это же послужило началом путешествия, продолжающегося и по сей день.

Когда мне было двадцать с небольшим, я оказался в группе людей различных социальных категорий — студентов, родителей, психологов, плотников, ученых — все они были ищущими. Мы занимались проектом, называвшимся «Центр человеческого общения». В центре его находилась модель личности, основанная на системе чакр. Она использовалась как метод понимания природы личности и различных ее уровней. Тогда я находил работу в центре очень развивающей, я получил от нее огромную пользу. Но все же этого было недостаточно, это не удовлетворяло ищущего во мне, не отвечало на фундаментальный вопрос: «Кто я?» Я стал лучше понимать свою собственную личность и других людей. Я научился приспосабливаться в общении к различным типам людей; но вопрос, «кто» обладает этой личностью, так и оставался нерешенным.

Мой поиск продолжался — иногда интенсивно, а иногда оказывался почти что забытым. И вот однажды Тим, мой старый друг со времен центра, беседовал у нас дома с другими друзьями. Я был чем-то занят, но уловил общий смысл того, что он говорил. Нечто про одного старика, проводившего беседу в расположенном неподалеку от места, где мы жили, буддийском центре, и про то, как он использовал некоторые в самом деле простые эксперименты, чтобы показать нам, кто мы в действительности есть. Думаю, именно слово «простые» захватило мое внимание. Тим сказал, что тот человек проводит на выходных семинар, и спросил, не думаю ли я тоже пойти. Я решил согласиться. В субботу я побывал на занятиях и, честно говоря, совершенно не уловил сути. К концу дня я был в некотором замешательстве — но что-то меня затронуло. Я приобрел книгу «Жизнь без головы», чтобы можно было изучать ее в своем темпе. И вот я ее прочитал — и все равно не понял, о чем он говорил. Но мне было ясно, что он знает нечто. Я бодрствовал целую ночь, твердо решив либо понять, что он

имеет в виду, либо выбросить книгу прочь. Помню, я сидел самым ранним утром совершенно разочарованный, думая: «Как он может это говорить? Что он подразумевает?» Затем я встал перед зеркалом и неожиданно понял. Я увидел, что передо мной (свою голову), и увидел это пустое пространство, где, как я всегда думал, моя голова для меня находится. Я был шокирован и даже немного испуган. Как я мог никогда раньше этого не замечать, ведь это столь очевидно. Столь просто. Мысль промелькнула в моей голове (если я могу сейчас так сказать!) — давно, во времена центра, когда я занимался йогой, кто-то вел занятия по медитации и сказал нечто вроде «внутри себя я — ничто». Мне тогда понравилось, как это прозвучало, но я не понимал, что на самом деле это означает. Теперь я вижу это сам. Вереница частично понимаемых идей и концепций в свете этого переживания мгновенно стала ясной.

* * * * *

«В память»

Дэвид Ланг

Однажды утром, два года назад, мне позвонила женщина, желавшая встретиться с людьми, следовавшими Пути без головы. Она сказала, что медитировала в течение нескольких лет, и опыт Осознанности был ей вполне знаком, но люди, с которыми она практиковала медитацию, не считали, что сами имели это переживание. По этой причине она чувствовала себя одинокой. Затем ей попалась одна из книг Дугласа, и она, увидев, как легко можно разделять Осознанность с другими, списалась с ним. И Дуглас дал ей мое имя и номер телефона.

Редко в телефонном разговоре я испытываю настолько сильное ощущение Я ЕСТЬ, как в то утро с Ребеккой. Она определенно хотела говорить об Осознанности. Но что было удивительным, так это сколь быстро фокус беседы перешел с обмена словами о Бытии на совместное созерцание тех слов, появляющихся из беспредельности Бытия и исчезающих в ней. Два голоса, вроде бы чуждые друг другу, со всей непосредственностью вместе переживали свое единение в Сущности, с удивлением и облегчением обнаруживая лежащую в основе их разделенности общность. Подобно пузырькам в газированной воде, голоса возникали из ниоткуда и снова исчезали — выражения одного-единственного слушателя/говорящего, понятия не имеющего о том, что он скажет себе в следующий момент. Как захватывающе было разделить это переживание в телефонном разговоре с Ребеккой столь внезапно.

В ходе этой беседы я узнал, что у Ребекки рак яичников. Ей делали химиотерапию, и она была ослаблена в результате как собственно рака, так и лечения. Она сказала, что порой бывала истощена, а порой, как в тот день, чувствовала себя хорошо. Однако на меня произвело впечатление, насколько безэмоционально она рассказывала о том, что с ней происходит, не отрицая страха, вызванного смертельной болезнью, но при этом не будучи выведенной им из равновесия, и непритязательно называя себя «вечным Осознанием». И в то время как наши голоса, подобно волнам, появлялись и пропадали в бессмертном океане Бытия, я по достоинству оценил, насколько видение своей истинной природы может помочь нам в беде.

В течение двух последующих лет Ребекка довольно часто приходила на ежемесячные встречи в Сан-Франциско, в районе набережной, наслаждаясь непосредственным общением в Осознании с другими людьми и высказываемым и невысказываемым признанием, что

каждый присутствующий полностью осознавал, Кто он или она есть. В ответ на предложение поделаться эксперименты она обычно подпрыгивала и говорила: «Я готова». И она привнесла в наши беседы зрелость, собранность и легкую манеру изложения, которой мне не хватало, если Ребекки не было на встрече.

Постепенно Ребекка стала все реже и реже приходиться на встречи, не потому что она утрачивала интерес, а потому что рак и химиотерапия отнимали ее силы. Я звонил ей, и мы говорили о нашей подлинной Природе, и я вешал трубку с ощущением воодушевления. Но однажды, после пары месяцев в отсутствие связи, я позвонил ей и услышал произнесенное незнакомым голосом сообщение, отсылающее меня на другой номер в южной Калифорнии. То был телефон друга Ребекки; от него я узнал, что она умерла в безмятежности несколько недель назад, у себя дома, в окружении любящих друзей.

Что вы делаете, когда ваш друг умирает? Как вы осмысливаете его или ее отсутствие? Я уверен, существует столько же способов иметь дело с чьей-либо смертью, сколько людей, поражаемых ею. Но на следующей месячной встрече, после того как я рассказал об обстоятельствах ее смерти, мы сделали прекрасную вещь. Мы встали все вместе в круг, положив руки на плечи друг другу, и, смотря вниз, в центр круга, провели эксперимент «Круг без головы» в честь Ребекки. Голос, возникающий и исчезающий в Пустоте, начал:

«Там внизу, на ковре, мы видим кольцо ног — ног друзей, пришедших сегодня, чтобы побыть вместе, ног друзей, что после покинут это место, разойдутся в разные стороны. Там внизу — земля ног, земля отдельных приходов и уходов, "здравствуйте" и "прощайте", рождений и смертей. И на эту землю Ребекка больше не возвратится. Мы говорим тебе, Ребекка, наши последние слова прощания и дарим тебе свою любовь — тебе, делающей следующий шаг в своем путешествии. Спасибо

тебе за присутствие здесь, за твою энергию и мудрость. Мы желаем тебе всего хорошего, Ребекка. Прощай.

Но здесь, над кругом тел, мы, все так же смотря вниз, не находим ни ног, ни голов, ни отдельных друг от друга не-голов, ни земли с ее приходами и уходами, рожденьями и смертями, приветствиями и последующими прощаниями. Здесь, в этом непостижимом присутствии, среди этих нескольких собравшихся вместе тел, пребывает Я ЕСТЬ. Если мы будем внимательными, мы услышим, как в молчании оно произносит вечное, вневременное Приветствие тому, Кто мы в реальности. И здесь же, в этом центре, свободная от отличительных особенностей, отделяющих вас от меня, находится Ребекка — настоящая Ребекка, столь непрерывно жившая в осознании своей истинной природы, настоящая Ребекка, настоящие вы и настоящий я. Здравствуй, Ребекка».

И вот другие голоса начинают появляться и исчезать, взлетая подобно птицам в небе Осознания, вызывая воспоминания и образы Ребекки, какой ее видели в этой комнате в последний раз. Насколько ощутимо она присутствует сейчас среди нас, насколько реально. И как прекрасно провести время вместе, вспоминая ее и желая ей всего наилучшего.

Голоса стихают. Мы растворяемся в бездонном и бессмертном Осознании. Теперь мы медленно поднимаем глаза и смотрим на круг лиц присутствующих друзей. Одного лица не хватает. Чьего? Лица Того, кто умер и возродился к вечной жизни.

Я подозреваю, что на определенном уровне чья бы то ни было смерть есть смерть наша. Мы скорбим о смерти другого и этим также выражаем свою скорбь по поводу собственной приближающейся смерти. И все же мы можем увидеть в отсутствии того человека собственное Отсутствие — Отсутствие, являющееся одновременно Присутствием. В жизни Ребекки, ее смерти и Жизни я вижу свои собственные.

«Некуда идти»

Ричард Ланг

Нашим желаниям и стремлениям не будет конца,
пока мы не познаем Бога в полноте радости.

Юлиана из Норвича (ок. 1342–1413)

В течение некоторого времени я не медитировал. Но вот я просыпаюсь в полшестого утра — совершенно просыпаюсь. Итак, я встаю, зажигаю свечу в гостиной, сажусь на подушку и закрываю глаза. Несколько минут я жду, пока что-то произойдет, жду оказаться в недвижимости, покое и совершенстве. Жду, чтобы отпустить все. Внезапно я понимаю: все, что я ищу, уже здесь, уже присутствует, уже совершенно. Нерушимый покой — моя природа. Абсолютная недвижимость — моя сущность. Бог во всей полноте присутствует там, где я есть и где меня нет — Он ближе ко мне, чем яремная вена (как наглядно описывает это Коран). Все, о чем с такой страстью говорят величайшие мистики — я имею в виду сущностные, простейшие и наиболее глубокие вещи, — находится прямо здесь, в моем лишенном центра центре. Я есть то живое, дикое и бескрайнее море...

Мне знакома эта истина, и вместе с тем я изумлен ею. Со вздохом я расслабляюсь. Я опустошен от самого себя. Какое облегчение и свобода. Не надо никуда идти, ничего достигать, никем быть. Эта пустота здесь вмещает все, начиная от самой далекой галактики и кончая ближайшей частицей материи — расстояния нет! В этой пустоте все освобождается — и при этом оказывается в безопасности — от моих личных беспокойств насчет растущей и углубляющейся озабоченности. И в этой тишине все такое, каким должно быть. Или, словами Юлианы из Норвича, «Все должно быть хорошо, и все будет хорошо, и все, что может быть, будет хорошо». Я знаю, что

она имела в виду. Я чувствую глубокое расслабление — физическое и психологическое. Я снова погружаюсь в ничто. Тихая радость поднимается в моем сердце, течет вдохновение, углубляется покой, и истинная свобода заявляет о себе без тени стыда.

Я выражаю почтение этой бездонной истине, склоняясь незримо пред чудом моей сокровенной и всеобщей сущности. Делаю глубокий вдох. С выдохом я открываю глаза, и очертания комнаты проявляются в нераздельном пространстве моего бескрайнего единого ока. Нарастающий свет дня незаметно прокрадывается в комнату, прогоняя ночь. На протяжении нескольких мгновений я смотрю на горящую свечу — смотрю из лишней света пустоты на слабое мерцающее пламя. Огонь трепещет в недвижимости.

Тогда, с благодарностью и спокойствием, я поднимаюсь со своей подушки, задуваю свечу и иду готовить завтрак.

* * * * *

«Цветок распускается на засохшем дереве»

Питер Джэнсон-Смит

В своей практике мне необходимо вновь и вновь возвращаться к основам. Из чего в точности я смотрю наружу? Что конкретно очерчиваю, проводя кончиками пальцев по краю этого единого Ока? Я не нахожу ничего, что было бы ко мне ближе, чем это бесконечно растяжимое Окно. И все же одного взгляда достаточно, чтобы понять: это бескрайнее Окно в действительности образовано шестью направлениями. Таким образом, если мы смотрим наружу, Окно совпадает с объектом, который в нем находится. Если мы смотрим внутрь, в Окне нет ни-

чего, кроме Ничто. Восточное и западное направления постепенно исчезают в этом Ничто. Верхнее и нижнее — также соприкасаются с Пустотой. Фактически, мне достаточно посмотреть вверх и вниз, и я обнаружу, что мой мир постоянно ограничен двумя отчетливыми линиями, за которыми он уступает место Не-миру. Верхнюю Линию можно назвать Трансцендентным Богом, ибо она порождает небо, звезды и все что бы то ни было еще — на что она в данный момент милостиво взирает. Нижнюю Линию можно назвать Имманентным Богом, поскольку она всегда лежит в основе мира и находится чаще всего вниз от моей груди. Если я восприму это так, как оно есть в реальности, Трансцендентный и Имманентный Бог объединяются у меня за спиной, поддерживая меня.

Между тем, увидев сейчас, откуда происхожу, я могу продолжать играть в людскую игру с меньшим принуждением и большей радостью. Неизменно я понимаю, что могу быть более человечным, когда вижу и являюсь независимым от игр ядром человеческой жизни. Кроме того, видение улучшает мою способность чувствовать жизнь, с сочувствием переживать как раз те эмоции, что я подавляю, — именно те эмоции, что отвергаются нашей культурой как слишком эгоистичные, слишком смущающие, слишком ничтожные, слишком низкие, слишком унижительные. Видение позволяет нам ощущать наше существование без чувства вовлеченности. Оно позволяет нам делать то, к чему призывал всех нас Китс: «Чувствуйте свою жизнь, расцветайте на ее грязи и борьбе». Осознанное видение того, чем мы являемся, делает нас более пригодными для жизни. Говорят, терпимое отношение к собственным слабостям есть основное предварительное условие исцеления. Итак, смотря в данный момент внутрь, я вижу, что включаю эти слабости как выражения глубин своей природы. Видение направляет нас к тому, чего мы сторонились, и дает нам

мужество воплотить в жизни ту строку из Сёйо Року:
«Цветок распускается на засохшем дереве».

* * * * *

«Мой особый друг»

Дуглас Хардинг

Мама и я смотрим сквозь округлое окно на играющих детей.

— Как их зовут? — спрашиваю я.

— Тот, что с черными волосами, — Джонни. Девочка, повернувшаяся к нам спиной, — Мэри Энн. А другой мальчик — это Ты Милый.

— Какое смешное имя. Почему он все время на нас смотрит? Почему он никогда не играет перед другими окнами?

— Потому что он — Ты Милый.

— Так он уставился на меня потому, что у него такое имя? А я думаю, потому, что он мой особый друг.

Годы проходят. Джонни и Мэри Энн ушли.

Но мой друг всегда там снаружи, за округлым окном, будто хороший сторожевой пес, знающий, что внутрь его не пустят.

Иногда он весел, иногда — несчастен, но никогда не сводит он с меня своих глаз.

Теперь он стареет, седеет и становится медлительным, и нередко выглядит печальным.

Думаю, он просит, чтобы его впустили.

Думаю, если я его пушу, он заполнит меня всего и задушит.

Он может даже убить меня, убить своей добротой.

И, поскольку он так сильно меня любит, то когда умрет, он захочет забрать меня с собой.

Если я впущу своего друга, он станет мне врагом.

Я не впущу его.

* * * * *

«Постичь Непостижимое»

Дэвид Ланг

История блудного сына в интерпретации Дугласа Хардинга является отчетливым описанием нашего путешествия в далекую страну зеркала и последующего возвращения к своей истинной природе. Однако я уверен, что сын, когда пиры и празднования в честь его прихода закончились и он снова стал работать на своего отца, испытал последствия конфликта между новым мировосприятием своего Дома и старым взглядом на мир, к которому он привык в далекой стране. Я полагаю, — и это же пишет Дуглас в «Жизни без головы», — что блудный сын осмысливал свое возвращение Домой в течение длительного периода времени.

В моей собственной жизни за празднованиями по поводу того, что мне было показано, кто я — по словам Трэгерна, «единственный наследник всего мира», «облаченный в небо и коронованный звездами», — последовали годы попыток разрешить противоречия между тем, как я привык мыслить в далекой стране, и что я вижу сейчас в ближней. И основным вопросом, на который я пытался себе ответить в течение этого времени, было: осознанны ли другие люди?

В далекой стране этот вопрос был бы невообразимым, нелепым и даже опасным. Там уважение к окружающим основывается на принципе, что все люди — отдельные самоосознающие индивидуумы. Идея, что некто обладает монополией на сознание, будет расценена, по меньшей мере, как проявление нарциссизма. Однако на первом же посещенном мною семинаре по «Безголовости» этот принцип оказался поставленным под сомнение, так как я *увидел*, что люди лишены своего собственного, отдельного сознания. В действительности, вообще не было похоже, что они осознавали себя. Помню, как я смотрел на человека, стоящего в круге напротив меня и делающего эксперименты, замечая, как прекрасно отображается его изборожденное морщинами лицо в очках на моем Не-лице, и понимал, что его лицо, да и весь его облик, были двухмерными. Я провел взглядом по кругу: люди, отображающиеся в окне моего Видения, казались вырезками из картона и были размером с детей. Они оставались такими же разноцветными и движущимися, как прежде, но глаза их не *видели*, как мое единое Око, а головы были слишком малы, чтобы содержать что-либо — мозги, умы или души. По-видимому, в то время как я потерял свою голову и обрел вместо нее Сознание, они сохранили собственные головы, но утратили сознание. Став единственным наследником всего мира, я лишил наследства всех остальных.

Идея о том, что люди бессознательны, что за ними ничего нет, что они не более чем видимости, нули, объекты внешнего мира, сильно меня беспокоила. В лучшем случае это было солипсизмом; в худшем — верным способом дойти до тоталитаристского пренебрежения. И все же, хоть это и странно, восприятие как факта, что глаза людей не видят, сопровождалось освежающим чувством открытости и уважением. Одно из наиболее сильных воспоминаний того времени — как я, избавленный благодаря собственному отсутствию от сознания «себя»,

смотрел в исполненные любви и расслабленные глаза нового «безголового» друга.

«Безголового» друга? Здесь была еще одна нестыковка. Ведь в то время как мы признали на семинаре, что, на основании настоящего опыта, в глазах окружающих нет никакого сознания, мы все же радостно соглашались с заведомо ложными утверждениями каждого участника, что он или она лишены головы и представляют собой вместилище беспредельного Осознания.

Я пребывал в замешательстве, пытаясь совместить две противоречащие точки зрения: мое восприятие людей бессознательными и мою веру в то, что они безгранично Осознанны. Кроме того, эта вера в Осознанность людей смешивалась с идеей, что они обладают отдельными сознаниями. В результате я пришел к неопределенному представлению, что существуют два вида Сознания: мое собственное, беспредельное и очевидное; и сознания других людей, беспредельные, но все же неким образом сокрытые где-то там, в центре каждого человека, и при этом также смешивающиеся с другими сознаниями в чем-то наподобие бесконечного и прозрачного супа, разлитого под внешними обликами людей.

Итак, возвращение Домой поставило передо мной вопросы, на которые необходимо было найти ответ. Обладают ли люди сознанием? Если я допускаю, что да, я игнорирую собственное восприятие; а идея совместного Видения — допустим, некой передачи между не отделенными друг от друга пустотами — неудобоварима. С другой стороны, если я живу со своим восприятием людей как лишенных сознания — какой смысл разделять «безголовость» со снабженными головами картонными вырезками и чем это может быть полезно?

Оставалось найти ответы на эти вопросы, которые можно бы было выразить в словах.

Я сижу на верхней ступеньке перед своим домом и смотрю вокруг. Высокое синее небо заполняет вечерний

свет солнца; листья деревьев колышутся на ветру; забор, цветы и газон выглядят расслабленными после жаркого дня. Я смотрю на деревья. С удивлением я отмечаю: Ничто видит колышущиеся от ветра деревья. То, что смотрит, совершенно лишено каких-либо качеств, какой-либо разделенности в себе, дихотомии внутреннего и внешнего, здесь и там. Оно настолько никакое, что даже не может называться «оно», не может быть идентифицировано. И все же, не будучи поддерживаемо ничем, оно видит деревья, небо и соседский дом. Свободное от меня, таинственное, Ничто обладает сознанием.

Оно осознает не только сад, но и свою собственную пустотность. Ничто чудесным образом сознает себя в качестве ничто! И Сознание не заканчивается на этом. Пустота также осознает, что присущая ей незаполненная Осознанность не имеет источника, происходит, как это ни невозможно, из ниоткуда, подобно свету лампы, сияющему в отсутствие самой лампы. Здесь пребывает не поддающееся определению Сознание, возникающее из абсолютного Несознания. Для иных Сознаний — конечных или беспредельных — не остается никакого места. Идея существования отдельных осознаний не выдерживает критики. Сознание только одно.

И все это время сад наслаждается солнечным светом, не отделяя его от этого Сознания даже на толщину волоса.

Несколько дней спустя я стоял в гастрономе наверху лестницы и смотрел вниз на толпу маленьких, двухмерных покупателей. Я не видел ни внутри них, ни за ними никакого Сознания. И тут очевидность ударила мне прямо в лицо. Каким же глупым я был, пытаюсь представить скрытые в других Сознания или предполагая, что люди бессознательны. Они обладают сознанием, но Сознание их — прямо перед ними, а не сзади или внутри. Оно по всему магазину! Оно не могло быть более реальным или менее сокрытым. Это беспредельно сознающее

Ничто, в котором нет «здесь» и «там», «внутри» и «снаружи», нет ничего, с чем можно было бы его сравнить, является их Сознанием — так же как и моим и ничьим. Какая неожиданность — будто я в чужой стране случайно встретил своего ближайшего друга. Это ты! Это ты! Я выбираю лицо в толпе и пристально смотрю на нашу явную Сущность. Нахожу другое лицо и делаю то же. Сознание каждого не отдельно. Нет никаких разделительных линий. Все находящиеся в магазине люди движутся, будто плавающие в воде рыбы, внутри этого общего Сознания — которое не мое и не их, но в то же время и их, и мое.

Таким образом, я, вслед за Трэгерном, понимаю, что тогда наслаждаюсь миром правильно, когда воспринимаю не только себя «единственным наследником всего мира», но и вижу людей в нем, «которые все до единого — единственные наследники», подобно мне.

Кроме того, мое наслаждение миром включает общность сознания, ибо видеть его означает разделять его. Признаем ли мы это или нет, «мы» наслаждаемся единством Существования. В то время как блудный сын возвращается Домой, все гости на пиру также Дома. Тем не менее, когда беседа непосредственно переходит к признанию того, что мы все Дома, и мы пьем, дабы отпраздновать этот факт, самоосознание принимает особое качество. Я говорю по телефону со своим другом о том, что мы — не два человека, говорящие по телефону. Вместо того «мы» слышим два бестелесных голоса, появляющихся и исчезающих в едином Осознании, подобно плавающим в воздухе пылинкам, загорающим на мгновение в лучах солнца. Голоса два, но говорящий/слушатель — один; и когда «мы» вместе замечаем собственное Отсутствие, он с большей легкостью осознает себя единым сознанием.

Итак, получил ли я удовлетворительные ответы на свои вопросы? Обладают ли окружающие сознанием, и

представляется ли теперь идея совместной «Безголово-сти» осмысленной? Пожалуй, и да, и нет. Определенно, я не ощущаю первоначального замешательства в связи с этими конкретными вопросами. На самом деле даже наоборот. Но я также понимаю, что, хотя постигать значение пребывания Дома необходимо и вдохновляюще, в конце и начале оно непостижимо. Быть Дома — это тайна, недостижимая для мысли, но совершенно открытая для простого взгляда смотрящего.

* * * * *

«Хвала Лалле»

Ричард Ланг

Танцуй, Лалла, облаченная лишь в воздух.

Пой, Лалла, одетая в небо!

Посмотри на этот яркий день!

Какие одежды могли бы быть

столь прекрасны или столь священные?

Лалла (XIV в. н. э.)

Лалла, рожденная в Кашмире, путешествовала и пела песни, танцуя под них обнаженной. Песни лились из ее живого переживания Бога, из ее подлинной сущности, которая есть и наша подлинная сущность.

Я представляю Лаллу идущей по сельской дороге. Она осознает ясность своей беспредельной сущности, пустоту, что вмещает небо, землю и все сущее между ними. Мир, прозрачный, как чистая вода, и легче, чем воздух, танцует внутри нее. Те трепещущие на ветру листья, эти камни на сухой дороге, эта бурая земля подле лениво текущей реки — она облачается во все это как в одежды. Вечно изменчивый гардероб. Быть всего лишь одной

вещью, носить свое лицо, свое тело, считая их собой, значит не иметь больше места ни для чего еще. Но быть обнаженным, быть абсолютной открытостью существования — именно тогда мы роскошно наряжены. Я вспоминаю выражение немецкого мистика Мейстера Экхарта (он умер, когда Лалле было около семи): «До тех пор пока я это или то, я не могу быть всем сущим». А еще мне приходят на ум слова английского поэта семнадцатого века Трэгерна: «Ты не сможешь наслаждаться миром, пока само море не потечет в твоих венах, пока ты не облачишься в небеса и звезды не увенчают тебя...»

И вот, Лалла, не имея ничего на себе, ты танцуешь в ниспадающем горном потоке, в лебедях, скользящих по сверкающей водной глади, в смеющихся детях, играющих у твоих ног. И, танцуя, ты поешь, Лалла, о, как ты поешь. Восхваления разливаются из источника пустоты, из сокровенной тайны — бесконечная песнь для Бога и от Бога.

Сегодня, Лалла, я вижу твое тело во всем. Я вижу тебя в лице каждого встречного, чувствую твой вкус в напитке, что подношу к губам, слышу голос твой в потрескивающем огне и молчаливой земле, в какофонии городских улиц, в волнах, непрерывно разбивающихся о широкий берег. Звезды смотрят твоими глазами, Лалла, летящая птица бьет воздух твоими крыльями, открывший лепестки солнцу цветок — твое прекрасное лицо. Куда бы я ни посмотрел, я вижу тебя. Ты, кто вовне, пребываешь внутри, с моей стороны любой двери, в какую бы я ни постучал.

Лалла, в спонтанном течении моих собственных рук и ног во время танца я являю твой танец. Обращаясь к другому, я прикасаюсь к тебе. Снимая одежды своей внешности, я соединяюсь с тобой.

(Стихотворение взято из книги «Лалла, обнаженная песнь», переведенной Колманом Барксом и опубликованной издательством «Маурор».)

«Творящее пространство»

Йохан Энке

Я попал на семинар Ричарда Ланга «Путь без головы» прошлой весной. Меня впечатлило, что при помощи нескольких простых техник наша реальность — то, что мы считаем своей реальностью, — может быть развеяна.

Но не это было основной причиной того, что семинар для меня был столь волнующим. Спустя несколько дней после него я неожиданно вспомнил случай, произошедший со мной в двадцать с небольшим, то есть около двадцати лет назад.

Помню, как я сидел на крыше своего микроавтобуса «фольксваген», наблюдая за группой из порядка пятнадцати человек, беседовавших друг с другом. Полагаю, мы намеревались присоединиться к какому-то политическому митингу. Я был совершенно расслаблен. Я закурил и вдохнул в себя немного сигаретного дыма. Поскольку курильщиком я не был, этот один вдох вызвал легкое головокружение. Так уже было со мной. Но на сей раз произошло нечто, ставшее для меня совершенно особенным: внезапно я потерял голову. Я посмотрел вниз на свое тело, которое мог видеть со всей определенностью, но я не мог видеть свою голову. На мое удивление, это вовсе не было страшно, я не ощущал себя там сверху пустым. Я казался себе огромной лупой — ручкой было мое тело, а стекло было там, где ранее находилась голова, — и кто-то смотрел через нее на группу людей внизу, у автобуса. Никакие мысли не вмешивались, поскольку головы не было. Я просто наблюдал — но был ли наблюдающий в действительности мной? Помню свое замешательство. Я определенно чувствовал себя пустым, всего лишь проводником. Нечто, или некто, держало нижнюю часть моего тела так, как я бы держал ручку лупы, и смотрел сквозь то пустое пространство,

где, по моим предположениям, должна была находиться верхняя часть. Но я также был этим чем-то или кем-то, смотревшим через него. Я ощутил прилив сердечной теплоты по отношению к миру и счастье, подобное которому никогда не испытывал прежде.

Можете ли вы поверить? Я забыл это переживание почти сразу. Почему? Потому что во мне не было места, где бы я мог его сохранить. Это немного похоже на то, как я порой обращаюсь со своими бумагами. Если я не знаю, под какой ярлык должен их положить или на какую часть своей полки, то просто их выбрасываю.

Семинар снабдил меня ярлыком. Он потребовал свободного места на моей «внутренней полке», которое я затем начал очень быстро заполнять. Обычно так происходит каждый раз, стоит нам освободить какое-то место. Природа не терпит пустоты. Пустота стягивает в себя энергию. Именно это и произошло. Всплыли и другие воспоминания, и, что более важно, новые переживания подобного рода стали случаться куда чаще. Возможно, я начал лучше их улавливать, а возможно, просто освободил место для их возникновения.

* * * * *

«Сады роз в садах роз»

Ричард Ланг

Если вы превзойдете форму, о друзья, это будет рай и сады роз в садах роз.

Разбив и уничтожив собственную форму, вы научились разбивать формы всего.

Джалаладин Руми (1207–1273)

Субботний вечер, и я на вечеринке с друзьями. Я люблю танцевать и практически не останавливаюсь в течение всего вечера. Музыка, подобно проливному дождю, льется непрерывно — пока мы не промокаем насквозь. Сейчас я танцую с этой подругой, сейчас — с той, сейчас — с кем-то, кого никогда не видел прежде. И посреди этой вращающейся комнаты, заполненной кружащимися дервишами, я осознаю неподвижность своей сущности — и эта неподвижность приводит меня в движение, направляет меня, ведет дальше и дальше в глубь танца. Я опьянен водой из колодца пустоты, моего вечно присутствующего источника, и все же пью еще, пристрастившись к этому нектару. Нырять в глубь бушующего океана, я вижу, как вы прорываетесь к новой жизни, и все же, несмотря на то что тону в дарующих жизнь водах, я ныряю глубже и глубже во тьму неизвестности. Этот огонь внутри поглотил меня, сжег дотла — но я не могу остановиться, подбрасывая больше дров и раздувая жаркое пламя, пока оранжевые языки не начинают плясать еще более неистово, и я снова умираю, и снова встаю, подобно фениксу, из седого пепла к сияющему свету дня. Какая радость и свобода — снова, будто впервые, стать бестелесным, как ребенок, невидимым и невинным, растворенным в пустоте, что чудесно проявляется в этом танцующем теле, этих танцующих друзьях. Вечеринка живет во мне — легкая, как воздух, чистая, как во-

да, обширная, как небо. Ритм продолжается до раннего утра, и я слышу внутри тишину — музыку, что никогда не кончается.

Теперь я танцую с другой подругой, смотря на ее открытое лицо и смеющиеся глаза, плывя по, через и против того играющего потока, реки, лавины, что есть этой ночью она — то игривая, то серьезная, то близкая, то далекая. Как прекрасно здесь и сейчас быть свободным от своего лица, от собственного тела, меняющим формы в неизреченной бесформенности, широко раскрытым для сплетающих новые узоры двух тел, пустым пространством для двух сущностей, коих источник — тайна. Я делаю вдох и отпускаю все в неделимое бытие, в этот танец сейчас. Как весело двигаться так с ней, не зная своих границ, вдохновляться песней, быть захваченным ритмом, ощущать, как наши стопы общаются с землей, кататься на бурных волнах, что поднимаются, обрушиваются и поднимаются вновь. Здесь нечем быть и нечего знать, нечего защищать, нечем обладать и не за что держаться, нет никакой поверхности или границы, могущей отделять ее. Прозрачный и неограниченный, я объеблю нас обоих. Необыкновенная и великолепная пустота, исполненная свежей красоты.

Вырвитесь из скорлупы своего внешнего облика — и открывшаяся безграничность принадлежит каждому, является его неотъемлемым правом, охватывает всех. Руми нашел сады роз. Этой ночью я нашел любящих, танцующих подруг, и между мной и ними нет никакого расстояния.

* * * * *

ПИСЬМА ОТ ВИДЯЩИХ ДРУЗЕЙ

Приведенные ниже электронные письма были собраны за последние четыре—пять лет (1998/9—2002). Из их прочтения можно понять, какое влияние видение своей подлинной природы оказывает на жизни конкретных людей. Большая часть этих писем взята из совместных бесед в интернете.

С самого детства я страдал от чувства смущения, особенно когда мне приходилось говорить на людях. Эта проблема достигла своего апогея, когда мне было около четырнадцати. Если мне требовалось обратиться к более чем трем людям, я не мог произнести ни звука. В датском мы называем это «spreekangst» (буквально означающее «страх перед говорением»). Когда я повзрослел, проблема уменьшилась, но до конца так никогда и не исчезала. Около полутора лет назад мне нужно было произнести речь. Из-за своего смущения я забыл почти две трети того, что собирался сказать. Сейчас я вспоминаю, как Дуглас Хардинг в одной из своих книг говорил о чем-то подобном, что он испытывал в юности.

В прошлом году во время отпуска я участвовал в семинаре Дугласа в Ардеш. Меня поразило, что при выполнении экспериментов я не ощущал ни толики смущения, и даже говорить перед собравшимися не представляло собой проблемы. В особенности эксперимент с бумажной трубкой принес мне ощущение комфорта со всей группой.

Ныне все эти проблемы практически исчезли. Каждый раз, когда мне необходимо говорить публично, я направляю свое внимание на самих людей, на то, что я

должен сказать, а также на Пустоту, на которую они смотрят — вместо того чтобы концентрироваться на том, «что они обо мне (то есть о том представлении о себе, что я имею) подумают, посчитают ли они меня чудаковатым» и так далее... В то же самое время следует отметить, что сказанное не означает, что Дуглас научил меня некоему эффективному «трюку» или чему-то в этом роде — поскольку если вы слишком сосредоточитесь на результатах, это не сработает. И это верно в отношении всего «учения» Дугласа. Чтобы увидеть, вам просто следует провести эксперименты; однако, начав их делать с ожиданиями просветления, мистического опыта, превращения в совершенно свободного от проблем и комплексов человека и т. п., вы ничего не добьетесь. В связи с этим я вспоминаю одно высказывание Кришнамурти: «Каждая "попытка" медитации — отрицание медитации». Простое свидетельство, видение того, кто вы в реальности, есть медитация. И это подразумевает отказ от любых идей становления просветленным, уверенным в себе и т. п. **Марк**

Меня зовут Джереми, и, хотя я англичанин, живу я в Амстердаме. Я познакомился с путем без головы около трех лет назад, когда посетил проводившийся Дугласом в южной Франции, недалеко от Ниццы, двухдневный семинар. Упражнение с указывающим пальцем буквально снесло мне голову, а то, что с закрытыми глазами, окончательно меня добило. От семинара я ничего не ожидал. Имя Дугласа Хардинга мне было знакомо: я что-то читал о нем в книге Колина Уилсона «За гранью оккультного»*. Уилсон цитирует известный пассаж из начала «Жизни без головы», после чего добавляет, что все это, конечно, хорошо, но, пожалуй, пасущиеся на лугу коровы испытывают как раз подобную пустоту и простоту! Итак, я подумал, что скорее всего попаду на зани-

* Colin Wilson, *Beyond the Occult*.

мательную лекцию по дзэн-буддизму. никоим образом я не ожидал быть буквально обезглавленным. В продолжение всей оставшейся части семинара я с трудом сдерживался, чтобы не лопнуть от смеха. Той ночью — и каждой ночью в течение где-то трех последующих недель — я ощущал видение, осознание себя до такой степени увлекательным и захватывающим, совершенным и целостным, что отход ко сну представлялся абсурдным. Я лежал часами, не засыпая — просто пребывая в видении, осознавая его суть.

С тех пор видение стало менее интенсивным, но присутствует постоянно. «Осознание» утверждения, что в движении находится мир, а не я, потребовало некоторого времени. Теперь я могу испытывать потрясающее наслаждение, катаясь на велосипеде по этому прекрасному городу и с совершенной несомненностью видя, что это Амстердам проносится мимо, тогда как «я» представляю собой эту самосознающую неподвижную тишину. То, как близлежащие объекты, вроде дороги под ногами, мелькают, а более отдаленные, типа зданий и деревьев, грациозно проплывают мимо, — зрелище, которое мне никогда не наскучит. Определенно, это стало моим любимым упражнением. **Джереми**

Мы делали эксперимент, в котором вы указываете пальцем на себя и вращаетесь вокруг своей оси. Это напомнило мне о моем опыте айкидо*. Я занимаюсь им два или три раза в неделю. Иногда в ходе моей практики у меня возникали следующие два затруднения: во-первых, тренируясь с некоторыми людьми, я ощущал определенный страх, когда кто-то «атаковывал» меня, вследствие чего мое тело становилось напряженным и зажатым, что препятствовало выполнению техники. Другая проблема

* Айкидо — разновидность японского боевого искусства, созданного Морихеом Уесибой на основе древней техники дзю-дзюцу. — Прим. перев.

заклучалась в том, что порой я чувствовал головокружение из-за множества бросков и кувырков, типичных для айкидо. Когда я напомнил себе о Пустоте, которой являюсь, эти проблемы растворились в воздухе. Когда кто-либо меня атаковывал, я был расслаблен, ибо на кого здесь можно напасть? Когда мне приходилось кувыраться, я более не испытывал головокружения — поскольку здесь отсутствовал кто-либо, у кого могла бы кружиться голова. И кроме того, существовала лишь недвижимость, в которой вращался мир, а не я. **Марк**

Вопрос «Как другие "видящие" справляются с жизненными трудностями?» вызывает во мне желание ответить. В прошлом году я был госпитализирован — мне было необходимо удалить меланому (злокачественную опухоль кожи). Поскольку рак кожи — разновидность рака с наибольшей смертностью среди молодых людей, а мне — тридцать с небольшим, я понимал, что риск для жизни велик. На протяжении нескольких недель, предшествующих операции, я прошел через ряд психических состояний. Хорошо помню, как я бродил по городу одним летним днем, смотря на такие разные людские лица, и чувствовал себя все более и более подавленным, думая: «Все вы сможете жить в течение многих последующих лет, а меня может не стать еще до начала 2000 года». Я погрузился в эти мысли, испытывая особенную неприязнь к тем, кто выглядел «чересчур» счастливыми.

Затем, в один благословенный момент, я внезапно понял, где находились все эти лица, так же как и все эти депрессивные мысли — прямо здесь, во Мне. Постепенно мое настроение переменялось от депрессии к всеобъемлющему счастью. В тот день я видел еще много различных лиц, но теперь я чувствовал к ним столько любви; все они были звездами в моей вселенной, я же был тем Единым, кто наслаждался их красотой. «Сам» я исчез, и вместе с ним — все депрессивные мысли. Я боль-

ше не жаловался: «Почему это происходит со мной?» Было совершенно ясно, что все всегда «происходит» со Мной, или, точнее сказать, во Мне. Что бы ни переживалось «кем бы то ни было», на самом деле переживается только во Мне. Видимо, поэтому я также начал испытывать к людям некое приятное, теплое сострадание. Если с «кем-либо» случается что-то неприятное, я с совершенной ясностью вижу, что этот человек для себя самого или самой является не кем иным, как тоже Мной. И если данный человек не осознает этого, я испытываю по отношению к нему это сострадание или, скорее, сочувствие. Я глубоко проникаюсь чувствами, что он или она испытывает в той ситуации, и в то же время вижу, что в действительности данная ситуация не происходит с этим человеком, но воспринимается в его или ее сущности, его или ее Я — прямо здесь, в сознании.

На протяжении оставшихся до операции недель и моего пребывания в больнице родственники и друзья были очень добры ко мне; однако некоторые из них больше нуждались в моей поддержке, нежели я — в их. У меня больше не было страха смерти, поскольку «моя» смерть не означала ничего, кроме «их» смерти — смерти их обликов человеческих существ. Что касается меня, со временем мне все больше кажется, что у меня нет личного прошлого, я вижу меньше возможных по причине своей смерти тяжелых потерь на этой стороне жизни. Более того, смерть — последнее приключение, что мне доведется испытать, так что когда бы она ни пришла, пускай!

Пускай... Мне становится ясно, что именно к этому приходит поистине счастливая жизнь. Не в смысле какого-либо действия, «делания», но в смысле «тотального приятия всего происходящего». **Хан**

Впервые я прочел «Жизнь без головы» около двадцати лет назад. В то время я искал «большие» вещи и был

слишком сложным, чтобы действительно понять, что Дуглас имеет в виду. В прошлом году, после интенсивной работы с некоторыми книгами (один особенно полезный пример — сделанный Томасом Клири перевод «Золотого Цветка»*, который целиком посвящен «разворачиванию света»), у меня начали случаться вспышки «безголовости», что вызвало в памяти книгу Дугласа, но общо, без каких-либо деталей содержания. Всеми доступными для себя способами я работал над усилением этого опыта, пока в конце концов не наткнулся однажды в книжном магазине на экземпляр «Жизни без головы».

На сей раз по ее прочтении я понял, о чем там говорилось, и впервые смог ответить на напоминающий коан вопрос, изводивший и постоянно преследовавший меня с тех самых пор (снова порядка двадцати лет назад), как возник. В то время я работал таксистом и однажды заснул на стоянке. Внезапно я проснулся, не осознавая ничего, кроме хлопьев снега на фоне черного неба и вопроса, почему Нечто было вместо Ничто. Вслед за этим вопросом возник еще более мучительный: если бы существовало только Ничто, где бы оно находилось (или не находилось)? Итак, перечитав книгу Дугласа, я осознал, что Где вопроса, несомненно, Прямо Здесь, где я есть. Вслед за этим у меня было радостное переживание — полагаю, знакомое всем вам — а именно, я пробежал фрагменты любимых книг и учений, воспринимая их в «новом свете» и почти что смеясь над простой очевидностью всего этого.

В завершение я предложу два собственных маленьких упражнения. Первое может оказаться полезным лишь для тех, кто разделяет мое хобби/порок, катание на велосипеде на большие расстояния. Я заметил, что когда устаю, это по большей мере является психологическим эффектом, возникающим в результате использо-

* Готовится к изданию в нашем издательстве, пер. с кит.

вания ментальной энергии на «проецирование» себя вперед в пространстве, от одной деревни к другой — будто мой ум верит, что это помогает выполнению задачи. Как средство против этого, я на мгновение просто направляю взгляд вниз, вместо того чтобы смотреть «вперед», и что я вижу? Неподвижный велосипед, какие-то ноги вертятся по кругу, и под ними проносится асфальт. Однако я, конечно, никуда не движусь, и нет причин для усталости.

Я также попробовал это сделать, гуляя по улице, когда понял, что даже при ходьбе ментально проецирую себя от взятой точки до некоего места назначения, тогда как совершенно возможно, бесконечно ценнее и более приятно гулять с осознанием собственной неподвижной сущности, позволяя миру проходить мимо. **Томас**

При сочинении музыки, моем профессиональном занятии, у меня постоянно возникает чувство благоговения поклонника, когда я рассматриваю мистиерию творчества с точки зрения видения — из какого места этого мира берутся эти ноты? Кто это делает? (Чаще всего я просто продолжаю дальше без особых духовных размышлений, но это ощущение благоговения и таинственности никогда не уходит далеко на задний план.)

Если у меня и есть какие-либо проблемы с видением, то они связаны не с моим опытом первого лица, который очень ясен, но с необходимостью помнить о третьем лице, Яне, невидимом для меня, но видимом для окружающих. Обращаясь к хору, я вижу перед собой огромное море певцов *без дирижера!* Однако я должен напоминать им смотреть на меня, слушать меня — и должен напоминать самому себе, что «для них здесь что-то есть». Временами довольно сложно принимать на веру свое существование как третьего лица, распоряжаться и быть ответственным за что-то, что — если смотреть отсюда — отсутствует! Мои студенты только что попроща-

лись со мной в конце года и выразили свою признательность; и снова, когда они говорят, какое влияние я оказал на их развитие, как подействовал на них, какое воздействие оказал, это порой сложно понять. Они говорят о чем-то — ком-то, — что отсутствует в вашем собственном опыте, и вам приходится сдерживаться, чтобы не закричать на них: «Но здесь никого нет!»

Хотя у меня много хороших не-видящих друзей, кто понимает меня в большинстве вопросов, есть один, который можете понять лишь вы и прочие друзья Дугласа. Не-видящий, неправильно поняв описанное мною выше, скажет: «Вы принижаете себя; вы не признаете за собой того, что делаете». И они еще увереннее будут заявлять это, если вы возразите: «я — Ничто!»

Спасибо вам всем за понимание в этом основном вопросе! **Ян**

Смотрение в обе стороны — удачная формулировка для этого. Позвольте мне привести в качестве примера что-то, произошедшее со мной на прошлой неделе. Я проснулась ночью с сильным ощущением жажды, поэтому встала, пошла к раковине и набрала стакан воды. Я поднесла его ко рту и вылила — прямо в пустоту. Вода исчезла. Я видела свое отражение в зеркале, со стаканом воды у губ того лица, и осознала, как вода исчезает в пустоте. Видимо, поскольку была полночь и было тихо, все это воспринималось особенно ясно. **Мара**

Я просто хочу поделиться с вами этим необычным опытом. Когда я начала регулярно (дважды в день) посещать занятия по йоге, чтобы не так уставать на работе, произошло нечто удивительное. Тело практически само по себе переходит в состояние глубокой неподвижности. Окно распаивается изнутри, и я оказываюсь буквально затянута в видение.

Эти состояния стали очень спонтанными и интенсивными. Прошлой ночью это пронизывающее и огромное Присутствие проявилось изнутри как очевидная данность. Оно содержало в себе мое тело и всю комнату целиком. Переживание было до такой степени ошеломляющим, что все мысли оказались рассеяны. Реальность этой нематериальной, ужасающе огромной Интенсивности в самом центре моего существа лишила меня дара речи.

Неудивительно, что некоторые люди после окончательного просветления впадают в молчание, мауну. Мысли и привязанности разбегаются, когда пробуждается их господин, одноглазый и самосияющий. **Елена**

Я хотел бы вам рассказать о четком переживании «безголовости», случившемся со мной на бизнес-конференции, что я вел в течение последних двух дней.

Это была наша ежегодная конференция по стратегическому планированию; «мы» — это довольно большая инженерно-строительная компания энергетического сектора. На встрече присутствовали шестнадцать старших менеджеров, вице-президент, председатель и я — самый младший из участников. Будучи помощником, я по сути вел конференцию. Потенциально стрессовое событие, наподобие этого, может вызвать во мне неуверенное (или нахальное) поведение, но уже на протяжении многих лет я приучаю себя к скромности.

Когда бы я ни пытался самоутвердиться, ситуация ухудшалась. Когда бы я ни отступал в бездействии («пусть они сами этим занимаются»), ситуация также ухудшалась. Хитрость в том, чтобы быть и смиренным, и уверенным (полагаю, я повествую о том, что все уже давно выучили).

Так или иначе, время от времени я возвращался в «пространство без головы» как лучшее место для действия, но в обед случилась поразительная вещь. Я ощу-

тил их пребывающими «во мне» — фактическое наблюдение, но реальное, приятное... и полезное. Это была наша лучшая конференция по планированию из всех, которые когда-либо были, и «меня» (того, что без головы) похвалили за то, как я ее вел.

Эта «безголовость» столь же неувещественна, как воздух, и в равной степени полезна. **Эндрю**

Прошлой ночью выли койоты и пищали москиты. Я попытался найти свою не-голову — и не смог. Куда пропала моя не-голова? Она была моей любимой вещью! **Эндрю**

Около двадцати пяти лет назад я прочитал статью Дугласа. Она произвела на меня большое впечатление, но в течение последующих двадцати лет я ничего больше о нем не слышал. А затем, поздно ночью в четверг, я услышал по сиднейскому радиоканалу интервью с ним. В то время я занимался изучением различных путей, читал литературу по дзэн, Кришнамурти и христианских мистиков. В особенности я был увлечен Трэгерном. В результате прослушивания этой радиопередачи на следующий день я сходил на лекцию Дугласа, а на выходных посетил его семинар. Указывающий палец сработал, и я с изумлением и радостью обнаружил, что то, что прежде происходило случайно или изредка после тщательной подготовки, оказалось столь простым, очевидным и легкодоступным. **Алан**

В свое время у меня был кризис личности, и друг дал мне почитать «Жизнь без головы». Прочтение этой книги совершенно изменило образ моей жизни. Но то были очень тяжелые времена. Я не до конца понимал, что произошло. «Кто я? То, что видит, — что это? И если нет никакого "меня", что все это такое? (это относилось к окружающей действительности). Если субъект отсутствует, как могут существовать объекты?» Это было бо-

лезненное время — лишенное того блаженства и радости, о которых я читал в «Пути без головы». Шел 1975 год. Недавно я описал его как начало поиска «того, кто видит, но сам не может быть увиден». Полагаю, это выражает мою мысль.

Затем, в 1979-м, я отправился в Англию, дабы посетить беседы, проводимые Кришнамурти в Броквуде, а по их завершении поехал в Лондон. Поскольку «безголовость» оставалась доминирующим вопросом в моей жизни, я решил разыскать Дугласа. Это оказалось просто: визит в Лондонское Буддийское Общество, звонок в Нектон, и дело сделано.

Дуглас предложил мне остаться на ночь, так что мне представилась возможность видеть Это вместе с ним. (Должен признать, пару раз он смотрел на меня с настроенностью, поскольку я был слегка не от мира, но он был добр и, судя по всему, терпелив.)

Потом — когда это было? В 1992-м? Не помню точно — Дуглас приехал сюда в Австралию, и я посетил двухдневный семинар. Настало время конфирмации*. Тот, кто видит, невидим. Именно об этом моменте я сказал, что по прочтении книги Дугласа я больше не мог вообразить, что являюсь кем-то маленьким, находящимся внутри и смотрящим наружу, и что из-за этой идеи я испытывал трудности в течение семнадцати лет. Он сказал: «Да, маленький человечек легко не сдается». Он так просто подвел итог всей той боли, и он был прав! Именно так и было.

Формально говоря, будучи преемником линии и т. п., я практикую дзэн, но сущность моей «практики», или то, к чему я всегда возвращаюсь, когда приходит решающий момент, — «безголовость». **Крис**

* Конфирмация — букв. «подтверждение». Таинство в ортодоксальном христианстве, следующее за крещением и совершаемое в осознанном возрасте. — Прим. перев.

Интуитивно я ощущаю, что человеку требуется проходить через некие этапы для реализации Я ЕСТЬ не более, чем кошке или младенцу. Младенец или кошка просто ЕСТЬ — нет никаких этапов или уровней, ведущих к этому. Однажды мы тоже были детьми, и у нас было такое же осознание, но после, научившись отождествляться с нашими маленькими отдельными личностями, мы забыли о нем. Таким образом, дело в большей мере в расслабленном отучивании, а не в стараниях с целью сместить фокус внимания. Вспоминание того, кто я на самом деле, нередко случается со мной, когда я еду на машине на работу, воспринимая свою Сущность недвижимой и наблюдая, как дорога движется сквозь меня. Не думаю, что вы можете понять концептуально или придумать свой путь туда — просто смотрите, и увидите. Вопрос в том, как не забывать смотреть и видеть — и как мне кажется, после того как первичное прозрение произошло, человек естественно будет возвращаться к этому Оазису, дабы напиться — ведь мы все жаждем этого. Вы вернетесь, когда ощутите жажду. **Мара**

Я познакомился с экспериментами по видению на семинарах г-на Хардинга в 1989 г. здесь в Мауи, на Гавайях. Опыт, полученный тогда и с тех пор, был не внезапным откровением, но постепенным прояснением и подтверждением интуитивных озарений, случавшихся время от времени с самого детства — как я выяснил, озарения эти зовутся Вечной Мудростью, — когда некий элементарный аспект нашего опыта здесь и сейчас соприкасался с беспредельным и вечным.

Эксперименты могут способствовать прояснению и подтверждению, а могут и нет. Мое первое впечатление от них, в 1989 г., было смешанным. Меня восхищали их простота, «приземленность» и юмор. Помню, я размышлял о полной энтузиазма личности г-на Хардинга. С другой стороны, я был уверен, что эти эксперименты до-

вольно просто отбросить как основанные на, по-видимому, поверхностных и ребяческих трюках восприятия. Так или иначе, очевидно, что смыслом их было указать на нашу природу как духовную — безвредно, занимательно и искренне.

В течение двух-трех лет ничего в этом плане не изменилось. Затем, в 1992 г. я прочитал «Head off stress», и мой интерес к этому подходу к нашей Истинной Природе возрос. Прагматичность темы книги и подхода были неотразимы. Я прочитал все написанное г-ном Хардингом, что смог найти в местных магазинах, и начал «практиковать» — сосредоточиваться каждый день на одном эксперименте в ходе пяти-шестидневных серий, наподобие приведенной в конце «Head off stress» программы упражнений. Иногда, зачастую по ходу дела, я делал эксперименты вместе с одним или двумя людьми. Я описал эксперименты как «простой и приземленный способ понять то, о чем говорили Рамана Махарши, Нисаргата, буддисты или кто бы то ни было еще». Отзывы колебались от «Да, очень милый и простой метод» до «Правда? И это все?».

Какое влияние видение на меня оказало? Изменилось ли что-нибудь? Вещи, люди, места выглядят более интересными, оживленными, доступными. Какое облегчение, что я могу жить и живу более рационально как осознающее себя первое лицо, а не предполагаемое, довольно раздражающее, привычное, и все же непослушное третье лицо, которым я пытался управлять. Переживание находится здесь, а не где-то рядом, на отчуждающей дистанции в памяти или воображении, и осознание этого возвращает жизни некую детскую невинность с ее ощущением легкости и простоты. Для сравнения, невидение напоминает жизнь в темном и тягостном месте, вроде пещеры из аллегии Платона.

«Безголовость» для меня — не пустота или ощущение отсутствия головы, но видение того, что голова есте-

ственным образом исчезает ради некой ясности восприятия всего происходящего. Определенно, это не достижение, не средство достижения цели и не техника; просто видеть, как все на самом деле, как я в действительности живу, — хорошо. Достижения и техники могут последовать за этим, а могут и нет.

Видение — мгновенно и безвременно; хотя, без сомнения, на реализацию всех его смыслов, на проживание его, на перемену жизни требуется время. Например, увидеть Иерархию можно в один момент: сверху — звезды, в отдалении — холмы и огни города, внизу — собственная рука с ее клетками, молекулами и атомами, дальше вниз от руки — Нижняя Граница и...? Очевидно, что наблюдатель и наблюдаемое в видении этого составляют одно целое. Но жить с этим видением означает жить с пониманием того факта, что человечество едино с Землей, а это неизбежно повлечет за собой существенные социально-экономические и политические изменения по сравнению с настоящим временем.

Я забавлялся изучением того, как видение расходится с советами традиционной психологии о том, как контролировать свои мысли, чувства и взаимоотношения. Например, хотя это и не традиционно, но по моему опыту эффективно, я позволяю «своим» мыслям и чувствам, что вроде бы плавают здесь во «мне», вернуться вместо этого к соответствующим им объектам «снаружи», дабы увидеть в результате, что и чувства, и объекты находятся Здесь! Увидеть, что я пуст для всего сущего, но также переполнен им до краев — что демонстрируется в эксперименте с картой посредством отверстия в форме головы. Тогда я могу, по словам Стивена Левина, работать над мыслями, вместо того чтобы реагировать в соответствии с ними. Подобный подход намного проще и веселее тяжеловесной аналитической психологии, но все же я не могу начать утверждать, в каких случаях какой метод следует применять. Однако я знаю со всей оп-

ределенностью: когда я осознаю, что не могу ничего поделать, кроме как принять лицо того человека, слова, прикосновение, взаимоотношения начинают восприниматься совершенно по-иному.

Мои нынешние духовные практики включают среди прочего элементы «Пути без головы», випассана-медитацию и самоисследование Раманы Махарши. Видение того, что здесь есть, можно практиковать в любой ситуации повседневной жизни: в работе, при мытье посуды, вождении автомобиля и какой угодно еще, либо при помощи экспериментов, либо как «неформальную» практику. Это можно дополнять или усиливать регулярными периодами традиционной, «формальной» практики медитации — сидя или лежа в течение двадцати—тридцати минут, сосредоточиваться на том, кто или что видит. Это напоминает обычную практику випассаны: осознавать дыхание от момента к моменту, позволить привычному облаку мыслей рассеяться в ясности осознания или видения. Созерцайте То, что вмещает мысли, откуда они происходят и куда уходят, у кого или чего они существуют, кто или что их осознает. Кто? Там, или лучше сказать здесь, видение продолжает происходить в своем простом наличии, празднуя значимость жизни и ее милость.

Когда бы у вас под рукой ни оказались Видение, дыхание, эксперименты или любое другое напоминание о Я ЕСТЬ, этого будет достаточно. Грустно и смешно вспоминать, как я потратил первую половину своей жизни, стараясь соорудить у себя на плечах хорошую голову — лишь для того, чтобы затем отделаться от нее и предоставить возможность другим решать, брать ее или нет, тогда как сам я оказался захвачен тем, что на самом деле всегда здесь было — неприкрытое, непредвиденное, изумительное, и при всем при этом ощущающееся как дом. **Билл**

«Безголовость» на практике: однажды я целый день сидел в стоматологическом кресле (в конце концов, это кресло же предназначено для пациента, не так ли?), в то время как двое человек были, как обычно, заняты тем, что запихивали, тыкали и засовывали мне в рот сосущие, свистящие, жужжащие и надоедающие инструменты. Не могу сказать, что было весело — но тут я вспомнил, что не должен воспринимать все таким образом, и перестал. Тогда остались только те два странных человека, засовывающих свои руки и всяческие приспособления, по всей видимости, в некую пустоту внизу моего поля зрения — с почти что комичной серьезностью и решительностью (хотя, спасибо Богу за это!). **Томас**

«Жизнь без головы» попалась мне фактически случайно на чем-то вроде ритрита в горах. Я уловил смысл некоторых упражнений, но, тем не менее, ощущал, что должно быть нечто большее. Это происходило в 1988 г. В 1989-м меня озаботил вопрос: «Кто тот, кто умирает?» Проблема была в том, что хотя интеллектуально я знал ответы и, пожалуй, даже ощущал, на что они указывали, смерть и ее страх все же беспокоили меня. В 1993-м я перечитал «Маленькую книгу о жизни и смерти» — и БАХ! Как глупо, умирать некому! **Крибен**

Похоже, «вниз, внутрь, сквозь» работает. Вначале я полагал, что видение разрешит мои проблемы. А в конце понял: «Когда все терпит неудачу, видение — единственное, что остается». Пока мы существуем как ум-тело, мы обязаны делать все, на что способны, будучи таковыми. Но знание, что в более глобальном контексте того, «кто мы в реальности», все с нами хорошо и мы не можем потерпеть неудачу, приносит огромное успокоение и уверенность. **Колин**

Хочу вам рассказать, что этим вечером разделил видение с подругой посредством эксперимента с картой. Хотя я пытался поделиться этим опытом и прежде (с помощью экспериментов с указыванием и туннелем), ничего не удавалось; но сегодня вечером у нее действительно случился внутренний взрыв. Как прекрасно разделять это видение с другими. Это величайший дар, что человек может получить или дать кому-либо. **Ян**

ИНТЕРВЬЮ

Интервью с Дугласом Хардингом, 1977 г.

Ричард: Ваше послание ново для мира?

Дуглас: Нет и да. Совершенно не будучи каким-то нововведением, оно глубоко традиционно. В конце концов, оно представляет собой всего лишь очередную версию Вечной Философии, существующей уже порядка трех тысяч лет. Основная доктрина этой Философии состоит в том, что вы и я — сам Бог*, странствующий инкогнито. Тот, кем мы в действительности являемся, есть единая реальность, стоящая в основе всего сущего — назовете ли вы ее Богом, природой Будды, Атманом и Брахманом, как угодно. Все, что человеку требуется сделать, это соединиться с этим вечным знанием, которое пребывает в сердце всех великих религий, праздновать это и жить в нем. Оно находится там — непризнанное, игнорируемое, пренебрегаемое, отрицаемое, — но оно там есть. Я лишь продолжаю эту традицию настолько хорошо, насколько способен. Это первая половина ответа. Вторая половина: да, здесь есть нечто новое, и я полагаю, что новое должно быть, чтобы знание оставалось живым. Я думаю, все, кто на самом деле обрел это величественное, высшее и сущностное прозрение, пришли к нему из различных мест. Каждое подлинное открытие этого происходит уникальным путем, и мой собственный путь не будет в точности таким же, как чей бы то ни было еще. В действительности, мой путь отличает-

* Хардинг здесь использует по отношению к Богу женский род: God herself. — Прим. перев.

ся — и это настоящий прорыв — в нескольких довольно важных моментах. Это совершенно современный подход, обладающий своей собственной новой и действенной технологией и своей методикой, называемой нами семинарами. Мне представляется, что не соответствуя этот подход подобным образом текущему времени, он бы оказался под угрозой превращения в отживающий свой век, полумертвый или совершенно мертвый традиционализм. Он сообщает старую-престарую историю, но в радикально демифологизированной форме. Она заслуживает доверия, и теперь лишена невероятных приукрашиваний. Я бы сказал, что в данный момент истории демифологизация дошла до своего предела. Вечная Философия сейчас прояснена и упрощена, сокращена до своих основ — благодаря экспериментам, представляющим суть вопроса.

Интервью с Дугласом Хардингом, 1983 г.

Ричард: Вы писали книги и проводили семинары на протяжении многих лет. В чем состоит ваша работа?

Дуглас: Это вопрос, который я постоянно должен себе задавать. Не для того чтобы иметь относительно этого заготовленную, заранее определенную идею, но чтобы каждый раз браться за нее сызнова. На данном интервью, Ричард, я должен снова задать себе вопрос, что я могу сделать. Что я могу сделать? Итак, моя жизнь приближается к концу, и вопрос, чему она была посвящена, какова была ее цель, представляется естественным и правильным. Даже с более личной точки зрения: каково это было жить, что означает «существовать»? Одним из первых моментов, которые бы я хотел отметить, является следующее: я считаю существование самой удивительной вещью из всех, что могли произойти. Я не имею

в виду просто быть Дугласом Хардингом, но быть вообще, осознавать, быть осознанием и даже самим Осознанием. Было бы странным и достойным сожаления унаследовать это осознание, быть сознающим, но так и не почувствовать вкуса этого. Отсутствие заинтересованности в этих вопросах кажется мне ужасным и печальным явлением, проистекающим из трусости и сопряженным с несчастьем. Итак, что я могу сделать: говоря максимально кратко, пробудиться к тайне себя.

Ричард: Это касается вашей работы над собой, а как насчет вашей работы в обществе?

Дуглас: Я рассматриваю свою общественную работу как всецело подчиненную работе над собой. Я думаю, идея о том, что я способен помочь, оказать влияние или имею что-либо ценное для мира, вторична по отношению к тому, ответил ли я на основной вопрос, что означает моя собственная жизнь для меня самого, и определяется этим ответом. Пожалуй, мне нечего сказать людям до тех пор, пока я не привел все в порядок и не решил свои проблемы. Но когда я сделал это, пробудился и осознал, что означает быть мной, тогда — поскольку я нахожу эту простую истину столь отличной от всего, что я раньше думал, в такой степени более ценной, такой интересной, такой чудесной, такой веселой, оказывающей столь глубокое влияние на мою жизнь — будет совершенно естественным хотеть поделиться ею с миром. Что касается метода ее распространения, полагаю, ты спросишь об этом далее.

Ричард: Каков метод?

Дуглас: В повороте внимания на угол точно в 180 градусов. Наше внимание обычно направлено вовне, вперед от нас. Оно направляется на объект, и это правильно.

Сейчас я смотрю на тебя, мое внимание направлено на Ричарда, но откуда в настоящий момент это внимание исходит? Что представляет собой эта стрела внимания, из какого лука она выпущена? Что я делаю сейчас: я разворачиваю вектор внимания назад и замечаю, что здесь нет ничего подобного тому, что я нахожу там. Итак, что я делаю, — я смотрю в двух направлениях, и они диаметрально противоположны. Первое — смотреть на то, на что я смотрю; в данном случае это Ричард вон там, одной рукой подпирающий подбородок, а в другой держащий карандаш, и смотрящий на меня. В другом направлении, под углом в 180 градусов относительно образа Ричарда, отсутствует что-либо подобное. Я не вижу здесь совершенно ничего. Определенно ничего похожего на то, что нахожу там. Здесь нет ни лица, ни головы, с которыми мог бы столкнуться Ричард. Я оказался опустошенным ради него — и это основной опыт, из которого проистекает все прочее. Я переживаю это бытие-пустым-ради-других, и когда я пытаюсь поделиться этим видением с людьми, явить это миру, именно на это я призываю их посмотреть, каждого для самого себя. Я не могу сказать им, что нужно найти, но говоря, что нахожу сам, я могу их воодушевить. Я хочу, чтобы люди проверили, находятся ли они в том же положении, что и я, или нет.

Ричард: Итак, вы видите, что относительно себя самого вы не такой, каким выглядите?

Дуглас: Быть «нормальным» человеческим существом означает быть введенным в заблуждение утверждением, что я такой, каким выгляжу. Итак, я говорю, что я не таков, каким выгляжу. Более того, я как раз противоположное. Говоря «выгляжу», я имею в виду выгляжу для тебя вон там.

Ричард: Для меня вы выглядите человеком.

Дуглас: Конечно, с расстояния двух метров я кажусь тебе человеком. Но я смотрю на себя из нулевой точки и не могу найти ни одной из тех черт, что тебе известны. Здесь нет ни глаз, ни рта, ни щек, ни бороды. Таким образом, я заключаю, что в настоящий момент, Ричард, мы не находимся с тобой лицом к лицу. Никогда за всю свою жизнь я ни с кем не был лицом к лицу. Мне кажется, это «лицом к лицу» — громадный обман, всеобщее мошенничество, которое в результате, я уверен, окажется губительным для жизни по целому ряду причин.

Ричард: Как вы пришли к этому пониманию?

Дуглас: Думаю, как раз вследствие столь беспорядочной жизни, из-за того, что был таким неудовлетворенным: мне было просто необходимо понять, что пошло не так. Вдобавок к этому, пожалуй, благодаря избытку любопытства и пытливости, так что в конечном счете мне оставалось только смотреть на себя и ради себя. В течение длительного времени я читал литературу, думал и размышлял над вопросом, кто я, и в результате оказалось, что я смотрю просто для того, чтобы видеть, и беру на себя смелость быть своим собственным авторитетом относительно единственного места, о котором вправе высказываться. Никто иной не может стать мною, совпасть со мной и сказать мне, что я здесь собой представляю. Как только я задал себе вопрос, откуда, из чего я смотрел, сразу же стало очевидно, что это место во всем было прямой противоположностью того, что мне о нем говорили. Дабы оказаться сейчас с тобой лицом к лицу, мне придется вообразить здесь нечто, соответствующее объекту, видимому мною на твоих плечах. Мне кажется, Ричард, что жизнь, основанная на сущностной лжи, —

гнилая жизнь, подобно тому как яблоко со сгнившей сердцевинкой — гнилое яблоко.

Ричард: Каким образом это осознание собственной природы, осознание, что вы не являетесь одним из объектов мира, воздействует на вашу жизнь? Как, по вашему мнению, оно может повлиять на жизнь других людей?

Дуглас: Очень разнообразно. Я могу лишь начать рассказывать об этом воздействии. Ничто не остается прежним. Мне сложно определиться, с чего начать, но я начну, в некотором смысле, с конца. Это новое осознание означает, что смотря в зеркало, я смотрю на нечто, страдающее от смертельной болезни, называемой жизнью. Тот, кто в зеркале, живет, он был рожден, и он неизбежно умрет. Тот некто все время меняется. И он — совершенно не то, что есть я. Он — то, чем я выгляжу. Он — не моя центральная реальность. Он — одна из моих внешностей, и он умирает. То, чем я являюсь здесь, совершенно противоположно, поскольку здесь нечему изменяться, не говоря уже о том, чтобы умирать. Очевидно, что все вещи, начиная от галактик и заканчивая частицами, исчезают. Следовательно, если я представляю собой вещь, то я бретен. Все мои внешние облики являются вещами, феноменами, но реальность, из которой они происходят, не есть феномен, не есть вещь. Эта реальность — осознание самой себя как свободной от вещественности.

Ричард: Что вы можете сказать относительно нашего взаимодействия с людьми, животными, даже вещами?

Дуглас: Взаимоотношения, построенные на симметрии, личности с личностью, лица с лицом и вещи с вещью, неизбежно противоположны, абсолютно отличны от «взаимоотношений» (в действительности, это вообще

никакие не отношения) между не-вещью и вещами. Мои «взаимоотношения» со всеми мыслимыми объектами, каждым человеком, совершенно и абсолютно асимметричны. На практике это означает, что вместо того, чтобы относиться к этому человеку, я им являюсь. Я есть он или она в том смысле, что таков мой облик в данный момент времени, надетое мною одеяние. Это форма, которую я принимаю в этот момент. Вы в этот момент придаете мне форму, образ. Можно сказать, что я сделан Ричардом. И это чудесное начало, поскольку это означает, что я не противодействую вам, не противостояю, я не против вас. Конфронтация — наша беда, именно от нее страдает мир. Вследствие видения собственной природы я обнаруживаю, что не могу и никогда не буду противостоять чему бы то ни было в своей жизни. Противостояние закончено. Конфронтация есть конфликт двух подобных объектов. Конфронтация — это грандиозная ложь, на которой основаны наши жизни и общество в целом. Избавьтесь от этой лжи и посмотрите, что произойдет. Результатом будет вселенская любовь.

Ричард: Переворот в личных взаимоотношениях должен повлиять на отношения с посторонними, с животными и растениями, с неживыми объектами — вы говорите об этом. Я думаю обо всех конфликтах, имеющих место в современном мире на всех уровнях, и о том, как вы могли бы помочь.

Дуглас: Я полагаю, если мы будем пытаться исправить те ужасные вещи, что творятся в мире — войны и эксплуатацию, голод, загрязнение окружающей среды и все остальное, — или даже положить им конец, если мы будем пытаться это сделать на уровне симптомов, то немногого добьемся. Я не скажу, что это бесполезно, но это будет недостаточно радикально. Мы не сделаем реального

вклада в решение данных проблем до тех пор, пока не возьмемся непосредственно за их корень — а корень этот находится в личной жизни каждого. Если я страдаю от этой болезни противостояния в своих взаимоотношениях с вами в настоящий момент, то какой смысл пытаться решать эту же проблему противостояния на других уровнях — национальном и интернациональном, между полами, этническими группами, религиями, идеологиями, силовыми группировками и так далее? Другими словами, служение миру начинается дома. Повторю: служение миру начинается дома — хотя бы потому, что когда ты обнаруживаешь, кем на самом деле являешься, ты понимаешь, что ты есть мир.

Ричард: Как, по вашему мнению, это открытие повлияет на такие психологические проблемы, как депрессия, тревога, страх и одиночество?

Дуглас: В определенном смысле, оно оставляет эти человеческие вещи на соответствующих им местах, позволяя им продолжаться. В самом центре моей жизни находится это Осознание, сама природа которого свобода — свобода не только от вещественности, но и от всевозможных мыслей и чувств. И, определенно, от всех проблем. Будучи источником всех этих вещей, первопричиной этих сложностей, оно должно оставить их в покое, предоставить им свободу быть тем, чем они являются. Моя истинная природа сама по себе не изменяет то, что я привык называть своей человеческой натурой. Что она делает, Ричард, она ставит ее на соответствующее ей место. Все эти затруднительные и порой разрывающие сердце вещи не отрицаются. На самом деле, в свойственном центре состоянии свободы они с куда большей честностью учитываются и весело принимаются, чем той иллюзорной личностью когда бы то ни было. Итак, нет никакой необходимости отрицать эти проблемы и все основания

их признавать до тех пор, пока они остаются. Испытывать эти чувства, ряд которых приятны, ряд — неприятны, а ряд — трагичны, есть часть той цены, что мы платим за вовлеченность в мир. Без этого дуализма я не мог бы существовать в нем, не мог бы выражать себя вообще. Дуализм добра и зла, красоты и уродства, черного и белого и т. п. — неизбежное условие проявления в мир из места, свободного от этих противоположностей. Таким образом, свобода от этих вещей состоит не в том, что человек упраздняет их, но в том, что он определяет им место. Они более не находятся в центре. Это осознание не только отстраняет человека от этих проблем — само при этом от них не устраниаясь, — но, в конечном счете, если человек продолжает в нем пребывать, преобразует их. Как именно это происходит, нужно увидеть самому.

Ричард: Можете ли вы сказать, что в своей собственной жизни вы обрели чувство глубокого покоя благодаря этому осознанию?

Дуглас: Да, это так. Оно не могло бы быть глубже. Оно не могло бы быть для нас более доступно, более естественно или в большей степени нам присуще. Оно было здесь все время, его никогда не возможно достичь, улучшить или культивировать. Для видения, оно просто здесь. Этот покой — сама наша природа, а не что-то, что мы обретаем. Он непосредственно там, где мы есть, ближе всего остального. Мы не приходим к нему, но приходим из него. Найти его означает позволить себе вернуться туда, откуда мы никогда не уходили.

Ричард: Не могли бы вы сказать что-нибудь о своей «новой технологии», экспериментах?

Дуглас: Я уже описал один из них — пожалуй, лучший из всех. Когда вы видите перед собой лицо, вы задаетесь

вопросом: «Есть ли здесь что-либо, соответствующее тому лицу?» Сейчас я смотрю на твои глаза и вижу два маленьких «окошка», из которых ты якобы выглядываешь. Прямо-таки удивительно! Но здесь, где я нахожусь, я не вижу вообще никаких глаз, и уж совершенно точно не два. Здесь я вижу лишь громадное «окно», которое шире, чем расстояние от востока до запада. Оно не имеет границы. Оно напоминает овал, но бесконечной протяженности. Вот что я здесь вижу вместо двух маленьких смотровых отверстий. Далее, я смотрю сейчас на цвет твоего лица — как бы я мог его воспринимать, если бы здесь был какой бы то ни было цвет? Я вижу, насколько сложно устроены твои борода, волосы, поры кожи, вижу все те тончайшие вариации формы и текстуры — и отмечаю полное отсутствие всего этого здесь. Там я нахожу удивительный пример сложности, здесь я вижу удивительный пример простоты, тотальную свободу, полное освобождение от всего, что вижу там. Я вижу, что твои глаза движутся. Здесь я не замечаю никакого движения. Когда ты идешь по коридору, именно это ты и делаешь. Но когда я иду по коридору, я вижу, что вовсе не иду по коридору — это коридор идет на меня! Если я еду на своей машине, весь окружающий пейзаж находится в движении! В действительности, все, что есть в жизни, абсолютно каждый аспект ее, представляет мне возможность обнаружить, что все, что мне говорили обо мне — мне подлинном, который прямо здесь, — перевернуто вверх дном. Сказать себе правду о себе самом невероятно весело и в то же время крайне важно как психологически, так и духовно. Самообман же одновременно безрадостен и нездоров.

Ричард: Как вы видите свое будущее и будущее вашей работы?

Дуглас: Я начну со второго. Что произойдет с этими техниками, которые я лишь наметил? Если человеческому виду суждено выжить (и мне кажется, у него есть приличные шансы на это), я думаю, это произойдет по причине того, что опыт непротивостояния распространяется. В этом надежда для человечества, а также в других подобных, параллельных путях, ведущих к истине непротивостояния. Мне кажется, мы достигли сейчас той стадии, когда этот миф о конфронтации, по прошествии, пожалуй, миллионов лет, стал приводить к до такой степени обратным результатам, что начал угрожать самому нашему существованию. Нам необходимо выяснить, что это миф, и начать жить иной жизнью, жизнью непротивостояния — в которой каждый из нас пуст для других. Я вижу будущее своей работы в продолжении указывания на истину непротивостояния и ее насущность. Думаю, если это истина — а это истина, — она сама о себе позаботится. Мне кажется, она неким тайным, не вполне очевидным образом начинает становиться свойственной всем, врожденной. Это не то, что будет хватать людей за горло. Она действует на другом, более глубинном уровне. Тот факт, что мы уже живем в этой истине, — гарантия ее выживания. Это то, какие мы есть. Это не достижение, это понимание — *реализация*. Конфронтация — это миф. Истине можно доверять, она способна о себе позаботиться. По этой причине у меня нет беспокойств относительно будущего.

Интервью с Ричардом Лангом, август 2002 г.

Это интервью у меня взял Лоран Грегуар во время недельного семинара, проводимого мною в Лё Тейе, ритритном центре во Франции.

Лоран: Ричард, в какой ситуации вы впервые услышали о «пути без головы» и как это открытие на вас повлияло?

Ричард: Мне было семнадцать, и я еще учился в школе. В возрасте двенадцати или тринадцати лет я стал активным христианином, но в особенности я интересовался мистицизмом. Я хотел узреть Бога! Когда мне стало пятнадцать или шестнадцать, мне стало ясно, что те христиане, которых я знал, были больше заинтересованы в совершении добрых дел, чем в видении Бога. Делать добро чудесно. Я не критикую это, просто я не находил в христианстве того, что искал. Подходили к концу шестидесятые.

Итак, я оставил христианство и стал изучать другие религии — и написал по статье о каждой великой религии для школьного журнала. В ходе этого изучения я дошел до буддизма, и в одной книге мне попала реклама летней школы Лондонского Буддийского Общества. Я решил съездить на четыре дня — порядка половины длительности курса. Дэвид, мой брат-близнец, отправился вместе со мной. Из Йоркшира мы поехали поездом в летнюю школу в Хартфордшир. Я был стеснительным подростком, и эта ситуация была для меня странной. Я немного знал о буддизме. Полагаю, я надеялся достичь просветления! Помню, там проходили медитационные занятия с японским мастером дзэн — крайне сурово выглядящим человеком. Я был настолько застенчив и наивен, что не осмелился войти.

В те дни я часто грезил наяву. Кто-нибудь мне что-то говорил, а я не слышал. Как-то вечером в летней школе я попал на неофициальный семинар Дугласа Хардинга — его не было в программе. Думаю, в тот год Дуглас не проводил бесед. Вместо него говорил его друг, Колин Оливер, но к тому времени как мы с Дэвидом пришли, он уже закончил. Я не знаю, почему мы пошли на семинар. Видимо, мы беседовали с людьми, и кто-то пореко-

мендовал нам пойти. И так, Дэвид и я оказались на семинаре случайно, мало о нем зная, если вообще хоть что-то. Там было десять — пятнадцать человек, и мы делали некоторые из экспериментов. Помню, мы делали указывание, но я не уверен, делали ли мы трубу. Эксперимент с картой, думаю, на тот момент еще не был придуман. Вместо этого мы возвращали свои руки обратно в пустоту. «Круг без головы» мы не делали, поскольку его также еще не изобрели.

Дэвид и я уловили суть, так что с семинара мы вышли без своих голов! Хотя мы обрели понимание и увидели ценность этого, у нас была сложность с Видением, потому что Дуглас в то время говорил, что когда вы смотрите на людей, никакого сознания в них, в их головах, вы не видите. Единственное сознание находилось там, где были вы, — в вашей не-голове. У нас с Дэвидом создалось впечатление, что такое видение делало людей чем-то вроде фигурок из картона, лишенных сознания. Мы понимали, о чем Дуглас говорил, но мы были озабочены. Разве это не принижает ценность людей, низводя их до не имеющих сознания объектов? Не было ли опасно культивировать подобное отношение? Но, к счастью, Дуглас был там с нами, так что мы смогли обсудить все эти сомнения на протяжении следующего дня или двух и во всем разобраться.

После летней школы мы с Дэвидом вернулись обратно домой в Йоркшир. Наша мама о нас беспокоилась — два семнадцатилетних мальчика едут на эту странную конференцию в южную Англию. Буддизм в те времена был для Англии чем-то совершенно новым, и в общественном мнении он, вероятно, ассоциировался с хиппи и наркотиками. Но она позже сказала, что только посмотрев на нас, когда мы вернулись домой, сразу же поняла, что с нами все в порядке.

По прошествии каникул я снова пошел в школу — оставалась еще одна четверть, после чего я собирался

остаток года перед поступлением в Кембридж следующей осенью отдохнуть. Я читал «Жизнь без головы» Дугласа и обсуждал ее со своими школьными друзьями. Видение произвело на меня сильное впечатление. Моя мать поняла, что с Дэвидом и мной произошло нечто важное, и решила поэтому увидеться с Дугласом. Она хотела встретиться с человеком, оказавшим столь сильное влияние на ее сыновей.

Выходные мы провели с Дугласом в его доме в Саффолке. Нам представилась возможность поговорить с ним обстоятельно — задать вопросы и выразить сомнения, и получить некоторые ответы.

В январе 1971-го я по программе обмена поехал в Америку, в школу в Вирджинии. Я дал почитать «Жизнь без головы» местному учителю, и на следующий день он вернулся ко мне с широкой улыбкой на лице. Он понял! По окончании школы я поездил по Штатам автостопом и поделился Видением с несколькими людьми. Мне было восемнадцать.

Я вернулся домой в Англию, и в октябре 1971-го поехал в Кембридж. Мой брат Дэвид в течение предыдущего свободного года отправился автостопом в Индию — как люди делали в те дни. Помню, будучи в Штатах, я получил от него письмо и увидел, что мы размышляем над сходными аспектами Видения. Мы оба пытались интегрировать Видение, понять его и вписать в свой собственный опыт и понимание жизни.

В университете я изучал историю, но она была последним предметом, о котором я думал. Я был заинтересован Видением, которое представлялось мне полностью противоположным изучению прошлого. Конечно, это неверно, но в то время мне так казалось. Я благодарен за свои три года в Кембридже. Как студента, изучающего историю, вас предоставляли почти полностью самому себе — так что у меня было много свободного времени, чтобы посвящать его Видению. Вам доверяют,

что вы будете продолжать свою работу. Я же проводил время, гуляя по городу, смотря как движутся улицы, практикуя Видение! Я находил места, похожие на бумажную трубу, — галереи колледжа, аллеи деревьев. Подолгу я стоял с одного конца напоминающих формой туннели галерей или аллей, смотря сквозь них и практикуя Видение, осознавая себя пространством с этого ближнего конца. Я смотрел на людей, которые вдалеке были очень маленькими, становясь затем все больше и больше до тех пор, пока не исчезали во мне — в этом пространстве. Так что все это было очень весело, и это было время непрерывной практики. Я действительно был намерен Видеть.

По воле случая Кембридж находился недалеко от Нектона, где жил Дуглас. Поэтому я часто ездил туда на выходные — пожалуй, через выходные, иногда и чаще. Это происходило между 1971 и 1974 гг. Там часто была группа порядка пятнадцати человек. У Дугласа два дома, один из которых — исключительно для размещения приезжающих к нему людей. Сам он жил во втором доме со своей первой женой, Берил, которая совершенно не интересовалась Видением, и по этой причине друзья не могли там останавливаться, кроме как по особым случаям. Когда мы приезжали со своей матерью, она останавливалась в том доме. Обычно же люди селились в нижнем доме — симпатичном здании с одним огромным окном на всю длину стены, напоминавшим единственное око. Думаю, Дуглас спланировал постройку, исходя из этой идеи.

Я тратил свое университетское время на чтение всего, что Дуглас написал, поездки к нему домой, беседы с ним о Видении, встречи с друзьями. Воздух был пронизан воодушевлением. Это время было для меня и моих друзей творческим, поскольку мы узнали, что можем играть с Видением. Мы можем создавать новые эксперименты. Это было весело. У меня была возможность ис-

следовать Видение при значительной поддержке со стороны Дугласа и остальных. Здесь была группа друзей, всецело заинтересованных в Видении. Мы часто собирались вместе по выходным на семинары. С самого начала я знал, что хочу заниматься работой — или игрой — по распространению Видения. Для меня это просто было так. Помню, я стоял одним летним вечером на углу улицы в Кембридже и увидел студента, которого едва знал, идущего по направлению ко мне. Постепенно смеркалось; я осознавал себя пространством, вмещающим Кембридж. Тот студент спросил меня, что я делал, и я ответил: «Ну, я — пространство для людей и улицы». Я указал ему на то, кем он в действительности был здесь и сейчас. Думаю, уходя, он дивился тому, что это на него свалилось, или даже скорее размышлял над тем, сошел ли я с ума или нет!

В течение последнего года в Кембридже я каждую неделю проводил семинар у себя в комнате. Часто приходила подруга Дугласа, Джейн, работавшая библиотекарем в одном из колледжей. Собиралось обычно восемь-девять человек.

Я часто посещал Нектон. Дуглас начал предлагать мне проводить эксперименты. Помню, как он впервые попросил меня об этом: «Ричард, после перерыва на кофе не мог бы ты провести эксперимент с закрытыми глазами?» Мне было девятнадцать или двадцать, и я подумал: «Боже, какая ответственность!»

Примерно в то время мы создали «Набор инструментов для проверки невероятной гипотезы». Дэвид и я провели над ним значительную работу вместе с Дугласом. Мы сделали все коробки вручную. На выходных и на неделю в течение каникул мы обычно уезжали в Нектон. Это также была возможность провести время с Дугласом. «Набор инструментов» — это серия занятий для двух человек, вы проходите ее с другом. В завершение предлагается небольшой эксперимент с закрытыми гла-

зами. Один человек зачитывает другому вопросы, после чего они меняются ролями. Помню, во время перерыва на кофе я пошел, разыскал «Набор инструментов» и заучил вопросы. Когда мы сделали эксперимент, Дуглас подумал, что я в самом деле хорошо справился. Таким путем мы учимся, не так ли? Сначала вы копируете нечто, а затем делаете это по-своему.

Я посещал семинар за семинаром, отчасти для того, чтобы научиться проводить эксперименты. Постепенно мое понимание экспериментов, идей Дугласа и этого непосредственного способа передавать истину углублялось. Затем, в мой последний год в университете, 1974-й, Дуглас пригласил меня поехать вместе с ним в Штаты. Это было большой честью для меня, а также позволило получить больше опыта в проведении семинаров.

Я думаю о времени своей учебы в Кембридже как о периоде, когда я научился «плавать» с Видением. Я практиковал и практиковал, так что оно все больше становилось частью моей жизни. Я прочитал все, написанное Дугласом, до чего смог добраться. И начал собирать своих друзей по Видению.

В 1974 г. я окончил университет. Мне был двадцать один год, и я понятия не имел, чем заняться в жизни. Образования и указаний, что нужно делать, с меня хватило. Я очень, очень прилежно учился в школе, а затем не очень прилежно в Кембридже. Я обрел некоторое количество друзей по Видению, и когда я окончил Кембридж, около двенадцати человек из нас нашли для себя большой дом в Лондоне. Мы были хиппи, и все Видели. Дэвид тоже там жил, и к нам постоянно приходили в гости друзья. Это был «безголовый» дом, и мы прозвали его «Ничей Дом». Еженедельно мы проводили семинары. Все мы были тем или иным образом вовлечены в Видение. Иногда Дуглас приезжал и проводил время с нами — со своими друзьями-хиппи!

Лоран: Меня интересует, какой для вас была практика «безголового» Видения, поскольку создается впечатление, что большую часть времени она была игривой, веселой и легкой, тогда как по моему опыту — и, кажется, таков опыт большинства — нам приходится бороться, чтобы возвращаться к Видению, хотя оно и является нашим естественным состоянием.

Ричард: Нет, она не была легкой постоянно. У меня тогда были все свойственные молодому человеку проблемы, как и сейчас у меня есть все проблемы, присущие большинству взрослых. Я испытывал сильное эмоциональное напряжение. Думаю, происходило следующее: я проводил с Дугласом много времени, беседовал с ним, и он постоянно мне говорил: «Ну, Ричард, это совершенно нормально, быть Ричардом это и подразумевает, такова природа Ричарда — иметь проблемы». Помню, порой в университете я страдал от депрессии и одиночества, и это вовсе не было весело. Но Дуглас говорил мне: «Ничего страшного, Ричард, просто продолжай Видеть! Где депрессия? Если ты в депрессии, поищи свои зубы... Ничего тут нет, ни зубов, ни депрессии! Депрессия там, а здесь — ее отсутствие!»

Далее, когда в доме жили двенадцать человек, было множество проблем, хоть все эти люди и Видели. Но, к счастью, Дуглас и остальные друзья постоянно указывали на то, что здесь, напоминая мне о двустороннем Видении. Итак, вот что со мной происходило. Так что да, порой жизнь была — и есть — действительно сложной.

Лоран: Как вы обычно описываете или объясняете «безголовость» тому, кто о ней никогда не слышал?

Ричард: Это интересный вопрос. Мне кажется, интереснее не заготавливать идею заранее, а встретиться с человеком и посмотреть, что произойдет. Важно прислуши-

ваться к Тому, откуда этот человек происходит. Иногда я просто говорю: «Замечали ли вы, что не можете видеть свое лицо?» — и протягиваю руки в их пространственность, дабы привлечь внимание к этому факту. В настоящее время я склонен предполагать, и считаю это само собой разумеющимся, что люди не будут испытывать никаких трудностей при видении своей истинной природы, совершенно никаких, поскольку это так просто. Думаю, я перенял подобное отношение от Дугласа. Поначалу я считал, что говорить о Видении действительно сложно, что вам надо тем или иным образом добиться, чтобы человек сказал «да». Вы должны заставить их понять. И этим самым вы уже создали множество проблем, поскольку очевидно, что они не будут реагировать на Видение так же, как вы. Но Дуглас просто говорил: «Они не могут не увидеть этого — это так просто». И это так. Таким образом, теперь я склонен указывать им на их подлинную природу и полагать, что они поняли, а затем стараться усилить их уверенность в том, что у них есть это Видение. И выслушивать их отзывы. К тому же, я проведу с ними по крайней мере один-два эксперимента. Нехорошо только лишь говорить об этом.

Я замечаю, что в настоящее время, проводя семинар, подобно этому здесь во Франции, я стараюсь представить вопрос в контексте истории Дугласа. Я рассказываю, как он пришел к видению того, кто он на самом деле. В ходе этого рассказа несложно познакомить людей с такими идеями, как «Чем вы являетесь, определяется тем, откуда вас видят», — поскольку именно об этом Дуглас думал, когда открыл, кто он на самом деле. Но все это зависит от человека, с которым я говорю. Недавно в Южной Африке я поделился Видением с одним человеком: у меня была с собой карта, и мы сделали эксперимент с ней. Вы не можете не увидеть, как она исчезает в пустоте, когда вы ее надеваете!

Лоран: К настоящему времени вы практикуете «безголовое» Видение уже более тридцати лет. Каким образом вы улучшали свою способность возвращаться к этому пустому пространству, которым мы от природы являемся? Можете ли вы сказать, что некоторые особые средства или ситуации способствуют развитию способности возвращаться к нашей истинной природе? Вы уже упоминали, что с вами был Дуглас. Ален Байод сегодняшним утром говорил о трех необходимых условиях для практики и достижения нашей цели: учение, сообщество практикующих друзей и учитель. Итак, не могли бы вы рассказать нам, что оказалось полезным для вас.

Ричард: Еще раз, я могу говорить только лишь о собственном опыте. Я понял суть и осознал, что этот конкретный путь был крайне эффективным, увлекательным и новым и намного опережавшим свое время. На духовной сцене ничего подобного больше не было. Это было очень, очень захватывающе — и до сих пор таково. Например, я очень рано прочитал «Иерархию Неба и Земли». Думаю, я был первым, кто прочитал оригинальную версию, и она поистине потрясла меня. Последующие восемь лет я всецело был погружен в Видение. Я часто посещал Дугласа, проводил с ним много, много семинаров, и все мои друзья были Видящими — я был совершенно вовлечен в это.

В 1977-м, пожив в лондонском доме, я подумал: «Что я теперь буду делать со своей жизнью?» Я хотел распространять Видение, но это не профессия. И, в любом случае, тут мало что нужно делать — Дуглас делает все, что необходимо. Я хотел посвятить свою жизнь Видению, но не знал, как это сделать. Дуглас часто цитировал мне Мильтона: «Те, кто лишь стоит и ждет, тоже служат». Я и так уже долго стоял и ждал! Тогда я отправился обратно в Кембридж, где у меня были друзья, и устроился ухаживать за пожилыми людьми. Жить в Кембридже также оз-

начало быть рядом с Дугласом. Я подумал: «Если ему понадобится помощь, я легко смогу туда поехать». Но ему не требовалась помощь — в любом случае, немного. Конечно, он всегда был очень рад меня видеть — к тому времени мы стали друзьями. Думаю, он был моим другом, учителем, идеальным образом отца — всем сразу.

В Кембридже было буддийское общество, и как-то вечером там выступал учитель медитации, которого звали Дхиравамша. Как это ни смешно, восемь лет назад, когда я впервые встретил Дугласа в летней школе Лондонского Буддийского Общества, Дхиравамша тоже давал там лекцию. В то время он был монахом в Таиланде, думаю, помощником настоятеля. Восемь лет спустя он оставил орден, женился и включил психотерапию в свои ритриты, а также танец, тайцзи и многое другое. После его выступления в Кембридже я подумал: «Вот это интересно — я не знаю, что они делают в мире медитации и ритритов. Я хорошо знаком с миром Видения, но здесь другой мир. Думаю, стоит поехать на ритрит и узнать, что они делают».

Дхиравамша собирался провести ритрит вскоре после своего выступления, на новый, 1978 год, и я решил в нем участвовать. Ритрит был кратким, около пяти дней, и проходил в Болотах, низине в Восточной Англии, значительная часть которой была ниже уровня моря. Таким образом, зимой там влажно. На середине ритрита я чуть не уехал, настолько это было для меня болезненно. Не только физически, но и эмоционально. Мы сохраняли молчание; было много медитации, но также танцы, пение и другие вещи. Одним вечером я решил уехать, но не смог, поскольку не было автобусов! Так что мне пришлось остаться до следующего дня. Тем вечером я побеседовал с Дхиравамшей:

— Зачем мне здесь оставаться? Я могу видеть свою истинную природу с не меньшей легкостью, будучи в Кембридже.

— Ну, ты не должен оставаться, но ритрит — это процесс очищения.

— Но пустота всегда чиста.

— Да, но то, что в ней, — загрязняется. Медитация — это процесс очищения содержимого осознания.

Он предложил мне провести ночь без предвзятого отношения и посмотреть, как я буду чувствовать себя наутро.

(Конечно, я пересказываю наш разговор по памяти.)

Я остался им недоволен и хотел уехать. Я решил, что не буду оставаться, а он предлагал мне не относиться предвзято. Я подумал: «Нет! Это означает, что я должен остаться! Нет!» Я хотел избавиться от той боли, что ощущал. Но затем я подумал: «Он прав. Быть непредвзятым более мудро. Проклятие!»

Утром светило солнце. Я почувствовал себя немного лучше, и поэтому решил на утро остаться. И, как это порой случается, ритрит изменился к лучшему, и я остался до конца.

Я прошел через свое сопротивление и не сбежал — не по причине каких-либо своих качеств, а потому что не было автобусов! За остаток того дня кое-что во мне поменялось. К примеру, мой слух стал очень ясным. Помню, как я очень четко слышал уханье совы. Не было никакого расстояния, никаких препятствий для звука. Конечно, я и сейчас могу услышать, что расстояния нет, но на ритрите у меня было потрясающе отчетливое переживание этого. Я испытал процесс очищения, о котором говорил Дхиравамша. Мои чувства слуха и зрения очистились — на какое-то время.

Как оказалось, мне нравится сидячая медитация — я был счастлив просто сидеть в тишине. Меня также радовал и танец. Так что по возвращении в Кембридж я решил исследовать подобную работу более глубоко. Однако я не хотел ездить по ритритам, когда смогу оторваться от работы, как в этот раз. Я хотел всецело погрузиться в

опыт. И так, несколькими месяцами позже, я, поработав шофером грузовика и собрав кое-какие деньги, присоединился к общине буддийского центра випассаны в Чэптер-Хаусе. Атмосфера была открытой и неформальной. Тут не было монахов и монахинь, только практикующие медитацию обычные люди. Мне как раз хватало денег но то, чтобы провести здесь четыре месяца. Я не знал, что буду делать после. Спустя два месяца после того, как я присоединился к общине, помощник директора, поняв, что я происхожу откуда-то из непостижимого, предложил мне учиться проводить ритриты самому. Это было похоже на то, будто проход в волшебную страну, куда я всегда мечтал попасть, неожиданно открылся. Я согласился. Весь следующий год я провел в обучении, что означало посещение всех проводимых в центре ритритов. Летом 1979 г. из Штатов, где он тогда жил, вернулся Дхиравамша, и я в течение долгого времени обучался у него — много медитации, работы с телом и работы в группах. Следующие три года я жил в центре и вел десятидневные ритриты, один за другим, плюс еще множество ритритов на выходные дни. Это требовало отдачи всех сил, но было чудесным опытом учения.

Все это время я продолжал поддерживать контакт с Дугласом. Однажды я привез Дугласа в центр на уик-энд для проведения семинара, и сам часто ездил помогать ему с семинарами в различных местах Англии и за рубежом. Однако моей основной работой было проведение ритритов здесь, в Чэптер-Хаусе. Люди там знали благодаря мне о «безголовости», но не были ею так заинтересованы, как я. В то же время Дугласу и моим Видящим друзьям не была интересна медитация. В этот период я бился над данной проблемой, не зная, чему я принадлежу. Я думал, что «безголовость» изумительная, поистине потрясающая вещь, но эта медитация тоже глубока — но это два разных пути. Учение Дугласа и его семинары указывают непосредственно на истину — намного более

непосредственно, чем то, чему учат здесь в центре. И все же в первых много приходится говорить, тогда как ритриты проходят в молчании. Молчание радовало меня. Я могу быть просто в тишине с пустотой! Я могу погружаться все глубже и глубже в бездну. На семинарах по Видению вы легко достигаете ясного понимания, тогда как в центре часто имеет место недопонимание, как среди участников ритритов, так и в самой общине. У них нет ясного осознания своей истинной природы. Далее, семинары по Видению по большей части сидячие, тогда как на ритритах вы не только сидите без движения, но и танцуете. На семинарах по Видению вы делаете эксперименты, но при этом на них часто не хватает возможностей общаться и взаимодействовать с другими участниками — а на ритритах такая возможность есть. Также мне нравится пение, рецитация и работа с телом. Для меня это полезно. Кроме того, групповая работа в центре многому учит.

Конечно же, во многом Видение и медитация схожи. Таким образом, я находился одновременно в двух лагерях, и меня тянуло то туда, то сюда, и я был в замешательстве. Какой из этих путей мой?

Мне кажется, Дуглас не совсем понимал, что я делал, или по крайней мере был разочарован. «Чем Ричард занялся? Он отвлекается на какие-то другие вещи. Зачем ему это нужно?» (Это мои слова.) Существовало некоторое напряжение — сын покидал отца. Но это затрагивало только один уровень. Наша дружба продолжалась и углублялась. Но мне было тяжело. «С одной стороны — "путь без головы", с другой — путь медитации, и оба мне нравятся. Который из них мой? Какой группе я принадлежу?» Лишь четыре года спустя, покидая Чэптер-Хаус, я понял: «Ричард, тот, кто ты есть на самом деле, не относится ни какой группе! Поскольку и "безголовость", и медитация являются внешними формами, они неизбежно отличаются в одних моментах и сходны в других. Но

тебе не нужно выбирать между ними. Ты — пространство, в котором оба эти явления существуют. Возьми от каждого то, что ты хочешь, а что не хочешь, оставь». Будучи юношей, я глубоко пропитался «путем без головы» и идеями Дугласа. Затем я глубоко увлекся буддийским путем, посвятив ему всего себя. Теперь настало время расслабиться в пространственности, не принадлежащей ни одному из данных путей, и, основываясь на этой пустоте, найти свой собственный взгляд на вещи.

Я оставил Чэптер-Хаус в 1982-м, когда мне было двадцать девять. Помню, я сказал Тью Баннагу, помощнику директора: «Я прошел все это обучение ритритной работе и ведению групп. Это был потрясающий опыт, но это не квалификация. Я ухожу отсюда, не имея на руках никакой бумаги. Что это мне даст для дальнейшей жизни?»

Он дал мне хороший ответ: «Это пригодится тебе, Ричард. Ты будешь использовать полученный здесь опыт. В настоящий момент ты не понимаешь как, но ты будешь». Он был мудрым и хорошим человеком. И Дхиравамша был таким же. Пару недель назад я встретил его в Испании, где он сейчас живет. У нас с ним хорошие дружеские отношения.

Итак, я оставил Чэптер-Хаус, не имея понятия, что делать дальше, — в кармане у меня было лишь пятьдесят фунтов. Центр платил мне семь фунтов в неделю, а за последний год плата поднялась до четырнадцати! Но я имел бесплатно полный пансион и бесплатно обучался. Этот опыт был бесценен. Никаким другим способом я бы не смог его получить. Он был уникальным и потрясающим.

Тогда я решил навестить своего брата в Калифорнии. Итак, я поехал в Лондон и, проработав пару месяцев официантом, заработал достаточную для поездки в Штаты сумму. Я прожил у Дэвида и его жены три месяца, посещая различные духовные группы. Я разведывал там духовную обстановку. Шел 1983 г., и мне было три-

дцать. Однако я ничего не добился. Когда деньги фактически подошли к концу, я был вынужден вернуться в Англию. По возвращении у меня не было ни работы, ни места для проживания, а в кармане оставалось пятьдесят фунтов — снова!

Помню, я думал: «Я не имею представления, что делать дальше. Я знаю, чего хочу — я хочу делиться Видением, но теперь это не так просто. Моя нынешняя жизнь связана не только с Видением, но также с организацией групп, интеграцией экспериментов с другими методами, такими как медитация и танец. Я хочу использовать и эти средства, но пока не знаю, как это делать». Конечно, лишь применяя эти средства на практике, я мог понять, как их можно соединить.

Тогда я случайно встретил в Лондоне своего друга, обучавшего психотерапии. Однажды в Чэптер-Хаусе кто-то, посмотрев на стоявшие в моей комнате книги, прокомментировал: «Ричард, все твои книги посвящены медитации и духовности. А как насчет психотерапии?» О терапии я не знал почти ничего. Благодаря встрече с тем другом я понял, что мне нужно изучить психотерапию. Я не собирался становиться психотерапевтом, а просто хотел разобраться, в чем состоит этот крайне популярный метод лечения. Так, случайно я нашупал следующую ступеньку своего пути. Я подумал, что если я хочу вызывать доверие у людей, с которыми делюсь Видением, мне необходимо быть способным понимать язык терапии и говорить на нем, раз уж он так популярен. В противном случае я не смогу связать Видение с их опытом в данной области. У меня не было денег, а мне требовалось внести плату за обучение — я выбрал группу, которую вел мой друг. Итак, я нашел работу мойщика посуды, и как раз вовремя внес нужные сто фунтов. Затем я на три года устроился работать с детьми и с этого оплачивал свое обучение.

В ходе изучения психотерапии я столкнулся с той же ситуацией, что и в Чэптер-Хаусе, — но на это раз я сравнивал «безголовость» с психотерапией, будто от меня требовалось выбирать между ними. И снова я изо всех сил пытался соединить новые методы пробуждения и лечения с теми, что уже были мне знакомы. Это было беспорядочное время. Также мне приходилось сталкиваться с неприятными аспектами себя самого, которые проявлялись в сознании в процессе обучения, так что я испытывал и психологические трудности. То же самое происходило и в Чэптер-Хаусе.

Я старался разобраться для себя, как совместить В́идение и терапию. В настоящее время я рассматриваю это как двустороннее внимание и двустороннее лечение. Там, в моем уме и теле непрерывно проявляются те или иные проблемы и, как можно надеяться, разрешаются. Но здесь [указывая на центр, где возникает В́идение] всегда совершенное здоровье. Там [указывая наружу] вы постоянно меняетесь. Вы сопротивляетесь и расслабляетесь, сопротивляетесь и расслабляетесь. И так будет всегда. Думаю, мы все это тем или иным образом испытали в ходе этого недельного семинара в Лё Тейе. Таким образом, медитация и терапия — и В́идение — имеют две составляющих, два направления. Терапия здесь, в центре — тотальная терапия, полное исцеление, тогда как терапия там, лечение там, в уме и теле человека, частично и постепенно — точно так же, как В́идение целостно здесь, но частично там. Двустороннее внимание включает оба аспекта. Оба они важны и оба требуют внимания к себе.

Лоран: Рассматриваете ли вы свои отношения с Дугласом как отношения учителя — студента или гуру — ученика? Предполагаю, сам он не считает их ни тем, ни другим...

Ричард: Я могу говорить лишь за себя. Я встретился с Дугласом в семнадцать, и он указал мне на то, кем я был в реальности. Я был очень молод, а он значительно старше — ему тогда было около шестидесяти. Дуглас бы стал отрицать, что он гуру, но при этом он знает, что он гуру. Так или иначе, мой опыт состоит в том, что он показал мне мой дом, так что я, полагаю, могу назвать его своим учителем. Я думаю о нем именно так. И существует учение, если вы желаете это так представить, о котором рассказывал Алэн, созданное Дугласом и соответствующее учениям других традиций. Это я также принимаю. Учение Дугласа очень ясное. Меня это изумляет, поскольку с самого начала его учение в сущности не менялось. Думаю, он разработал его в процессе написания «Иерархии» и жизни в соответствие с ним. Его наиболее ранние статьи по сути своей не отличаются от тех, что он пишет сейчас. В этом он очень последователен. Конечно, многое менялось и развивалось. Также я считаю, что его учение испытало влияние его христианского воспитания, ему присущ глубокий христианский вкус.

Итак, для меня Дуглас несомненно был впечатляющей личностью. Поначалу я немного его побаивался, но то, что он говорил, казалось мне осмысленным, и я начал применять это на практике, так что в этом смысле он был мне учителем. Он приглашал меня — и любого другого, заинтересованного в Видении — к себе домой, как друга. Он не ставил себя над остальными людьми. Он был другом и всегда говорил: «Сейчас ты обрел это, точно так же, как и я. Теперь оно твое. И ты делаешь это в совершенстве». Итак, Дуглас не устанавливал между собой и другими никаких различий. Не было никакой иерархии. Я был крайне благодарен ему за его наставления. Он постоянно указывал мне назад на это место, общее для нас всех. Так что я рос со всем этим. Любого, кто ценил Видение, Дуглас называл «другом» — это несколько напоминает квакеров, я полагаю. Когда кто-ли-

бо посещал Дугласа, с ним было много людей, и смыслом их пребывания вместе было совместное Видение. Таким образом, я воспринимаю его как учителя, да, и как друга, а также как идеальный образ отца. Думаю, как раз тогда я, видимо, искал какого-то наставника, и появился Дуглас. Я не считаю его своим единственным учителем. Например, я также воспринимаю Дхираваамшу как своего учителя и друга — и, пожалуй, как образ отца. Есть и другие люди. Я согласен с тем, что Дуглас обычно говорил и говорит до сих пор, — что каждый является вашим учителем. Это очень интересно в связи с группой здесь, в Лё Тейе, не так ли? Дайте людям возможность высказаться, и они станут для вас учителями, и вы узнаете нечто, чего не знали прежде, благодаря их уникальной точке зрения.

Думаю, модель «Друг, учение и сангха» была хорошей [это относится к речи Алена Байода]. Существует множество моделей, и в определенной степени мы нуждаемся в моделях, нуждаемся в структуре...

Лоран: По прошествии более чем тридцати лет практики, замечаете ли вы какое-либо изменение в своем осознании, что вы проводите больше времени в созерцании очевидного, чем в мыслях о себе как об ограниченной личности, Ричарде Ланге?

Ричард: Я до сих пор думаю о себе как Ричарде, пожалуй, в не меньшей мере, чем когда-либо. Это никуда не делось. У меня есть прямой доступ к Источнику, и в некотором смысле, я полагаю, Видение стало более непрерывным. Но говорить подобное фактически бессмысленно, поскольку Источник — это не вещь во времени. Я бы сказал, что просто продолжаю жить и при этом постоянно возвращаюсь к Источнику. Со времени первой встречи с Дугласом я избрал этот путь и следую ему сейчас. Это важно для меня. Для некоторых осознавать, кто

они на самом деле, не является важным. Для меня же это важно по целому ряду причин: иногда потому, что я действительно в этом нуждаюсь, иногда это просто в удовольствие, иногда это происходит спонтанно, и иногда просто потому, что это истинно. Когда я говорю людям о Видении, я стараюсь подчеркивать, что раз оказавшись дома, вы остаетесь там навсегда. Здесь нет времени. Источник — это не вещь во времени. Я не особо задумываюсь над тем, непрерывно ли Видение или нет. На самом деле это мало что для меня значит.

Лоран: За эти годы стало ли вам проще Видеть? Уменьшилось ли сопротивление?

Ричард: Нет, я не думаю, что Видение стало легче. Оно в точности такое же — потому как оно все так же совершенно доступно сейчас, каким было всегда, и потому что я, полагаю, в той же степени сопротивляюсь, как и всегда. Мне кажется, никакой разницы в действительности нет. Конечно, вещи меняются и я это вижу, но я все так же продолжаю иметь проблемы. Однако, как я уже отметил, Видение столь же доступно сейчас, как и в первый раз, когда я прозрел — поскольку оно всегда было совершенно доступным. Так что нет, боюсь, оно не стало легче!

Лоран: Спасибо вам за столь вдохновляющие слова!

Ален Байод: Дуглас часто говорит, что лишь другие могут сказать о человеке, изменился ли он. Сам он не может этого видеть.

Ричард: Я знаю, что в чем-то изменился. Мой опыт менялся, взгляд на вещи. Сейчас я обладаю опытом, которого у меня не было раньше. Жизнь продолжает развиваться, становиться глубже. К примеру, как раз перед

своим приездом сюда я более глубоко осознал, как я беру у людей их лица, и они не могут мне воспрепятствовать! Я краду их лица! В некотором смысле я Вижу за них — я освобождаю их от собственных лиц. Их лица существуют здесь, в моем не-лице, они не обладают своими лицами. Я глубоко это прочувствовал. Никогда прежде я не видел этого, не чувствовал ничего в этом роде. Таким образом, подобные озарения приходят и затем уходят. Да, я вижу перемены, но также не могу отрицать, что испытываю свои личные трудности и проблемы.

Еще одно — когда я в настоящее время веду группы, не только «безголовые», но и группы психотерапии, танца, какие угодно, я доверяю пустоте, полагаюсь на ее помощь. Думаю, это взаимосвязано, поскольку чем больше вы что-либо делаете, тем больше можете в этом расслабляться. Вы знаете, что обладаете необходимым мастерством, и поэтому вам нет необходимости много готовиться, ведь вы уже делали это прежде так много раз. Это с одной стороны. Но с другой стороны, вы на опыте понимаете, что пустота мудра, обладает разумом, и вы можете ей довериться. Вы экспериментируете, живя и действуя из «не-знания», и обнаруживаете, что это работает. Поэтому, я думаю, ваше доверие углубляется. И значительно интереснее не знать, что произойдет! Так что, по всей видимости, с течением времени я все больше рискую. Как и сейчас — я не знаю, что скажу в следующий момент! Конечно, вы никогда этого не знаете, но когда вы осознаете этот факт, это более интересно и увлекательно. А иногда и более пугающе... потому как вы действительно не знаете, что произойдет. Я считаю, что отдача — если это подлинная отдача — непростая вещь. Она подразумевает позволение всему случаться даже тогда, когда человек не хочет позволять, не хочет отпускать ситуацию. Прежде покоя часто бывает страдание.

Лоран: По прошествии стольких лет практики и общения, скажите, каков наиболее ценный вклад «безголовости» в вашу повседневную жизнь?

Ричард: Различные вещи являются ценными в разное время, что определяется моими нуждами. Если я ощущаю страх смерти, то утешительным будет иметь доступ к месту, где я не умираю. Или если я скучаю по кому-либо, кого люблю, и печален из-за этого, меня успокаивает видение того, что этот человек духовно находится здесь, где я есть. Здесь мы едины. Если я испытываю сложности в отношениях с кем-то и не знаю, что делать, у меня есть шанс — я могу расслабиться, вернувшись в это всеохватывающее не-знание, подождать и посмотреть, что из этого выйдет. Я могу подождать указания. Когда я понимаю, что не могу чего-то добиться своими силами, то могу обратиться к своей беспредельной внутренней сущности. Я могу довериться этому Единому внутри себя. Если я разочарован в себе, то мне поможет восприятие своей маленькой личности в свете моей бесконечности. Полагаю, я могу сказать себе: «В конце концов, Бог ответствен за все и Бог этого хотел. Тебе это не нравится, ты этого не хочешь, но, похоже, Бог решил, что именно через это ты должен сейчас пройти». Итак, у меня есть место, где я могу переждать и которому могу довериться.

Или, например, возьмем танец — мне было очень трудно танцевать, поскольку я был застенчив. Видение — потрясающая вещь! Оно — тайна, не так ли? Вы невидимы, а все остальные находятся внутри вас. Танец становится увлекательным! Вы позволяете Богу танцевать при помощи вашего тела и всех прочих тел. Вы — пространство для других танцующих. Порой на проводимых мною группах психотерапии, которые явным образом не являются «безголовыми», я говорю, что мы исцеляем друг друга. Но именно в этом и заключается «безголо-

вость». Благодаря моему исчезновению ради вас я исцеляюсь, моя отделенность устранивается.

Я нуждаюсь в глубоких переживаниях в своей жизни. Подобные переживания — здоровое явление. Я должен проникнуть в неисчерпаемые глубины мира, и «безголово́сть» дает мне ключ. Я не знаю, в какую именно глубину она меня приведет, но если я буду продолжать Видеть, она приведет меня к этим глубинам и высотам — которые затем мне придется оставить. Таким образом, «безголово́сть» помогает мне в обретении глубинных переживаний, в которых я нуждаюсь, и помогает мне отпустить их, когда это требуется.

Видение — удивительная вещь, которой вы можете поделиться с друзьями, чудесно разделять его с кем-то. Когда я говорю по телефону со своим другом из Штатов Карлом — я никогда не встречался с ним, но он понял суть Видения благодаря сайту в интернете, — мы беседуем о смотре́нии из одного и того же огромного Окна. Это потрясающе, это так сокровенно. Мы оба видим, как наши телефоны пропадают в пустоте, слышим свои голоса, появляющиеся и исчезающие в одном Молчании. Это таинственно и чудесно — и весело. Мы видим различные виды из этого огромного Окна, но само Окно, похоже, то же. Говоря по телефону, мы очень много смеемся. И мы поражаемся этому чуду бытия. Когда вы Видите, вы порой воспринимаете мир с такой ясностью. Завеса убрана, и мир прекрасен.

Видение также очень практично. Если я куда-либо путешествую, то, поскольку я никуда не движусь, что очевидно, места сами приходят ко мне. Следовательно, я могу расслабиться. Или же, когда я пишу, я знаю — я могу видеть — это место, способность к творчеству которого поистине безгранична... эту бездонную пропасть, из которой возникают мои мысли. Смотрите — и увидите, что произойдет!

Порой Видение дает мне возможность в конце концов простить себя. Иногда я совершенно себе не нравлюсь. Я бываю крайне разочарован. Но в Видении я воспринимаю себя из этого пространства, и тогда так или иначе проще принимать себя таким, какой я есть. Недавно я допустил ошибку в очень давнишних дружеских отношениях, сделал нечто неправильное. Я не хотел этого, но сделал. Поначалу мне оказалось тяжело это признавать, но в конечном счете я это сделал. Мне помогло то, что я не только Ричард, но и Это. Видение помогло мне взять себя в руки и сказать: «Да, я был не прав».

Лоран: Дуглас порой сравнивает Видение с распространяющимся заразным вирусом. Как вы смотрите на ближайшие годы в плане возможного развития этого «безголового» Видения?

Ричард: Будущее очень меня волнует. Кто знает, что произойдет? Я предпочитаю думать о нем позитивно, так как если вы представляете себе нечто, то вы уже на полпути к воплощению этого. Итак, я стараюсь повлиять на будущее...

Конечно, это может и не произойти — Видение может не стать повсеместно признанным. Однако, по моему мнению, эксперименты по Видению — подлинный прорыв. Они представляют собой нечто новое, захватывающее, эффективное и непосредственное, и они работают. Люди легко улавливают суть через сайт в интернете или от друга — благодаря экспериментам. Видение постоянно распространяется. Оно подобно пожару. Его невозможно остановить. Не знаю, как бы вы могли его остановить. Природа этого пожара такова, что он стремится распространиться. В этом заключен парадокс, поскольку, когда вы видите, кто вы на самом деле, вам ясно, что вы видите это не как индивидуум. Единое внутри всех существ пробуждается — к осознанию самого

Себя. В момент пробуждения цель достигнута, везде и навсегда. Так что в этом смысле путешествие окончено, дело сделано. И в то же время оно также не сделано, путешествие не окончено. Но когда вы, например, стоите на переполненной людьми станции и видите, кто вы в реальности, вы видите за каждого человека и как каждый находящийся там — в действительности, за каждого на планете. У них нет силы вам помешать!

Вы не можете избавить людей от голов посредством разговоров, но можете сделать это через любовь. Это случается в тишине. Своей любовью вы избавляете всех от голов. Вы делаете это для них без того, чтобы они об этом знали. Это сильно воодушевляет. Ваш мир — лучший из всех.

Я полагаю, каждому из нас предназначено что-то сделать в своей жизни, будь то с «безголовостью» или без нее. Очень часто, когда я не знаю, какой следующий шаг сделать, я спрашиваю Бога: «Что мне делать дальше?» Вероятно, я уже знаю, что мне нужно делать, но я сопротивляюсь этому, надеясь, что Он предложит мне делать что-то иное! Но Он говорит: «Сейчас тебе нужно писать вот это, или делать то видео, или мыть посуду, или сделать телефонный звонок». И тогда вы более не можете это отрицать — как же мы все-таки иногда сопротивляемся!

Да, порой непостижимое происходит. Видение распространяется по миру. Но я не думаю, что Бог в действительности знает о происходящем или о том, что должно произойти. Таково мое впечатление. Сейчас я скажу за Бога!..

Я изумляюсь тому, как вещи возникают из ничего. Я не понимаю этого. Я не могу этого постичь. Такова жизнь, когда вы к ней присмотритесь. Вещи постоянно происходят, возникая из ничего, совершенно непредсказуемым образом. Скажем, они не совершенно непредсказуемы, но в деталях — да. Думаю, Бог этим наслаждается. Я этим наслаждаюсь.

Лоран: Была ли у вас возможность поделиться этим конкретным путем Видения нашей истинной природы с последователями таких духовных традиций, как христианство, ислам или буддизм? Какой отклик вы получаете?

Ричард: Во время моего обучения в Чэптер-Хаусе, Дхиравамша, зная о Дугласе, но никогда не бывший на его семинаре, попросил меня провести эксперименты со всеми участниками ритрита — там было порядка двадцати пяти — тридцати человек. Для меня это было подобно передаче Видения кому бы то ни было другому. Каждый приходит со своим уникальным видом из большого Окна. Рассказывая о Видении, я научился больше расслабляться, так как я признаю, что отклик каждого человека различен. Раньше я хотел, чтобы их отклик был таким же, как мой. Теперь меня это меньше беспокоит. В действительности, будет интереснее, если они не станут реагировать подобным моему образом.

Дхиравамша однажды сказал мне: «Не привязывайся к пустоте, Ричард». И я подумал: «Да, хорошо, ведь пустота — это идея, не так ли?»

Я счастлив делиться Видением с кем угодно. Я изучил более чем одну традицию до определенного уровня, и мне нравится выяснять, откуда люди приходят, чтобы понять их уникальную точку зрения. У меня был опыт глубокой вовлеченности и привязанности к одному духовному пути — «безголовости», а затем я увидел пользу и других путей. Мне пришлось научиться тому, как относиться к различным путям назад, к нашей подлинной природе, находить ценность в том или ином методе, оставаясь при этом в соприкосновении с той свободой, что не принадлежит ни одному из путей в конкретности. Свобода — наша истинная природа. Таким образом, мне интересно делиться Видением с людьми из различных традиций и смотреть, как они начинают сочетать его со своим собственным путем и своим мировосприятием.

Если меня приглашают поделиться опытом «безголовости», на семинаре или один на один, то я совершенно свободен использовать эксперименты и язык «безголового» пути, а люди пусть делают каждый свои выводы. У «безголового» пути, естественно, есть свои ограничения. Но эксперименты представляют собой нечто новое и действенное. Также увлекательно то, что их можно дополнять и развивать различными путями.

Ален Байод: Говорили ли вы когда-нибудь с Дугласом, что будет после него?

Ричард: Когда он умрет?

Ален: Да. Что будет — в смысле распространения учения.

Ричард: «Безголовость» в конце концов исказится, так же как любые другие старания человека!

Ален: Мы знаем, что обычно, когда человек, открывший метод, умирает, происходит много чего.

Ричард: Что касается меня, думаю, я просто буду продолжать то, чем занимаюсь.

Ален: Да, но ваша работа в точности продолжает работу Дугласа.

Ричард: Много лет назад я пребывал в ожидании, надеясь, что Дуглас скажет мне, что делать, — и иногда он говорил. Но сейчас я больше не жду, пока Дуглас попросит меня о чем-то. Я продвигаюсь вперед, делая все сам по себе — с Божьей помощью! И я буду продолжать это делать, даже когда Дуглас умрет.

Жан-Марк Тьябо: Вы упомянули, что будучи подростком, вы интересовались мистическим христианством. Поддерживаете ли вы сейчас какой-либо контакт с людьми, интересующимися данной традицией?

Ричард: Нет. Именно Дуглас познакомил меня с писаниями великих мистиков. Как вам известно, он очень глубоко знает эти работы — будто он знаком с людьми, их написавшими; и в некотором смысле так оно и есть, он знает авторов через прочтение их работ. Я много слышал о них от Дугласа, а также много читал. Меня вдохновляют эти люди — и не только те, что принадлежат христианской традиции.

Лоран: Вы упоминали «Набор». Он все еще имеется в продаже?

Ричард: Нет. Мы сделали всего сто экземпляров — в 1972 году — и сейчас было бы сложно и дорого его воспроизвести. Он очень сложен, и к тому же отчасти устарел по сравнению с тем, как все обстоит сейчас. В самом деле, это было дитя своего времени.

Думаю, было бы крайне интересно сделать нечто интерактивное на DVD-диске или в интернете. «Набор» был потрясающей вещью, но в наше время следует использовать компьютер. Нам лишь требуется, чтобы кто-нибудь выделил средства на финансирование данного проекта.

Лоран: Спасибо вам.

Интервью с Дугласом Хардингом, 1977

Ричард: Видите ли вы все время, кто вы есть?

Дуглас: Хороший вопрос. Да и нет. Видение того, Кто ты есть, происходит вне времени, поскольку это видение есть видение Бога, Кто Он есть, а Бог видит не с половины четвертого до без пятнадцати четыре. Бог видит вне времени, и это не видение Дугласа, что он на самом деле Бог, но видение Бога, что Он на самом деле Бог. Оно вне времени, и, таким образом, в этом смысле человек видит не все время, какое-то время или вообще во времени. Он видит вне времени. И все же есть, конечно, и другой смысл, в котором человек может сказать, что его видение более непрерывно. Такова точка зрения здравого смысла, и мы говорим о людях, которые оказываются на мгновение в своей Пустоте, после чего забывают об этом на многие месяцы, а затем встречаются провидца, или кого-либо еще, и снова переживают опыт Пустоты. В некотором смысле это происходит. Так можно сказать с точки зрения временного. На самом деле даже для таких людей Видение происходит вне времени.

Ричард: Говоря с той временной точки зрения, нет ли опасности в том, чтобы говорить, что кто-либо видит дольше других или более непрерывно?

Дуглас: Мне кажется, невозможно избежать очевидного факта, что одни лучше в видении, чем другие. Для некоторых видение — вся их жизнь, а для иных — случайное попадание или проблеск. Возвращаясь к вашему вопросу: вижу ли я все время? Думаю, Рамана Махарши дал очень хороший ответ. Кто-то спросил его, видит ли он все время, Кто он. Рамана ответил, что да, только порой это видение не находится на переднем плане сознания, но напоминает басовое сопровождение в музыке, кото-

рое вы слышите, но не обращаете на него внимание: вы непременно заметите, если оно прекратится. Я бы сказал, что мой случай аналогичен.

Ричард: Можете ли вы сказать, что временами вы в большей ясности, чем в другое время?

Дуглас: Нет, я бы не стал формулировать это таким образом. Я бы сказал, что Ясность временами более внимательна к самой себе, а временами — менее, и тогда ударение скорее падает на то, что Ясность в себе содержит.

Ричард: Является ли видение того, Кто вы, одинаковым для любого видящего, или оно допускает градации?

Дуглас: Нет, такого быть не может. Если бы оно имело содержание, оно бы могло иметь градации, но поскольку оно лишено содержания, поскольку оно является осознанием совершенного Ничто, в нем, пока оно длится, нет возможности для каких-либо вариаций. Как долго оно длится, его устойчивость и степень непрерывности — все это, конечно, может значительно различаться.

Ричард: Если здесь ничего нет, как вы можете утверждать, что пустота «реальна»? Вне сомнения, существует лишь мир, пребывающий в постоянном изменении. Есть только мир — пустоты нет. Говорить о ней означает делать из нее вещь.

Дуглас: По ряду причин я могу сказать, что это сама Реальность. Я уже затронул одну или две. Эта Пустота — не обычная бессодержательность, она не есть простое отсутствие, она осознает Себя. Она — само Осознание Себя, и это делает ее совершенно отличной от пустоты, являющейся всего лишь лишенным сознания отсутствием. Во-вторых, как я сказал, она полна до краев, полна сво-

им содержимым. В-третьих, она говорит себе: «Это реальность. Я есть это. Я ЕСТЬ». Она обладает собственным внутренним самоподтверждением. Она подтверждает себя изнутри, и при ее переживании невозможно в ней усомниться. В конце концов это то, в чем я в наибольшей степени уверен, поскольку я есть она. Все прочее — всего лишь слухи, оно вне центра, отдалено, изменчиво, непроницаемо и является продуктом невежества. Я знаю эту Ясность, потому как являюсь ей. Относительно нее я обладаю знанием изнутри, и только относительно нее. Все остальное — внешняя осведомленность. Вследствие всех этих весомых причин я утверждаю, что она реальна, тогда как все прочее относительно нереально.