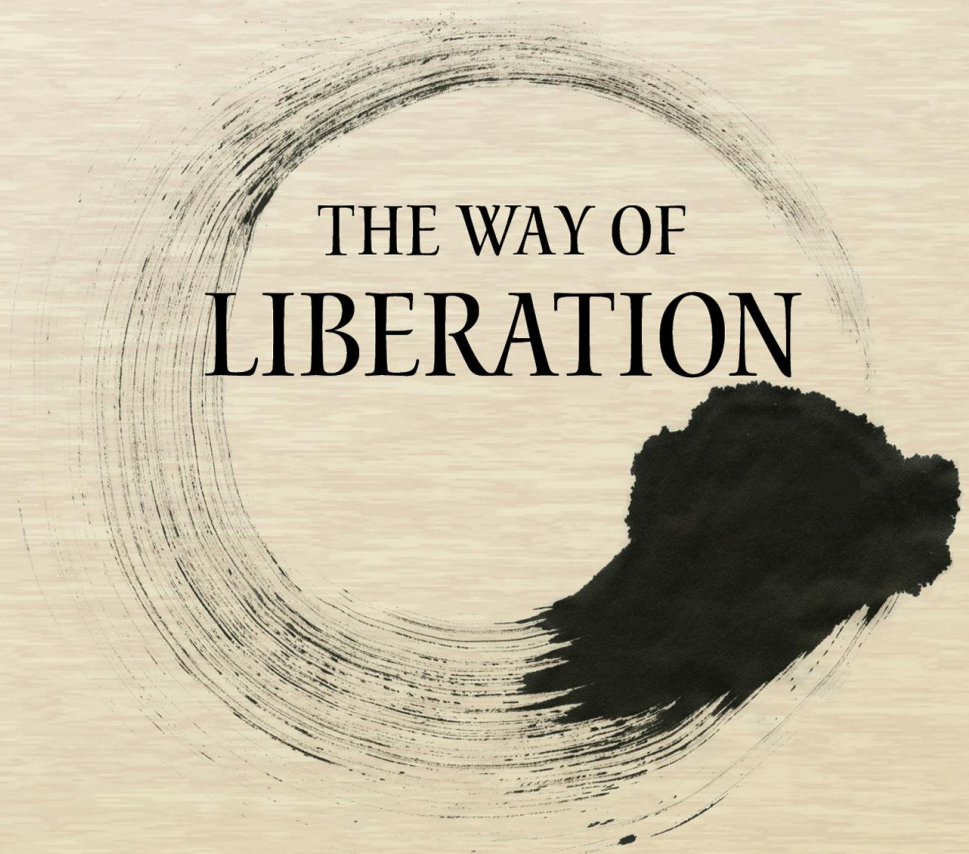


Адьяшанти

Путь Освобождения

Практическое руководство для духовного просветления.



THE WAY OF
LIBERATION

A PRACTICAL GUIDE TO
SPIRITUAL ENLIGHTENMENT

ADYASHANTI

Оглавление

| | |
|--|----|
| Предисловие переводчика..... | 4 |
| Предисловие..... | 4 |
| Введение | 4 |
| Глава первая. Пять Оснований..... | 9 |
| Проясните ваше сильнейшее желание. | 10 |
| Безоговорочное доведение до конца. | 11 |
| Никогда не отказывайтесь от своего авторитета..... | 12 |
| Практикуйте абсолютную искренность. | 13 |
| Будь хорошим управляющим своей жизни. | 14 |
| Глава вторая. Три Ориентирующие идеи | 15 |
| Вопрос Бытия | 15 |
| Ложное я. | 18 |
| Состояние сна. | 20 |
| Глава 3. Базовые практики | 22 |
| Медитация | 24 |
| Вопрошание..... | 30 |
| Рассмотрение..... | 34 |
| Заключение | 40 |
| Эпилог..... | 42 |
| Краткое изложение учения. | 45 |
| Группы изучения Пути Освобождения. | 46 |
| Рекомендованная литература..... | 48 |
| Благодарности | 49 |
| Об авторе | 50 |

Предисловие переводчика

Сейчас при некотором желании можно найти сколько угодно источников духовной информации. В интернете выложено множество книг, видеозаписей сатсангов, аудиозаписей, имеются разнообразные группы. И каждый человек выберет из этого моря информации то, на что откликается его сердце.

Для меня Адьяшанти один из истинных учителей духовности. У меня не было возможности пообщаться с ним лично, но все, что было представлено как исходящее от него, находило во мне свой отклик.

Однако, насколько я обнаружил, на русском языке вышла на сегодняшний день только одна его книга – «Конец твоего мира». И мне захотелось перевести ещё одну, которая есть на сайте автора в свободном доступе на английском языке.

Хочу выразить глубокую благодарность Елене Невской за ценные замечания и уточнения, которые помогли улучшить качество перевода.

Любые замечания и предложения по этой работе вы можете отправить мне на электронную почту pol1nom@yandex.ru или через сайт вконтакте <http://vk.com/silentspace>.

Предисловие

Эта книга является ключом, напоминанием и руководством для пробуждения от вашего воображаемого статуса личности к тому, чем вы в действительности являетесь. Наставления, содержащиеся в этой книге – это сконцентрированная версия основы моего учения. Для того, чтобы наставления дали эффект, вы должны применить их с предельной преданностью. Учтите, что применение этих наставлений может повредить вашим убеждениям, внести сумятицу в ваш ум и причинить боль вашему эго. С точки зрения пробуждения к реальности эти вещи стоит поощрять. С точки зрения эго они должны избегаться любой ценой. Выбор целиком за вами.

Введение

Путь освобождения – это обнаженное практическое руководство к духовному освобождению, которое иногда называют пробуждением, просветлением, самореализацией или просто видением того, что абсолютно

Истинно. Невозможно знать, что значат слова вроде «освобождение» или «просветление» до того, как вы осуществите это для себя. Оно таково, что бесполезно рассуждать, что такое просветление; в действительности, рассуждения об этом – главное препятствие к его раскрытию. Руководящий принцип состоит в том, что постепенно обнаруживать, что *не* абсолютно истинно, бесконечно более ценно, чем рассуждать о том, что истинно.

Многие люди думают, что функция духовного учения - давать ответы на величайшие вопросы жизни, но в действительности верно противоположное. Первичная задача каждого хорошего духовного учения не в том, чтобы отвечать на ваши вопросы, а в том, чтобы ставить под вопрос ваши ответы. Для него ваши сознательные и бессознательные допущения и убеждения – это то, что искажает ваше восприятие и приводит к видению разрыва и разделения там, где в действительности есть только единство и целостность.

Реальность, на которую указывают эти наставления, не скрыта, не засекречена и не далека от вас. Вы не можете заработать, заслужить или «вычислить» ее. В этот самый момент, Реальность и полнота прямо перед вашими глазами. В действительности, единственная вещь, которую вы видите, слышите, обоняете, вкушаете, осязаете или чувствуете – это Реальность. Или Бог, если вам так больше нравится. Абсолютная полнота окружает вас, куда бы вы ни шли. Поэтому на самом деле нет причин беспокоиться об этом, кроме того факта, что мы, люди, давно обманом вовлекли себя в такой запутанный клубок замешательства и беспорядка, что мы не осмеливаемся даже допустить существование, не говоря уже об испытании на собственном опыте, божественности внутри и снаружи нас.

Путь Освобождения – это призыв к действию; это нечто, что вы *делаете*. *Это действие, которое «разберет» вас полностью*. Если вы не сделаете по учению, если вы не изучаете и не применяете его бесстрашно, оно не приведет к какой-либо трансформации. Путь освобождения это не система убеждений; это нечто, что нужно применить на практике. В этом смысле он всецело практический.

Читать эту книгу как сторонний наблюдатель – значит упустить суть дела. Быть наблюдателем легко и безопасно; быть активным участником в вашем собственном пробуждении к Истине ни легко, ни безопасно. Путь вперед

непредсказуем, приверженность ему абсолютна, результат не гарантирован. Вы на самом деле думаете, что это может быть как-то по-другому?

Если вы сравните Путь Освобождения с другими учениями, или будете интерпретировать его через призму других учений, вы неминуемо неверно истолкуете Путь как нечто, чем он не является. В наше время при постоянном доступе ко всем мировым духовным учениям, это особенно распространённая проблема. Люди часто неверно толкуют то, что я говорю, поскольку они пропускают это через призму других духовных учений, которые могут использовать похожий словарь. Поэтому я надеюсь, что вы подойдете к этому учению непредвзято, без пропуска его через готовые шаблоны ума.

Нет духовного учения, которое было бы прямым путём к просветлению. В действительности, нет такой вещи, как путь к просветлению, просто потому, что просветление всегда присутствует в любом месте и в любое время. То, что вы можете сделать – это удалить какие-либо иллюзии, затуманивающие восприятие Реальности, особенно те, которые вы больше всего цените и оберегаете. Оставьте цепляние за иллюзии и сопротивление, и Реальность внезапно окажется видимой.

Путь Освобождения это медицина, используемая для лечения различных духовных недугов. Но как медицина сама по себе не является хорошим здоровьем, а только способом обрести хорошее здоровье, это учение также не является Истиной, а только способом открытия Истины. Индийский мудрец Рамана Махарши уподоблял духовные учения шипам, которые нужны, чтобы удалить другие шипы, и мне нравится этот образ.

Изучение Пути Освобождения – это изучение себя. Изучить себя не значит добавить больше знаний к беспорядочным идеям о себе в мозгу, это значит удалить все привычные определяющие характеристики, с которыми вы себя обычно ассоциируете: имя, расу, пол, род занятий, социальное положение, прошлое, также как и все психологические суждения о себе. Когда ваше я очищено до самой сути, все что может быть сказано о нем, это: «Я есть; Я существую».

Что дальше, когда есть Я, которое существует?

Это не книга о духовном росте, самосовершенствовании, или измененных состояниях сознания. Она о духовном пробуждении, ведущем от сна эго к пробужденному состоянию за пределами эго так быстро и эффективно, как это возможно. Путешествие это не то, что можно заранее вообразить и просветление это не то, что зачастую продаётся под видом эго. Я не хочу рассказывать вам, как достичь блаженства или бесконечного счастья, найти родственную душу, или расписать десять легких шагов, чтобы быстро сделать миллион долларов. Я не верю в лживую рекламу или заманивание духовных ищущих ложными обещаниями. Многие духовные искатели уже живут на постоянной диете бесполезной пищи, этих хорошо звучащих банальностей, которые имеют очень малый или никакого трансформирующего эффекта, кроме как притупление неудовлетворённости, которая обязательно присуща состоянию сна. Если вы предпочитаете вещи такого рода, эта книга не для вас.

Я оставил ключи к обнаружению Реальности по всей этой книге, от первой страницы до последней. Не думайте, что самые важные элементы этого учения легко видимы или ярко подчеркнуты. Они вплетены в эту книгу подобно волокнам, вплетенным в ткань, их легко упустить, если у вас нет глаз, чтобы видеть, или искренности для понимания. И это не потому, что я хочу быть загадочным – я делаю всё, что могу, чтобы не быть таковым – но лишь постольку, поскольку Истина не является чем-то, что может быть точно и глубоко понято с чужой подачи (когда вас кормят с ложки). Такая истина подобна фаст-фуду, который легко доступен, но неудовлетворителен для долгого путешествия.

В современном обществе мы ожидаем, что всё будет нам дано в лёгком для употребления, разжеванном виде, предпочтительно очень быстро, так, чтобы мы могли согласовать это с нашими ускорившимися жизнями. Но Истина не будет сообразовывать себя с нашим отчаянным избеганием Реальности, или нашим желанием иметь ее целиком, с очень незначительными затратами времени и энергии.

Вы получите от наставлений Пути Освобождения ровно столько же, сколько вы вложите в этот путь. Это учение должно быть изучено, пристально рассмотрено и применено на практике, а не просто прочитано для развлечения. Как сказал один мудрый человек: «Доказательство желания – это привычка следовать ему».

Также надо понимать, что Путь Освобождения это ни вид психотерапии, ни панацея против всех трудностей, которые человеческие существа встречают в своих повседневных жизнях. Хотя такие терапевтические приложения могут быть необходимы и полезны для некоторых людей, данное учение не фокусируется на них.

Пробуждение это ни волшебное лекарство от всего, чем вы больны, ни бегство от трудностей жизни. Такое волшебное мысленное бегство противоположно раскрытию Реальности и является величайшей преградой к ее зрелому выражению. Целью этого учения является пробудиться к абсолютной природе Реальности, затем воплотить ее и жить ею в максимально возможном объеме. Такое пробуждение постепенно принесет чувство глубокого покоя, любовь и благоденствие, но это все побочные продукты пробуждённого состояния, а не его цель.

Не погоня за большим и большим счастьем и блаженством ведет к просветлению, но сильнейшее желание Реальности и бешеная неудовлетворенность проживанием чего-либо меньшего, чем совершенно настоящая жизнь.

[Пробудись или умри.](#)

Мировые проблемы, или, скорее, человеческие проблемы – неминуемые последствия состояния эгоистического сна. Если мы внимательно посмотрим, все признаки указывают на мысль, что мы не только ходим во сне, но также постоянно находимся на грани безумия. Можно сказать, что мы потеряли (или очень глубоко забыли) наши души, и очень, очень сильно стараемся не вспоминать, поскольку не хотим видеть, насколько глубоко мы спим, как безрадостно наше положение на самом деле. Таким образом мы продолжаем брести вслепую, управляемые силами, которых мы не распознаем, не понимаем и даже не признаём.

Мы несомненно находимся в переломном моменте времени. Наш мир висит на тонком волоске. Пробуждение к Реальности более не просто возможность; сейчас оно стало настоятельной необходимостью. Мы заплыли на корабле заблуждений так далеко, как он мог нас доставить. Мы вынужденно причалили и обнаружили себя жертвами кораблекрушения на все более увядающей земле. Наша свобода выбора взорвалась. «Пробудись

или умри» это духовный призыв нашего времени. Нужна ли нам более сильная мотивация, чем эта?

И при этом все и всегда в полном порядке, настолько в порядке, что мы не можем даже себе вообразить.

Глава первая. Пять Оснований.

Пять Оснований – это твердь, на которой покоится учение. Их нельзя оставить без внимания, пропустить или отнестись к ним несерьёзно. В прямом смысле Пять Оснований это *абсолютно неотъемлемые компоненты* учения, которые применимы *после пробуждения* так же, если не более, как и до него. Не обманывайтесь мыслью, что Пять Оснований незначительны или рудиментарны просто оттого, что они выступают как приспособленные к человеческому, или относительному, аспекту Реальности. Пять Оснований это способы проживания и выражения окончательной природы Реальности в повседневной жизни. Если мы не проживаем и не выражаем в нашей жизни то, что мы обнаружили в глубочайшие моменты откровения, тогда мы живем расщеплённой жизнью.

К тому же, Пять Оснований обеспечивают ситуацию, внутри которой учение раскрывается. Если вы удалите внешнюю ситуацию из учения, вы удалите противоэгоистические меры безопасности, которые защищают учение от эгоистической интерпретации. Ложная интерпретация духовного учения через эго всегда значимо опасна, так как тенденция эго оправдывать любую точку зрения встроена и вложена в него.

В дополнение к этой опасности, любое духовное учение, укорененное в абсолютной природе Реальности, по определению направлено к Истине, а не к этическим и моральным измерениям относительной жизни. Это не значит, что такие учения бессмертны, это означает, что они вне-моральны, они, укорененные в Реальности, за пределами относительных моральных и этических стандартов двойственного видения.

Это не значит, что вся моральность представляется неуместной с абсолютной точки зрения; это общепринятое заблуждение. Это означает, что моральность более не основывается на культурных и религиозных ценностях, которые обуздывают и контролируют эгоистические импульсы.

Вместо этого, безличная любовь и сострадание естественно вытекают из единообразного видения Реальности как спонтанного выражения единства. Когда ничто не видится отделенным или иным, чем вы, действия, которые текут через вас, отражают эту единообразное видение.

Это может быть сложно, так как возможно иметь *некоторый* опыт окончательной природы Реальности и в то же самое время не быть полностью свободным от эгоистической иллюзии. Это создаёт возможность образования изменчивой смеси Реальности и иллюзии, которая рядом с Реальностью проявляется бессознательным и искаженным образом. Несмотря на то, что это ожидаемо во время взросления в духовности, мало что является более искривлённым или опасным, чем эго, которое считает себя Богом.

Многие годы работы с тысячами людей показали мне, что если эти фундаментальные аспекты духовной жизни игнорируются, это почти всегда нарушает человеческое духовное раскрытие в некоторой степени. Неудача в раскрытии и разъяснении какого-либо из них, а также и в последовательном их применении, приводит к постоянному внутреннему и внешнему конфликту и разделению на каком-нибудь уровне.

Пять Оснований это способ собрать все ваши внутренние ресурсы – тело, ум и дух – и направить их в одном устремлении к вашему высочайшему желанию. Я не могу переоценить важность наличия ясного объединённого фокуса, искреннего сердца и непоколебимого желания не обманывать сознательно себя и других.

Проясните ваше сильнейшее желание.

Прояснить ваше сильнейшее желание – значит точно знать, к чему направлена ваша духовная жизнь, *не как к будущей цели, а в каждый момент*. Другими словами выяснить, что вы цените больше всего в жизни – не в смысле моральных ценностей, а в смысле обнаружения того, что наиболее важно для вас. Пристально изучите этот вопрос. Не допускайте, что вы знаете свое величайшее стремление, или то, что наиболее важно для вас. Копайте глубже внутрь, созерцайте и медитируйте на вопрос, что духовный поиск значит для вас; не позволяйте кому-либо другому определять ваше

стремление для вас. Смотрите внутрь до тех пор, пока не найдёте с полной ясностью, к чему вы стремитесь.

Важность этого первого Основания не может быть переоценена, поскольку жизнь раскрывается в направлении того, что вы наиболее цените. Очень немногие люди имеют Истину или Реальность как глубокие ценности. Они могут думать, что они ценят Истину, но их действия не подтверждают этого. В основном, большая часть людей имеет сложные и конфликтующие ценности, которые проявляются как внутренний и внешний конфликт. Поэтому если вы просто думаете, что нечто является вашей глубочайшей ценностью, это не значит, что это действительно так. Через углублённое исследование и выяснение, что же вы цените и к чему вы стремитесь, вы станете более единым, уверенным и осведомленным о своем направлении.

Когда ваша реализация и духовная зрелость углубятся, вы обнаружите, что некоторые аспекты вашего стремления остались прочными, в то время как другие изменились, отражая, что значимо на вашем текущем уровне понимания. Рефлексируя и наблюдая выход на поверхность того, что значимо для вашего *текущего* уровня понимания, вы остаётесь ни острие вашего собственного раскрытия.

Безоговорочное доведение до конца.

Выяснить, к чему вы действительно стремитесь, это первый шаг. Он дает эффект собирания энергии и внимания вместе в объединённую силу и направляет ее к вашему устремлению. Когда вы прояснили ваше основное устремление, вам нужно следовать за ним до конца. Это движение идет через то, что вы *хотите делать* или то, чему вы *позволяете происходить*.

Духовность не требует, чтобы вы напряжённо работали, стремясь достигнуть результата в будущем, настолько, насколько она требует от вас быть полностью присутствующим, искренним, и заинтересованным *сейчас*, с абсолютной честностью и готовностью обнаружить и отпустить *любые* иллюзии, которые окажутся между вами и реализацией Реальности. Поэтому духовность не имеет дела со временем и тем, что может быть достигнуто во времени; она имеет дело *только и всегда* с вечным настоящим.

Устремление это не столько содержание ума, сколько сердца, в котором отражается то, что вы пестуете, любите и цените более всего. Вам нужно напоминать не о том, что вы на самом деле любите, а только о том, что вы не любите. И то, что вы *реально* любите, самым правдивым образом отражается в ваших *действиях*, а не в том, что вы чувствуете, думаете или говорите.

Когда устремление соединяется с безоговорочным следованием и любовью, это становится очень большой силой в мире. Только после того, как мы станем едины в себе и однонаправленны, этого будет достаточно для нашего стремления одолеть ветра заблуждений, судьбы и обстоятельств.

Никогда не отказывайтесь от своего авторитета.

Третье Основание – никогда не отказывайтесь от своего авторитета. Это значит, что вы принимаете полную ответственность за свою жизнь и никогда не перекладываете ее ни на кого другого. Здесь нельзя по благу от просветлённого существа самому просветлиться. Неспособность понять это может вести (как уже привела многих) к развитию фанатизма, фундаментализма, суеверий, разочарования, крушению надежд и/или духовному инфантилизму.

Несмотря на то, что по понятным причинам многие люди проецируют свои неразрешенные проблемы с родителями, проблемы взаимоотношений, проблемы с самооценкой, сексуальные проблемы, а заодно и проблемы с Богом на своего духовного учителя (и иногда это поощряется беспринципными духовными учителями), очень важно понять, что роль духовного учителя в том, чтобы быть хорошим и мудрым духовным руководителем, воплощением Истины, на которую он или она указывает. Несмотря на то, что возможно глубокое уважение, любовь и даже служение чьему-либо духовному учителю, важно не отказываться от своей ответственности в пользу духовного учителя и не проецировать всю божественность на него. Ваша жизнь находится в ваших руках, а не в чьих-либо ещё. Примите ответственность за неё.

Есть тонкая грань между истинной открытостью к следованию за духовным учителем и сползанием в незрелое отношение, при котором вы отрекаетесь от своей взрослости и проецируете всю мудрость и божественность на учителя. Каждому человеку необходимо найти разумный баланс, быть

искренне и глубоко открытым к духовному руководству без полной потери самостоятельности.

То же самое может быть применено к духовному учению. Духовное учение это палец, указывающий в *направлении* Реальности, но это не сама Реальность. Быть в настоящих, зрелых отношениях с духовным учением, значит применять учение, а не просто верить в него. Вера ведет к различным формам фундаментализма и устраняет любознательность и исследование, которые очень важны для открытия пути к пробуждению и тому, что лежит за пробуждением. Хорошее духовное учение – это нечто, с чем вы *сотрудничаете* и что вы *применяете*. При таком образе действия оно работает на вас (часто в скрытом виде) и помогает открыть вам Истину (и фальш), которые скрываются внутри вас.

Что это такое – не отказываться от своего авторитета и все же не утверждать ложного или эгоцентричного авторитета, который приведет вас к заблуждению? Боюсь, что не смогу рассказать вам. Видите ли, никто не может рассказать вам, как не водить себя за нос. Если в глубочайшей вашей глубине вы хотите и жаждете Истины превыше всего остального, даже если вы тысячу раз заблудитесь, вы как-нибудь найдёте себя снова и снова возвратившимся к тому, что есть Истина.

А если вы не хотите и не жаждете Истины больше всего прочего, ну что же, вы уже знаете, к чему это ведет.

Практикуйте абсолютную искренность.

Иметь неподдельную искренность абсолютно необходимо в духовной жизни. Искренность включает качества честности, неподдельности и прямоты. Быть искренним не значит быть совершенным. На самом деле большое усилие быть совершенным само по себе не искренне, поскольку таким образом вы избегаете видения себя таким, как есть. Чтобы быть способным и готовым видеть себя таким, как есть, со всеми вашими несовершенствами и иллюзиями, необходима полная честность и смелость. Если мы постоянно пытаемся спрятаться от себя, мы никогда не будем способны пробудиться от нашей иллюзии себя.

Чтобы быть искренним, вы должны оставить оценочность по отношению к себе. Оценочность полностью закрывает вам доступ к истинной искренности и временами даже надевает маску искренности. Истинная искренность открывает могущественную ясность и способность различения, которые необходимы, чтобы воспринимать себя честно без уклонения или скованности обусловленными суждениями и защитным поведением ума.

Способность и готовность быть честными с собой – это ваш лучший защитник против самообмана и лживости, и направляет вас по линии вашего самого сильного устремления. Нет большего вызова для человеческого существа, чем быть полностью честным с собой, а также и с другими, и такая честность абсолютно необходима, если мы постоянно пробуждены от нашего сна разделения и живем действительно искренней и целостной жизнью.

Будь хорошим управляющим своей жизни.

Быть хорошим управляющим своей жизни, значит не использовать духовность для избегания каких-либо аспектов себя или своей жизни. Я обнаружил, что вовлеченным в духовность людям очень свойственно бессознательно использовать её для избегания болезненных, беспокоящих, нарушенных или страшных аспектов себя и своей жизни. Часто возникает надежда, что если они просто пробудятся к Реальности, все их вызовы исчезнут. Несмотря на то, что на самом деле при восходе пробуждения многое, что мы рассматривали как проблемы, просто исчезает, будет ошибкой принять, что вкус пробуждения автоматически решает все проблемы человеческой жизни.

Использование духовности для избегания проблемных аспектов себя или своей повседневной жизни может в значительной мере сдерживать восход духовного просветления, и уж точно ослабит его глубину и стабильность. Путь Освобождения это путь *полной* (лицом к лицу) встречи с собой и своей жизнью без ухода в отрицание, оценивание или суеверия. Это прорыв сквозь завесу иллюзии и пробуждение к Истине.

Быть хорошим управляющим вашей жизни требует принять (обнять) каждый аспект вашей жизни, внутренний и внешний, приятный и неприятный. Нет необходимости встречаться с ними со всеми сразу, достаточно того, что приходит в каждый данный момент. Отдайте каждому моменту внимание,

искренность, и примите обязательства, которых он заслуживает. Небрежность в этом обходится много дороже, чем вы можете вообразить. Ваша жизнь, *всё* в вашей жизни, *это и есть* ваш путь к пробуждению. Сопротивляясь или не взаимодействуя с ее трудностями, вы остаётесь спящими по отношению к Реальности. Платите вниманием тому, что жизнь пытается открыть для вас. Скажите да ее ярости, безжалостности и любовной милости.

Глава вторая. Три Ориентирующие идеи

Очень просто растратить огромное количество времени и энергии, если духовный поиск зашёл в тупик, в котором мало или вообще нет ничего общего с духовным развитием. Три Ориентирующие идеи предоставляют идейный каркас, на котором покоится учение, и направляют ум на ключевые принципы, которые имеют отношение к духовному пробуждению. Эти Ориентирующие идеи дают фокус и направление для Трёх Сердцевинных Практик, которые описаны ниже в этой книге.

Вопрос Бытия

Над входом в Дельфийский Оракул были написаны слова: «Познай себя». Иисус шел мимо и добавил чувство безотлагательности и значимости древней мысли, сказав: «Когда вы рождаете то, что внутри вас, то, что вы рождаете, спасет вас. Если вы не рождаете то, что внутри вас, то, чего вы не рождаете, разрушит вас»¹.

Сказанное Иисусом означает, что духовность серьёзное занятие с серьёзными последствиями. Ваша жизнь находится в шатком равновесии, покачиваясь между состоянием бессознательного снохождения и духовного пробуждения с широко открытыми глазами. Факт, которого большая часть людей не видит, что жизнь таким образом свидетельствует, как глубоко сонны и закрыты они на самом деле.

¹ Апокрифическое Евангелие от Фомы, п.74

Так что это, что мы должны рождать?

Внутри каждой из наших форм заключена экзистенциальная мистерия *бытия*. Отдельно от наших психических проявлений, личности, пола, истории, рода занятий, надежд и мечтаний, приходящих и уходящих, там лежит сверхъестественная тишина, бездна покоя, заряженная тонким присутствием. При всех наших беспокойных делах и неотвязных мыслях о банальных вещах, мы не можем полностью отрицать эту призрачную основу в нашем сердце (core – ядро). И пока что мы делаем всё возможное, чтобы избежать этой тишины, этого молчания, этой полной пустоты и лучащейся близости.

Бытие это то, что нарушает наше стремление оставаться в безжизненном королевстве нашего скрытого отчаяния. Это зуд, который нельзя унять, шепот, который нельзя не замечать. Быть, действительно *быть*, это не данность.

Большинство из нас живут в состоянии, в котором наше *бытие* давным давно изгнано в призрачное королевство наших безмолвных мучений. Временами *бытие* будет прорываться сквозь ткань нашей бессознательности, чтобы напомнить нам, что мы не живём той жизнью, которой должны жить, жизнью, которая действительно имеет значение. В другие моменты *бытие* будет отдаляться на задний план, тихо ожидая момента, когда мы посвятим ему внимание. Но не делайте ошибки: *бытие* – ваше *бытие* – это главный выпускной канал жизни.

Оставаться бессознательным к *бытию*, значит быть пойманным в ловушку внутри управляемых эго унылых земель конфликта, борьбы и страха, которые только кажутся нормальными, поскольку у нас промыты мозги до состояния такого цинизма, при котором шокирующие объёмы ненависти, бесчестности, невежества и жадности кажутся нормальными и разумными. Но они не разумны, даже не близки к разумному. В действительности, ничто не может быть менее разумным и нереальным, чем то, что мы, человеческие существа, называем реальностью.

Будучи приверженцами того, что мы знаем и во что мы верим, мы оказываемся в плену движения нашего обусловленного мышления и воображения, в то время как все верят, что мы совершенно рациональны и нормальны. Поэтому мы продолжаем оправдывать реальность, которая

причиняет нам, так же как и всем остальным, неизмеримое количество боли и страданий.

В глубине души мы все подозреваем, что что-то совсем не так с нашим восприятием жизни, но мы очень, очень стараемся не замечать этого. И путь, с помощью которого мы остаемся слепы к нашим ужасным условиям, идёт через навязчивое и болезненное отрицание *бытия* – как будто бы самая страшная судьба настигнет нас, если мы встретимся лицом к лицу с чистым светом Истины и раскроем свое цепляние за иллюзии.

Внутри измерения *бытия* эта Истина откроет себя – не истина математики или химии, психологии или истории, но Истина, которая начинает открывать себя те тихие моменты, когда обыденная рутина жизни внезапно становится прозрачной для высшего чувства выразительности и значительности, неизвестного в обычные часы. Такие жизненно важные, неожиданные, случайные встречи с *бытием* указывают на Истину, которая лежит под тканью наших ординарных жизней, напоминая нам, что жизнь, за которую мы цепляемся, глупее, чем мы даже воображали, и что Реальность имеет силу вскрыть тайну нашей жизни, если мы просто покоримся ее строгой команде покинуть нашу полную страха склонность к самозащите и оставить жизнь, которую мы знаем.

Мы все родились так, что *бытие* для нас затуманено. Мы можем распознать прозрачность *бытия*, светящуюся в глазах ребенка, но такое *бытие* не сознает себя. Оно скрыто в отсутствие самоосознания. Дети живут в волшебном мире бессознательного *бытия*, в то время как взрослые живут в мире эгоцентрического разделения и отрицания *бытия*. Исправление и восстановление истинного господства и верховной власти *бытия* это то, что делается возможным с духовным пробуждением.

Вопрос *бытия* это всё. Ничто не может быть более важным или весомым – нигде более ставки не так высоки. Оставаться бессознательным к бытию – значит оставаться спящим к своей реальности и, следовательно, к Реальности в целом. Выбор прост: пробудиться к бытию или видеть бесконечный сон.

Ложное я.

Ложное я возникает из неосознанного бытия. Это расколота амальгама многих я, тонко связанных между собой передней гранью нормальности. Это треснувший дом, построенный на воображаемом фундаменте, птица со сломанными крыльями, не способная летать.

Ложное я это величайший барьер (конечно, все барьеры воображаемы) перед реализацией вашей истинной идентичности универсального *бытия*. Ложное я это по сути психологический процесс, возникающий в уме, который создает, интерпретирует и создаёт смысл (или, во многих случаях, бессмыслицу²) из всей информации, приходящей через органы чувств. Когда психологический процесс смешивается с движением рефлексии в сознании, это создает *чувство я*. *Чувство я* затем пронизывает сознание наподобие аромата, который приводит ум к ошибке, по которой действительный психологический *процесс* в бытии становится реальной отдельной сущностью, называемой *чьим-то я*. Это ошибочное заключение, что вы особое отдельное я, случается очень рано в жизни, более или менее автоматическим и бессознательным путем.

Через идентификацию с частным именем, которое принадлежит отдельному телу и уму, личность начинает процесс создания отдельной идентичности. Добавьте сложную путаницу идей, убеждений и мнений наряду с некоторыми избранными и часто болезненными воспоминаниями, которые создают прошлое для идентификации с ним, а также сырую эмоциональную энергию, которая скрепляет все это вместе, и прежде чем вы поймёте это, вы получите очень убедительное – хотя расщеплённое – я.

Это не значит, что в развитии человеческого существа ложное я не имеет цели или пользы; я говорю это просто к тому, что оно не имеет вообще никакого существования вне ума. Я развивается чтобы вы могли получить здоровое чувство индивидуальности и автономии, что помогает вам направлять жизнь по пути, благоприятному для выживания и благополучия. Проблема в том, что немногие люди постоянно совершенствуют истинную психологическую автономию, и даже те, кто делает это, часто настолько очарованы ложным я, что они никогда не представляют его иллюзорной природы и того, что лежит за его пределами. Но когда истинная автономия развита, я (личность) больше не нужно, в том же смысле, в котором детство

² В оригинале игра слов: sense – смысл, разум и nonsense – ерунда, абсурд, абракадабра.

больше не нужно, когда вы повзрослели. Возможно, однако, более точным будет сказать, что есть *автономия*, которая действительно важна, и есть ложное я, которое по сути представляет собой воображаемый побочный продукт механизма рефлексии сознания, идентифицирующего себя с бесконечным потоком обусловленного мышления.

Проблема в том, что личность (я), в которую вы верите, что это и есть реальный вы, является призраком, который существует лишь абстрактно в вашем уме – оживляемый противоречивой эмоциональной энергией разделения. Она настолько же реальна, как сон прошедшей ночи. И когда вы прекращаете вдумывать ее в существование, она тут же исчезает (теряет бытие).

Но поскольку это я (или личность) ложно – это вызывает вопрос, кто или что есть реальный вы?

В ядре ложного я есть незаполненная пустота, возникающая из внутренне присущего ему отворачивания от истинной божественности, выпадения из натурального развития, отчаяния, или просто ухода в транс мира со всеми его масками обмана и неудобных обязательств, подтверждающими его безумие. Ложное я движется по орбите этой пустой бездны в его ядре, в безмолвном страхе перед безымянной, безликой опасностью забвения.

Ложное я это одновременно препятствие и дверь, сквозь которую вы можете выйти на путь к пробуждению в измерение *бытия*. Как только вы пройдёте *сквозь* пустоту личности, идентификация с собой умирает, на время или навсегда, и вы открываете (возрождаете) существование *присутствия*. Присутствие это не личность в каком-либо обычном смысле. Оно не имеет очертаний и формы, не имеет возраста и пола. Это выражение универсального *бытия*, бесформенной субстанции существования. Присутствие не подвержено рождению или смерти; оно не относится к миру «вещей». Это свет и излучение сознания, в котором целые миры восходят и уходят.

Также как присутствие это выражение *бытия*, *бытие* это выражение Бесконечного. Бесконечное это исходная Реальность, и она находится за пределами всех представлений и опытов. Это исходная почва всего *бытия*, всего существования, всех измерений и всех восприятий. Оно за пределами всех категорий, всех описаний, всех представлений. Оно за пределами эго,

личности, присутствия, *бытия* (и *небытия*), и единства, но при этом оно не является чем-то отличным от них. Ни постижимое, ни доступное для опыта, Бесконечное знает себя через простой интуитивный взгляд, который оно бросает на себя в каждом своем аспекте. Таким образом, единственная вещь, которая осуществляет Бесконечное – это Бесконечное. И только такое осуществление приводит к концу беспокойный поиск умом Бога, Истины и смысла.

Состояние сна.

В природе всех снов заложено, что их персонажи всё время так заняты... да, персонажи, от которых ускользнет то, что лежит вне состояния сна. Действительно, сама идея, что существует нечто вне их спящего состояния, или что принятое за реальное и значительное *является* состоянием сна, это нечто, что они редко даже предполагают – по крайней мере до тех пор, пока их сон не станет самым ужасным кошмаром. И даже после этого лишь очень немногие допустят единственную вещь, которая может спасти их от нескончаемого сна.

Столь многие связаны и ограничены собой, и не могут остановить бег отсюда туда и снова обратно. Всегда в поиске чего-то большего, другого, или лучшего, они не могут увидеть, что они совсем ничего не приобретают. И они стяжают это абсолютное ничего быстрее и быстрее, с большей и большей изобретательностью всё время.

Кто они? Я боюсь, что это мы.

Величайший сон, который может нам присниться, это забвение того, что мы спим. Потерянные в воображаемом мире нашего ума среди суждений, верований и мнений, мы буквально пойманы в сети сна наяву. Для некоторых это кошмар, для других временная передышка на неких воображаемых небесах. Для большинства это что-то между тем и другим.

Но не имеет значения, какое может быть текущее положение в вашем сне, он однажды закончится, когда вы меньше всего ожидаете этого. Внезапно карта вашей жизни изменится или совсем закончится, и вы найдёте себя растерянным и изумлённым тому, что происходит и куда всё идёт. Такие внезапные изменения в направлении наших жизней - это редкие

несомненные факты, которые с нами случаются, и когда-нибудь мы поверим, что то, что мы думаем о жизни, не имеет ничего общего с жизнью как таковой.

Мы так заняты, так преследуемы нашим безостановочным мышлением обо всем подряд и о каждом человеке, что мы ошибочно принимаем наше мышление *обо* всем и каждым *за* них самих. Эта тенденция принимать наше мышление за реальность поддерживает состояние сна и держит нас в ловушке на его территории бессознательности и борьбы.

Для многих людей трудно поверить в саму идею, что *данность* более реальна, чем все их убеждения и мнения *о данности*. Но так происходит, когда вы пойманы сном. Для вас ваш сон реален потому, что все ваши мысли подтверждают, что он реален. Но *данность* более реальна, чем тысячи мыслей о том, какими вещи должны быть. Жизнь никогда не согласуется ни с той историей, которую вы рассказываете себе о ней, ни с вашей её интерпретацией. Поверьте только в одну мысль, которая противоречит происходящему или произошедшему и вы будете страдать от неё. Нет исключений!

Это не означает, что вы не должны иметь никаких мыслей за пределами *данности*. Это только значит, что *данность* – это реальность в *настоящем*. Если вы думаете, что люди должны быть милыми друг с другом, тогда всеми средствами будьте милы. Но когда вы проецируете это убеждение на людей и мир вокруг вас так, как *если бы это была объективная реальность*, или ещё хуже, как будто это их работа быть с вами милыми, вы оказываетесь в разногласии с *данностью*, и страдание несомненно последует за этим.

Теперь вообразите мир с миллиардами людей. Каждый из них имеет бесчисленные идеи, убеждения и мнения, которые считает истинными. И каждый из этих миллиардов людей имеет *свои собственные* идеи, убеждения и мнения, которым абсолютно доверяет. Все они движутся, видя один и тот же внешний мир, но внутренне они все живут в разделённых мирах, ходят каждый в своем сне.

Разве удивительно, что наши проблемы продолжаются?

Сложности в эту переменчивую смесь добавляет факт, что также существуют состояния коллективного сна, в котором люди с похожими персональными

снами объединяются, чтобы вместе видеть общий сон. Это заклинание даже сложнее разрушить, так как коллективные состояния сна включают в себя созданную общими усилиями (или принятую на веру) реальность. Другими словами, нечто должно быть истинно потому, что все мы вместе верим, что это истина.

Таково состояние человечества.

И реальность универсального *бытия*, вашего *бытия*, всего *бытия*, остаётся вытесненной в забытие бессознательного.

Глава 3. Базовые практики

Истина не где-то там, где бы это «там» ни находилось. Истина не обретается ни в религиозных ритуалах, ни в секретных учениях, ни в прикосновении или блаженной улыбке гуру, ни в экзотических местах или в древних храмах. Истина это совершенно буквально именно та вещь, *которая существует*. Она не скрыта, а прямо перед глазами (в непосредственной видимости), не отсутствует, а щедро присутствует.

Абсолютная Истина это не убеждение, не религия, не философия, не преходящий опыт и также не мимолётный духовный опыт. Она не статична, но и не подвижна, не является хорошей, но также и не плоха. И в то же время она всё это, намного больше, чем вы можете когда-либо вообразить. Истина недоступна мышлению и не может быть представлена умом. Она может быть найдена исключительно в сердце универсального *бытия*. *Знание себя – это ключ. Рождение вашего бытия – это Путь*.

Путь Освобождения учит, что есть три Базовые Практики, которые работают совместно с Пятью Основаниями, чтобы помочь в рождении и осуществлении безвременной Истины. В то время как эти Базовые Практики могут показаться простыми, не обманывайтесь – когда они объединяются и применяются чистосердечно (со всем сердцем), они могут быть крайне мощными.

Наши умы могут верить, что мы нуждаемся в изысканных и сложных духовных учениях для направления нас в Реальность, но это не так. На самом деле, чем сложнее учение, тем легче уму спрятаться от самого себя среди его

сложностей воображая, что это продвижение к просветлению. Но часто всё продвижение состоит в создании более и более замысловатых петель, по которым вы ходите вокруг да около.

Обязательный элемент любого духовного учения – не лживость учения, но ещё точнее – искренность и бесстрашие субъекта, который применяет учение. Даже несмотря на то, что временами вы можете чувствовать себя полностью потерянными в собственной глупости, как сказал Уильям Блейк, «Глупец, настаивающий на своей причуде, станет мудрецом».

Думайте о духовной практике как о разновидности «применяемой странности».

Базовые Практики это нечто, что вы *должны почувствовать*, вроде чувства равновесия, когда вы учитесь верховой езде или езде на велосипеде. Они должны стать частью вас для правильной работы. Отношение, с которым вы применяете их также важно, как сама практика – это способ сказать, что вам нужно найти такой путь применения Базовых Практик, который отвечает вашему темпераменту и индивидуальному складу. Никто точно не скажет вам, как это сделать. Вы просто открываете это путем проб и ошибок. И способ, которым вы употребите Базовые Практики, будет развиваться так же, как будет развиваться ваш уровень реализации.

Не нужно применять Базовые Практики слишком настойчиво или с большим напряжением (борьбой). Они должны применяться молитвенно; то есть с большой искренностью и открытостью ума и сердца. В то время как вы можете иногда находить себя очень озадаченным тем, что это учение открывает, а иногда сражающимся со своим смущением и сомнениями, просто помните, что элемент милости очень важен и всегда присутствует. И часто темнее всего перед рассветом.

Все наши величайшие прорывы кажутся приходящими неожиданно, когда мы меньше всего ожидали их. Внезапно мы одарены, облака смущения расступились, и мы *видим* с необыкновенной ясностью и свободой. Такая милость никогда не ждет, никогда не зарабатывается и не заслуживается. Она не приходит к одним, обходя других. Милость всегда присутствует; только наша открытость к ней приходит и уходит. В некотором смысле *Путь Освобождения означает открыться милости*.

Три Базовых Практики это медитация, вопрошание и рассмотрение.

Медитация

В различных формах эзотерической духовности, медитация часто либо переоценивается, либо недооценивается. Когда медитация переоценивается как единственный путь к освобождению, часто слишком много внимания обращается на попытку достигнуть специфического медитативного *состояния*. Конечная Реальность *не* определённое состояние сознания, не важно, насколько удивительное или блаженное. Реальность это основа всего *бытия*, нерожденная и бессмертная вечность. Она присутствует как в одном опыте или состоянии сознания, так и в любом другом. Реальность, или Истина, это что-то такое, что окончательно верно в любых состояниях, в любое время, в любом месте.

Другая крайность это те учения, которые недооценивают значение медитации. Их мнение в том, что раз Реальность всегда присутствует во всех ситуациях в любое время, нет ничего, что достигается через медитацию. Фактически это мнение доказывает, что медитация будет только укреплять веру в то, что некто отделен от Реальности и нуждается в чём-то для ее достижения. Хотя есть логика в этой точке зрения, это может вести к разновидности фатализма и чисто интеллектуальному пониманию, которое противоположно истинному пробуждению. Хотя и правда нет пути или практики которая прямо ведет к пробуждению, также верно, что ваши *действия* жизненно важны для определения направления вашей духовной жизни. Равновесие это ключ, безуильное усилие это Путь.

Медитация это ни средство для достижения цели, ни что-то, что можно усовершенствовать. Медитация, выполняемая корректно, это *выражение* Реальности, а не путь к ней. Медитация, выполняемая неправильно – это отличное зеркало того, как мы сопротивляемся настоящему моменту, судим его или стараемся его удержать. Медитация является точным зеркалом, которое отражает ваши отношения с собой, жизнью и настоящим моментом. С приходом глубокого знания того, как вы сопротивляетесь или удерживаете настоящий момент, и как бесполезно продолжать делать это, вы можете открыть для себя, что значит действительно *отбросить все ваше сопротивление настоящему моменту*.

Согласно Пути Освобождения, медитация имеет очень специфическое определение, цель и применение. Медитация это искусство *позволить всему просто быть* в глубочайшем смысле. Чтобы позволить всему быть, мы должны *оставить усилие контролировать и управлять нашим опытом* – что значит отбросить персональную волю. Это удар в самое сердце структуры эгоизма, который ищет счастья через контроль, поиск, приложение усилий и манипуляцию. Многие виды медитации основаны на обучении контролю над опытом индивида и используются как средство достижения покоя. Такие методы часто ведут в тупик, где индивид достигает спокойствия ума лишь на срок, в течение которого эго сковано медитативной техникой.

Тишина и покой медитации это основание, на котором покоится это учение. Оно растит внутреннюю стабильность, объективность, непривязанность и глубину понимания, неизвестную концептуальному уму. Формально медитацию лучше всего выполнять сидя (или лежа, если это абсолютно необходимо) в месте, где вас не могут прервать. Поза для медитации – одна из расслабленных, безусильных и открытых.

Медитация это скорее форма безмолвной молитвы, чем техника для совершенствования. Будучи новичком в медитации, вы возможно захотите начать с 10 или 15 минут, посвященных нахождению в тишине. Когда это количество времени ощущается как комфортное, вы, может быть, захотите продлить промежутки времени, посвященные медитации, постепенными пятиминутными добавками до тех пор, пока вы не сможете сидеть комфортно тридцать или сорок минут за раз. Но даже сидение в тишине пятнадцать или двадцать минут в день начнет создавать внутреннее спокойствие, состоящее из тишины и постоянства внутри вас.

Важно понять, что когда вы делаете медитацию, вы *добровольно отдаете долг чему-то иному, нежели ваш беспокойный ум.* Медитация это не время для подведения итогов или анализа вашего опыта. Вам не нужно ни бороться с вашим умом, ни пытаться сделать его потише. Просто смотрите на мысли так же, как вы смотрите на облака, проплывающие по небу. Никакого личного отношения к мыслям. Они просто как явления, проходящие сквозь внимание. Медитация это не техника для достижения мастерства; это высочайшая форма молитвы, обнаженный акт любви и безусильного падения в безмолвную пропасть за пределами всего известного.

Медитация это не что-то, ограниченное моментами формального сидения в медитативной позе; в основе своей это *положение бытия* – отдых в и как *бытие*. Однажды получив *чувство* этого, вы будете способны настроиться на это более и более часто в течение вашей повседневной жизни. И в конечном счёте, в состоянии освобождения, медитация просто станет вашим естественным состоянием.

Ниже приведено описание того, что я называю Истинной Медитацией. Прочтите его и позвольте ему открыть вам свой истинный смысл через приложение на практике. Со временем, вы обретете более и более глубокое понимание того, что же такое Истинная Медитация. Возможно, вы захотите читать «Истинную Медитацию» каждый раз перед тем, как сесть для медитации, пока не почувствуете, что вы усвоили инструкции.

ИСТИННАЯ МЕДИТАЦИЯ.

Истинная Медитация не имеет направления или цели. Это чистая безмолвная сдача, чистая молчаливая молитва. Все методы, направленные на достижение определённого состояния ума ограничены, нестойки и обусловлены. Очарование состояниями ведёт только к несвободе и зависимости. Истинная Медитация это *безусильная тишина, пребывание в качестве изначального бытия*.

Истинная Медитация возникает в сознании спонтанно, когда осознанность не подвергается манипуляции или контролю. Когда вы впервые начнете медитировать, вы заметите, что ваше внимание часто будет захватываться сосредоточением на различных объектах: на мыслях, телесных ощущениях, эмоциях, воспоминаниях, звуках и так далее. Это происходит оттого, что ум подготовлен концентрироваться и иметь дело с объектами. Затем ум обязательно интерпретирует и пытается контролировать объект внимания механическим и искажённым путём. Он начинает делать заключения и предположения в соответствии с прошлой обусловленностью.

В Истинной Медитации все объекты (мысли, чувства, эмоции, воспоминания и так далее) предоставлены своему собственному естественному функционированию. Это значит, что не нужно прилагать усилия, чтобы сосредоточиться, управлять, контролировать или подавлять что-либо, что

попадает в поле сознания. В Истинной Медитации ударение делается на осознанности – не на осознании объектов, а на расслабленности самого по себе *сознающего бытия*. В медитации вы не пытаетесь внести изменения в свой опыт; вы меняете ваше *отношение* к опыту.

Если вы мягко расслабитесь в осознанности, навязчивое сжатие ума вокруг объектов будет растворяться. Молчание *бытия* придёт в сознание более ясно как приглашение расслабиться и пребывать. Позиция открытой восприимчивости, свободной от любой цели или ожидания, будет способствовать присутствию тишины и покоя, которые откроются как ваше естественное состояние.

Если вы без усилий расслабитесь в тишине более глубоко, осознанность освободится от маниакальной привычки ума к контролю, ограниченности и идентификации. Осознанность возвращается к своему естественному состоянию *сознающего бытия*, абсолютно непроявленной потенциальности – молчаливая бездна за пределами всего известного.

Некоторые распространённые вопросы о Медитации

В. Кажется, что главное правило в Истинной Медитации – просто быть тишиной, неподвижной осознанностью. Однако, я часто обнаруживаю, что я пойман своим умом. Будет нормально использовать более направленную медитацию, вроде следования за дыханием или что-то наподобие, чтобы мне было на чем сосредоточиться, чтобы это помогло мне не потеряться в уме?

Отв. Это совершенно нормально использовать более направленную технику вроде наблюдения за дыханием или использования простой мантры или концентрирующей молитвы, если вы находите, что это помогает вам не потеряться в мышлении. Но всегда склоняйтесь в сторону сокращения использования техники. Найдите время в течение каждого периода медитации для того, чтобы просто расслабиться *как* молчание, неподвижная осознанность. Истинная Медитация прогрессивно ведет медитирующего к состоянию, в котором нет потерянности в уме.

...

В. Что мне делать, если старые болезненные воспоминания всплывают во время медитации?

Отв. Старые воспоминания, страдания, страхи, вспышки ярости, обиды и так далее, могут всплывать во время медитации. Просто позвольте им приходить без сопротивления, анализа, осуждения или отрицания. Просто смотрите на них без вовлеченности. Смотрите, они не определяют того, кто вы есть. Это пузыри бессознательного, поднимающиеся чтобы очиститься в свете осознанности и быть отпущенными из вашей системы. Позвольте свету *бытия* освободить страдание.

...

В. Когда я медитирую, иногда я испытываю сильный страх. Иногда он переполняет меня и я не знаю, что делать.

Отв. Полезно, когда вы испытываете страх в медитации, прикрепить ваше внимание к чему-нибудь очень приземлённому, такому, как ваше дыхание или даже подошвы ступней. Но не боритесь против страха, так как это только усилит его. Представьте, что вы Будда под деревом Бодхи, или Христос в пустыне, оставаясь совершенно неподвижным среди телесно-умственного кошмара. Кошмар может казаться очень реальным, но это не более чем убедительная иллюзия. При абсолютном отсутствии усилий, в тишине, страх уйдёт сам собой.

...

В. Что мне делать, если я получаю озарение или внезапное понимание ситуации во время медитации?

Отв. Просто примите данное вам с благодарностью, без удержания чего-либо. Поверьте, что оно всё ещё будет здесь, когда понадобится вам.

...

В. Я обнаружил, что мой ум спонтанно создаёт образы, почти как во сне наяву. Некоторые из них мне нравятся, в то время как другие просто случайные и раздражающие. Что мне делать?

Отв. Направьте внимание на ваше дыхание в животе. Это поможет вам не потеряться в образах ума. Удерживайте простое стремление покоиться в безобразном, молчаливом источнике до всех образов, мыслей и идей.

...

В. Я чувствую огромную энергию, пульсирующую в моём теле, когда я медитирую и даже когда я не медитирую. Иногда это очень приятно, но в другие моменты она заставляет меня чувствовать возбуждение и не даёт мне уснуть ночью. Что это?

Отв. Нередко встречается, что в некоторых точках вашей духовной жизни вы можете испытывать различные формы сильной энергии. Не очаровывайтесь энергией и не пытайтесь подавить или контролировать ее, поскольку делая это, вы только усилите её. Укорените своё внимание в состоянии, которое предшествует всем формам энергии. Покойтесь в тишине, покое и пустоте, предшествующих энергиям тела и ума. Укорените своё внимание внизу брюшной полости. Это поможет «заземлить» и интегрировать энергию.

Также может быть полезно заниматься очень «приземлённой» деятельностью. Погуляйте спокойно на природе, делайте физические упражнения, массируйте подошвы ступней и тому подобное. Всё, что «приземляет» и успокаивает энергию, поможет. Телу и нервной системе требуется некоторое время, чтобы адаптироваться к увеличенному объёму энергии, текущему сквозь вас. Будьте спокойны. Часто занимает месяцы или годы, пока нервная система адаптируется к новому притоку энергии.

...

В. Иногда я чувствую глубину молчания, в которой все стремления отпадают и даже инструкция позволять всему быть или покоиться в качестве осознания кажется ненужной. Это ничего, если позволить всем стремлениям и техникам отступить?

Отв. Иногда даже самые тонкие устремления или техники будут естественно отброшены сами собой, когда ваша медитация достигнет несомненной глубины покоя и простоты. Когда вы можете позволить уйти всем направленностям и техникам и не потеряться в уме, не выпасть в затуманенное или отупевшее состояние осознанности, тогда спонтанно

происходит Истинная Медитация. Конечный вид медитации – это когда медитирующий полностью исчезает.

Вопрошание.

Священное измерение это не что-то, что вы можете узнать с помощью слов и идей так же, как вы не можете узнать вкус яблочного пирога, съев рецепт. В наше время забыто, что факты и информация, при всей их полезности, не то же самое, что истина и мудрость и уж конечно не то же самое, что прямой опыт. Мы утратили связь с интуитивной мудростью, которая рождается в молчании и покое. Держать вопрос внутри, в тихом и спокойном ожидании – это редко практикуемое нынче искусство. Вопрошание – это мост между эго и душой, и далее к Бесконечному. (Я использую термин *душа* здесь для обозначения *сущности, присутствия* или *бытия тем, что ты есть.*)

Вопрошание ни в коем случае не анти-интеллектуально или анти-рационально; оно транс-рационально. Оно имеет силу вывести вас за пределы как концептуального ума, так и обусловленного эгоцентрического мышления. Также, имеющее корни в тишине, вопрошание это динамический контрапункт для Истинной Медитации. Медитация это мягкая, добровольная сдача, в то время как вопрошание требует энергичного и бесстрашного задавания вопросов.

Вопрошание это путь рассмотрения глубочайших истоков существования, с которыми сталкивается каждое человеческое существо: Кто и что я? Что есть жизнь? Что случается после смерти? Что такое Бог? Что есть абсолютная Истина существования? Или проще, знаю ли я с *абсолютной определённостью*, что эта текущая мысль, убеждение, мнение, интерпретация или суждение истинны?

Общий элемент в вопрошании это Истина. Что такое Истина?

Вопрос об Истине не проистекает из различных скрытых замыслов эго и не относится к ним. Крайне важно, чтобы вопрошание не приводило субъекта к различным эгоистическим движениям и мотивациям. Глубинные стремления эго – чувствовать себя лучше и выживать. Но вопрошание принадлежит целиком к реальности души, а это измерение *бытия*, рождённое тишиной и светом, которые ищут Истины *ради нее самой*.

В первую очередь, вопрошание направлено на *бытие*. *Бытие* это ключ, который отворяет королевство. Кто и что я есть? Отдельно от тела, ума, убеждения, рода занятий, пола, роли, памяти, истории – что я? Что такое «Я» в точном смысле?

Удалите всё, чем Я не является. Отделите Я ото всех масок, которые оно надевает. Что остается? Что-то? Ничего? Что знает это?

В вашем *прямом опыте*, в вашем сознании чего-то или сознании отсутствия чего-либо? Это кто-то сознает или у сознания нет субъекта?

Проследите за нитью вопрошания *тихо и спокойно* до ее начала, сквозь все ваши идентификации, все ваши убеждения о себе, все ваши скрытые суждения и предположения о том, кто и что вы. Дайте себе время.

Вглядывайтесь глубже в каждый из этих вопросов. Позвольте вопросам удалить всё, что вами не является. Позвольте им освободить вас от того, кем вы себя вообразили, от того, кем по вашему мнению вы должны быть, и от того, кем вас заставляли быть другие. Отследите нить вопрошания назад, сквозь все ваши воображаемые отождествления. Следуйте за нитью назад сквозь всё, что воображается, что липнет к вам или ускользает от вас. Затем *оставайтесь в покое*. Расслабьтесь в созерцательной тишине и позвольте милости действовать своими неизвестными способами.

Воплощение Истины и Реальности никогда не может быть создано умом; оно всегда приходит как дар милости. Вопрошание очищает от ошибочных предположений и иллюзий, делает субъекта доступным для движения милости.

Вопрос *бытия* открывает врата к Реальности и Истине, но единственный вопрос это ещё не вопрошание. Подвергайте сомнению всё! Не оставляйте камня на камне, ни одного непроверенного предположения, ни одной нетронутой формы отрицания.

Исследуйте каждый вопрос медленно и взвешенно. Помещайте каждый вопрос в тишину своего бытия. Не хватайтесь за первый попавшийся ответ. Не торопитесь делать выводы. Вместо этого позвольте каждому вопросу открыть вам ваши скрытые убеждения и мнения. Позвольте ему открыть, что всё, за что вы держитесь и во что верите – отличается от того, что *есть*. Разыщите все пути, свойственные вашему уму, которые приводят вас и

других к страданию. Опустите каждый вопрос, сформулированный умом, в почву молчания. Медитируйте на него, обдумывайте его; дайте себе время. Не отвечайте на него умом. Оставайтесь в тишине наедине с вопросом. Будьте очень, очень тихим.

Наполняясь любовью Истины, не удивляйтесь, если вопрошание начнёт пожирать все ваши скрытые предположения, все ваши убеждения, все ваши мнения, все ваши суждения, всё, что вы получили из вторых рук от других. И не удивляйтесь, если большинство ваших духовных идей также будет поглощено, для него наши духовные идеи являются тем, что наиболее эффективно предохраняет нас от истинного духовного опыта.

Ваша величайшая поддержка в вашей искренности и сильнейшем желании Истины. Возможно, вас снова и снова будет потрясать глубина иллюзии, которую вы обнаружите и раскроете внутри себя, но никогда не цепляйтесь за это и не судите себя. Примите, простите и двигайтесь дальше, ради вашего истинного *бытия*, которое бесконечно и абсолютно. Оно существует сейчас также как всегда существовало и будет всегда существовать. Спокойно оставайтесь среди священного пожара вопрошания, и пусть он осветит вам место мудрости, рождённой Духом. Только Истина выживет, всё остальное погибнет.

Печально, что столь немногие отдают свои жизни Истине в полной мере. Большинство идёт далеко, а затем довольствуется меньшим, чем полный отказ ото всякого разделения. В конце мы получаем то, что ценим больше всего и если мы нам не нравится то, что мы получили, то нам лучше стоит честно посмотреть на свои ценности.

Но ни на минуту нет недостатка в Истине. Никогда Истины не бывает больше или меньше, никогда она не находится в большей или меньшей доступности. Истина в любое время и в любое место поступает обильно. Этот факт просто ожидает распознавания. И всё время работает на него.

Подвергайте сомнению свои мысли. Подвергайте сомнению свои истории. Подвергайте сомнению свои предположения. Подвергайте сомнению свои мнения. Подвергайте сомнению свои выводы. Подвергайте сомнению все это в полной пустоте, тишине и радости. Ключи к свободе в *ваших* руках. Используйте их.

Некоторые распространённые вопросы о Вопрошании.

В. Вопрошание часто кажется мне очень интеллектуальным и я просто склонен теряться в уме. Существует ли способ вопрошания без такого погружения в ум?

Отв. Да. Существует два аспекта вопрошания и очень важно понять их оба. Первый аспект вопрошания это то, что я называю «сделать шаг назад». Цель первого аспекта вопрошания – удалить или *отшагнуть назад* от прежнего обусловленного мышления. Вы не ищите ответов, на самом деле вы открываете и разбираете заранее обусловленные мысли, идеи и убеждения, *чтобы создать путь* для более глубокой реализации. Например, сквозь такое наблюдение, вы можете прийти к видению того, что вы не являетесь мыслями в вашем уме. Удаляя ложное убеждение, что какая-либо мысль может сказать вам, кто вы есть, вы создаете пространство для более глубокого понимания, которое раскрывает само себя.

Когда ложные идеи ума обнаружены и удалены, вы готовы для отдыха в тишине *бытия*.

Во втором аспекте вопрошания, вы пытаетесь получить доступ к интуитивной ясности и мудрости, которая обретается в молчании у корней сознания. Я называю это *сферой милости*, поскольку мудрость, проистекающая из неё, всегда принимается как дар, как «ага!» чистого понимания. Обнаружив и удалив ложные идеи ума, вы теперь готовы *пребывать в тишине бытия*, без внушения мыслей или поиска в мыслях.

...

В. Иногда вопрошание кажется очень близким и жизненно важным для меня, но в другие моменты оно ощущается более механистичным, поскольку моё сердце не вовлечено в него. Должен ли я быть всегда заинтересованным?

Отв. Для того, чтобы вопрошание было неподдельным, вы должны ощущать его как свой жизненный интерес. Поэтому нет, вы не должны быть вопрошающим всё время. Это инструмент, который рядом всегда, когда

перед вами встаёт жизненный вопрос. Но вопрошание также намного более, чем просто техника, это *жизненная позиция* (attitude).

Вопошание это позиция любознательности, которая живёт в вас, и это отражение вашего желания знать Истину и природу Реальности. Вопрошание также принимает вид смелости, которая намеревается задавать серьёзные вопросы, могущие потрясти глубочайший фундамент вашей жизни и поставить вас лицом к лицу с выводами, которых вы могли обычно избегать.

Поэтому хотя вы не будете всегда использовать технику вопрошания, очень важно жить с позиции любознательности и смелости, которые находятся в сердце вопрошания.

.....

Вопошание это искусство сомнения во всех допущениях, убеждениях и интерпретациях, способ открытия пространства в уме для восхода интуитивной мудрости. Когда однажды пространство откроется, просто оставь вопрос в пространстве сознающего бытия.

Смотри. Оставайся бодрствующим с неизвестным. Судьбоносные моменты прорывов приходят, когда вы меньше всего ждёте их.

Рассмотрение

Мы давным-давно забыли, что значит рассматривать что-то. Просто кликнув компьютерной мышью, мы можем получить ответ или то, что принимается за ответ, на почти любой вопрос, который мы можем вообразить. Все самые древние духовные учения доступны по щелчку или их можно скачать, но до сих пор мы остаёмся такими потерянными для самих себя, такими отделёнными от духовной пищи, что мы коллективно задыхаемся под ношей нашего неведения и отчуждения от священного измерения Жизни.

В наше время забыто, что факты и информация, несмотря на всю их полезность, не то же самое, что мудрость – и, конечно, не то же самое, что прямое переживание Реальности. Мы потеряли контакт с интуитивной мудростью, которая рождается в тишине и покое, и мы выброшены на берег моря информации, которая не может выполнить своё обещание вечно-растущего счастья и наполненности.

Рассмотрение это искусство держать слово или фразу спокойно в тишине и молчании осознанности до тех пор, пока она не начнёт раскрывать глубже и глубже свое значение и смысл. Рассмотрение имеет силу превзойти (а не сузить) пределы аналитической мысли и логики, и раскрыть сознание к такому уровню мудрости и Истины, который может быть описан лишь как откровение.

Я включил некоторые полезные короткие фразы в этот раздел, но любая часть этой книги может быть использована как объект для рассмотрения. Примите *короткую фразу* как ваш объект рассмотрения и просто держите ее в вашем сознании некоторое время. Не анализируйте и не философствуйте о ней. И ещё не теряйтесь в воображении. Просто держите фразу в сознании. Затем будьте спокойны. Позвольте ее значению прорасти внутри вас. Затем снова возьмите слово или фразу обратно в сознание. Держите ее там некоторое время и затем позвольте ей уйти и снова останьтесь в покое. С некоторым опытом вы получите склонность к этому и найдёте свой собственный ритм.

Хотя рассмотрение может показаться довольно простым, оно может быть очень мощным. В традиции Дзен фразы, вопросы или короткие поучительные истории, называемые коанами, используют как объекты рассмотрения и медитации с огромным и мощным эффектом в разжигании пробуждения, откровения и просветления. Фактически, большинство эзотерических систем духовности используют различные формы рассмотрения для вызывания моментов откровения.

Ниже приведены некоторые фразы для использования в качестве объектов рассмотрения. Они начинаются с фраз, разработанных для вспышки определённых психологических прозрений и далее сменяются фразами, разработанными для принесения более и более глубоких реализаций и откровений более фундаментальной духовной природы. Последние серии фраз принадлежат абсолютной природе Реальности, Бесконечному.

Мышление и Освобождение от Страдания

...

Не существует такой вещи,
как абсолютно правильная мысль.

Это не значит, что некоторые мысли более истинны, чем другие, а только что ни одна мысль не абсолютно Истинна.

...

Данность – это то, что происходит
прежде, чем ты подумаешь об этом.

Заметь разницу между тем, что твой ум думает об этом моменте и моментом как таковым до того, как ты о нём что-либо подумаешь.

...

Страдание случается, когда ты
веришь в мысль, находящуюся в конфликте с
существующим, прошлым или тем, что может быть.

Переживай этот момент свободно от твоих умственных его интерпретаций.

...

Ты – это не твоя история.
Они – это не твоя история о них.
Мир – это не твоя история мира.

...

Страдание – это способ Жизни рассказать тебе,
что ты сопротивляешься или неверно воспринимаешь то,
что реально и истинно.

Этот путь Жизнь предлагает, если ты не в гармонии с тем, что есть.

...

Глубинное понимание и прозрение исходят из спокойного ума.

...

Быть счастливым – значит
жить как неизвестное.

...

Всякое истинное знание исходит из неизвестного
и является выражением неизвестного.

Природа *Бытия*

...

Заглянуть внутрь и не обнаружить себя в виде личности (эго) –
с этого начинается обнаружение себя в виде присутствия (*бытия*).

...

Бытие (или Дух) универсально
и существует до всех условий,
всех точек зрения, всех объектов сознания,
а также и всех субъектов.

...

Бытие – это истинная природа
всего.

...

Поскольку оно является природой всего,
нет ничего вне *бытия*.

...

Бытие – оно самопознающееся и сознающее. Прямо сейчас!

...

Бытие ничего не объясняет;
бытие это истинная природа всего.

...

Только одна вещь представляет *бытие* – это само *бытие*.

...

Здесь живёт только *бытие*:
через вас, в виде вас и в виде всего, что существует.

...

Бытие – нерождённое и несотворённое –
источник и содержание всего.

...

Бытие – наша истинная среда обитания (или условие – condition),
до всех кривляний эго, до всех мыслей,
до всех описаний,
раньше прошлого, будущего и настоящего.

...

Бытийность, которая
до мира пространства и времени,
она здесь, сейчас и всегда.
Это одна капля дождя, лист, падающий с дерева,
один удар сердца.
Это без-мирный мир,
субстанция пустоты.

...

Я ЕСТЬ – это чистое *бытие*.
Это крайнее исповедание Реальности,
звучащее эхом в вечности.

Бесконечное

...

За пределами эго – универсальное *бытие*; за пределами *бытия* –
Бесконечное.

...

Бесконечное – это чистый бесформенный потенциал,
до *бытия* и *небытия*, жизни и смерти,
формы и бесформенности.

...

Бесконечное ни единственно, ни множественно,
ни двойственно, ни недвойственно,
ни материально, ни духовно,
ни я, ни другой.

...

Бесконечное знает себя
через собственный простой интуитивный взгляд, который у него есть
в каждом его аспекте.

И таким образом оно знает себя как совершенно непознаваемое
и абсолютно присутствующее.

...

Воплотить Бесконечное – значит потерять свой внутренний мир.

...

Потерять свой внутренний мир – это вечная тишина.
Она становится сияющей.

...

Всё хорошо,
и даже лучше, чем можно себе представить.

Заключение

Просветление, о котором я говорю, это не просто реализация, не просто открытие истинной природы. Это только начало – точка входа во внутреннюю революцию. Реализация не гарантирует такой революции; она просто делает её возможной.

Внутренняя революция.

Что такое внутренняя революция? Для начала, революция не статична; она жива, непрерывна, длится. Она не может быть ухвачена или измерена какой-либо концептуальной моделью. Нет никакой тропинки к этой внутренней революции, она непредсказуема, неконтролируема и длится всю жизнь. Эта революция разрушает старые, повторяющиеся, мертвые структуры мышления и восприятия, в которые человечество попало, как в западню. Воплощение окончательной Реальности – это прямое и неожиданное экзистенциальное пробуждение к нашей истинной природе, которое открывает дверь к возможности внутренней революции. Такая революция требует непрекращающегося удаления старых построений сознания и рождения живой и текучей разумности. Эта разумность перестраивает вашу внутреннюю жизнь, тело, ум и восприятие. Эта разумность отрывает от ума старые структуры, которые укоренились в целостности человеческого сознания. Если человек не может стать свободным от старых обусловленных структур человеческого сознания, то он всё ещё в тюрьме.

Случившееся с кем-то пробуждение к истинной природе не обязательно означает, что в нём начнётся непрекращающаяся революция образа восприятия, действия и взаимодействия с жизнью. Момент пробуждения показывает нам, что совершенно Истинно и реально, и в то же время открывает глубокую возможность к жизни с неделимой и необусловленной позиции *бытия*. Но момент пробуждения не гарантирует осуществление этой глубокой возможности, и это могут подтвердить многие, имевшие опыт духовного пробуждения. Пробуждение открывает дверь вовнутрь к глубокой внутренней революции, но несколько не гарантирует, что эта революция будет. Случится она или нет, зависит от многих факторов, но важнее всего серьезное и недвусмысленное стремление к Истине, которое превышает всего остального. На этом серьёзном стремлении к Истине в первую очередь зиждется духовное развитие, особенно когда оно выходит за пределы всех личных предпочтений, планов и целей.

Внутренняя революция это пробуждение разумности, рождённой не умом, а внутренней тишиной ума, которая одна имеет способность выкорчевать все старые построения вашего сознания. До тех пор, пока эти построения не выкорчеваны, не может быть творческой мысли, действия или отклика. До тех пор, пока не случается внутренняя революция, ничего нового и свежего для вас не зацветёт. Только старое, повторяющееся, обусловленное будет цвести, когда эта революция не происходит. Но наш потенциал лежит за пределами известного, за пределами порождений прошлого, за пределами всего, утверждённого человечеством. Наш потенциал это нечто, что может цвести только тогда, когда мы больше не скованы воздействием и ограничениями известного. За пределами королевства ума, за пределами ограничений обусловленного сознания человечества, лежит то, что можно назвать священным. И из этого священного рождается новое и гибкое сознание, которое стирает старое и вносит в жизнь цветение живого и неделимого выражения *бытия*. Такое выражение ни персонально, ни безлично, ни духовно, ни от мира сего, но скорее это течение и цветение существования, которое за пределами всех идей о себе.

Поэтому давайте понимать, что Реальность переходит границы всех наших представлений о Реальности. Реальность ни христианская, ни иудаистская, ни адвайта-ведантическая, ни буддийская. Она ни двойственная, ни недвойственная, ни духовная, ни бездуховная. Мы приходим к знанию, что больше Реальности и святости содержится в стебельке травы, чем во всех наших мыслях и идеях о Реальности. Когда мы воспринимаем из неразделённого сознания, мы найдём святость в каждом проявлении жизни. Мы найдём её в нашей чашечке чая, затихающем лёгком ветерке, в чистке зубов, в любом и каждом моменте жизни и умирания. Таким образом, мы должны оставить внутреннюю коллекцию обусловленных мыслей позади и позволить себе идти по внутренней нити тишины и интуитивного понимания, за те пределы, где кончаются все пути, в то священное место, куда нас приведет только непосредственность и больше ничто, и не на один раз, а навсегда.

Субъект должен хотеть остаться один – в неизвестном, без связей с известным или прошлым, или с какими-либо обусловленностями. Он должен встать там, где никто до него не стоял в совершенной наготе, невинности и смирении. Он должен встать в темном свете, оторванный от почвы,

неколеблющийся и искренний с Реальностью, которая за пределами всех отождествлений, не на миг, а навсегда, без конца; ради того, что священо, неделимо и целиком рождено в сознании, что начинает выражать себя. В этом выражении – спасение всего. Это действие духовной революции, пришедшей во время и пространство.

Эпилог

Представьте, что однажды утром вы проснётесь, и когда вы откроете глаза, вы внезапно обнаружите, что всё уже не так, как было. И Я означает всё! Не то чтобы вещи выглядели для глаза иначе, а скорее сам смотрящий как-то изменился, или мутировал, странным и непредвиденным образом. И вы, только встав с кровати, удивляетесь, как будто на самом деле всё ещё крепко спите в оковах этого странного сна.

Но вы не спите, и вы знаете это. Вы знаете, что вы не спите с определённой, которой вы никогда раньше не испытывали. Фактически, вы осознаете, что каждый момент каждого дня вашей жизни до самого последнего времени был проведён в состоянии бессознательного хождения во сне, которое казалось таким реальным и настоящим, что вам и в голову не приходило усомниться в действительности этого состояния. Общепринято мнение, что как только вы покинули кровать и пошли, вы полностью проснулись. Но на самом деле это не так.

Как же вы могли не замечать столь очевидного?

Но это не всё, вовсе нет. Представьте, что когда вы заметили это странное изменение внутри себя, вам открывается нечто более тревожащее: что нет никакого *внутри* вас; фактически, нет сущности, которая могла бы быть внутри. И вы начинаете искать себя. Как вы, стоя на твёрдой земле, могли потерять себя? В конце-то концов, вы не пара тапок, которые можно просто оставить в непривычном месте. Вы это вы и вы должны быть где-то здесь. Не так ли?

Но где бы внутри вы ни искали, вы не можете найти себя как кого-то или где-то в частности. Все старые мысли и все старые воспоминания больше не имеют отношения к вам такому, как вы есть. Они пусты – лишены личной принадлежности, и это так. Даже лицо в зеркале, которое кажется таким знакомым, не имеет личной принадлежности. Оно никогда ее не имело, за

исключением той, которую вы создали в своём уме. И даже тот, кого вы создали, никогда на самом деле не имел личности, с которой бы он начался.

Вы выглядываете в окно и ... нет никакого *там*. Вы все каким-то образом видите здесь, повсюду сплошное здесь. И вы смотрите в окно и всё, что находится там или рядом с вами, находится внутри вас – и не просто внутри вас, но *это и есть вы*. Земля и деревья, и забор вокруг, так же как небо над головой и белые кучевые облака, всё это вы. Это не имеет смысла для ума, но оно почти также естественно, как дыхание. Что такое личность, если она является тем же самым, что и всё остальное?

Это действительно странно.

Представьте, что теперь вы идёте вниз по дорожке, слушая разговоры соседей между собой, и вам приходит в голову, что всё это они придумали. Все истории, все мелкие суждения, все утверждения, все «он должен...», и «она должна...», и «вот что я думаю...» - все вымышлено, но принимается за реальность. Как будто они играют в детскую игру, но забыли, что это всё придумано, или потерялись в последнем ночном сне.

Как они могут быть захвачены тем, что они говорят так серьёзно, словно что-то из этого содержится или имеет основание в Реальности? Как они не видят? Но они не видят. Для них это их реальность, единственная, которую они знают или, возможно, всегда будут знать. Как это странно.

Теперь представьте, что вы остановились, чтобы присесть в парке на скамеечку. В то время, как вы сидите, всё останавливается, абсолютно останавливается. Ваш ум так безмолвен и тих, что вы можете слышать, как частицы пыли плавают в воздухе. Внезапно вы падаете, и падаете, и падаете. Под ногами нет земли, нет неба над головой, только сокрушительная, оглушительная тишина, все набирающая скорость. Внезапно вы понимаете, что она собирается убить вас, разрывая на части и взорвать ваши лёгкие в пыль. Нет выхода, нет способа выжить. И поэтому вы делаете единственную возможную вещь.

Сдаётся.

Всё становится чистым и пустым, более пустым, чем безграничное пространство.

До наступления жизни и смерти, вы открываете глаза из (или в?) существование. Безвременность – это все, что существует, все, что когда-либо было или могло быть. Вечность неограниченно правит, и во всем сиянии присутствует в каждой частице *бытия*.

Нечто нерождённое и бессмертное вмешивается в жизнь и открывает свои глаза – твои глаза. Ты или Оно всё ещё сидит на скамеечке в парке. Оно улыбочливое, лучащееся и удовлетворённое. Маленькая девочка на роликовой доске катится мимо. Солнце сияет сквозь листву осины, и тут же старик курит трубку на пешеходном мостике, пересекающем ручей, который впадает в пруд с золотыми рыбками.

Повсюду ты видишь пустоту. Каждая «вещь» это пелена, покров, маскировка Бесконечности. Ничто не таково, каким кажется и всё в точности такое, как есть. Какое-то совершенство во всём этом видимом хаосе, торжество Бесконечности. Ты знаешь совершенно точно, что нет ничего иного – не может быть ничего кроме этой безбрежной и абсолютной пустоты, этой чистой и Бесконечной Потенциальности, этой нерождённой и бесформенной Бесконечности.

Ты оборачиваешься на свою жизнь и обнаруживаешь, что всё, что когда-либо случилось или когда-либо может случиться, от рождения до всех взлетов и падений этой эфемерной жизни, до странных открытий духовного пробуждения, до этого самого момента вне времени, было мгновенным спектаклем – в действительности, маленькой вспышкой – безграничного потенциала Бесконечности, входящего в существование и исходящего из него.

Старая подруга находит тебя сидящим на скамейке в парке. Она садится рядом с тобой и спрашивает: «Привет, а что ты делаешь?». Ты любишь её как друг, но что ты можешь сказать? Ты уже безмолвен и тих внутри как мертвый. Она не знает этого, но ты находишься в двух различных мирах, странным образом пересекающихся здесь, на парковой скамейке. Как ты можешь потянуться сквозь бесконечность для общения с ней?

На некоторое время ты напрягаешься в поисках слов для ответа. Молчаливая пауза – она о чем-то догадывается? Она подозревает, что что-то изменилось? Холодный ветерок ласкает твоё лицо и вселенная улыбается внутри тебя. Ты говоришь - «О, ничего, на самом деле. Абсолютно Ничего».

Краткое изложение учения.

Будь тих.

Ставь под вопрос каждую мысль.

Рассматривай источник Реальности.

И держи свои глаза открытыми. Ты не знаешь когда что-то, что кажется совершенно незначительным, разобьёт весь твой мир, широко раскрываясь навстречу вечной радости.

Группы изучения Пути Освобождения.

Хорошо для тех, кто заинтересован в практике Пути Освобождения, создавать и находить учебные группы, которые регулярно встречались бы для исследования, изучения, обсуждения и применения этих предписаний на практике. Хотя изучение предписаний в одиночестве покажется удобным некоторым людям, их изучение и обмен вашим опытом с другими в группе может быть очень полезен. Исследование учения с другими может открыть вам новое и расширить ваши взгляды, и в то же время предоставляет сочувственную поддержку друг для друга.

Встречи групп изучения Пути Освобождения должны проходить в безопасной и наполненной любовью атмосфере, проходить ради совместного рассмотрения учения.

Крайне важно запомнить, что Путь – это не сама Истина, а способ воплощения Истины. Истина в вас, а не где-либо ещё. Через изучение и применение Пути на практике, вы изучаете, рождаете и воплощаете внутреннюю Истину.

Организационные предложения

Любой может создать учебную группу и поддерживать её по своему усмотрению. Группы изучения Пути Освобождения создаются и действуют независимо от Адьяшанти или Санги Открытых Ворот (Open Gate Sangha – некая некоммерческая организация). Однако я предлагаю, чтобы каждая встреча была сконцентрирована на частном аспекте учения Пути Освобождения, выбранном в течение предыдущих встреч. Также я предлагаю, чтобы каждая встреча включала некоторое время для молчаливой медитации (предпочтительно в начале), а также обсуждение той части учения, которая была выбрана для встречи.

Указания

Далее приведены правила для применения в учебных группах Пути Освобождения. Они отражают отношения взаимной открытости, сочувствия и поддержки.

1. Учебные группы должны быть безопасны и проходить в атмосфере сочувствия, в которой изучают, делятся опытом и применяют инструкции Пути Освобождения.
2. Все учебные группы должны быть бесплатными, кроме тех, которые арендуют место для встреч.
3. Никто не играет роль *учителя* и не пытается доминировать в группе.
4. Когда кто-нибудь делится опытом, не осуждайте его. *Только если вас попросят*, выскажитесь, говоря только из своего опыта. Не пытайтесь быть учителем.
5. Каждому, кто впервые приходит на встречу, должна быть выдана копия этих рекомендаций. Если учебная группа не следует этим указаниям, я предлагаю перестать посещать её или создать вашу собственную учебную группу.

Для поиска учебных групп Пути Освобождения (или добавления вашей группы в список) посетите www.adyashanti.org/wayofliberation.

Рекомендованная литература

Адьяшанти рекомендует следующие книги для дальнейшего чтения и изучения тем, затронутых в этой книге:

Grace and Suffering (Милость и Страдание)

Falling into Grace by Adyashanti Published by Sounds True © 2011 Adyashanti

Meditation and Inquiry (Медитация и вопрошание)

True Meditation by Adyashanti Published by Sounds True © 2006 Adyashanti

Life after Awakening (Жизнь после Пробуждения)

The End of Your World by Adyashanti Published by Sounds True © 2008 Sounds True

Эти книги, а также множество бесплатных статей и материалов для скачки, доступны на сайте www.adyashanti.org.

Благодарности

Огромное спасибо Джерилин Муньон (Jerilyn Munyon) – твоя неустанное одобрение, поддержка, и чистая обратная связь это неизмеримый дар. Большое спасибо Майе Аполонии Роде (Maja Apolonia Rodé) – твои творческие и наполненные любовью дары затронули все этапы создания этой книги от редакции до макета и дизайна и даже больше того. Твоя вдохновенная поддержка этого проекта была истинным благословением. Низкий поклон признательности Джули Донаван (Julie Donovan), за преданность редакции и мелким деталям, сопутствующим выходу в свет этой книги. Также низкий поклон благодарности Сюзан Куртц (Susan Kurtz), за чудесную работу над дизайном этой книги и вообще за все твои спокойные и творческие способности. От всего сердца благодарю вас всех.

Об авторе

Адьяшанти, автор *Падения в Милость, Истинной Медитации, Конца Твоего Мира, Танцующей Пустоты и Мой Секрет Молчание* (*Falling into Grace, True Meditation, The End of Your World, Emptiness Dancing, and My Secret Is Silence*), это рождённый в Америке духовный учитель, преданный служению делу пробуждения всех существ. Его наставления это открытое приглашение остановиться, задаться вопросом и распознать, что истинно и освободительно в сердце всего сущего. Направленный учить в 1996 году своим учителем Дзен, у которого он обучался 14 лет, Адьяшанти предлагает учение, свободное от всех традиций и идеологий. «Истина, на которую я указываю, не ограничена какой-либо религиозной точкой зрения, системой убеждений или доктриной, но она открыта для всех и находится во всем».

Проживая в Калифорнии, где он живёт со своей женой, Мукти, Адьяшанти учит по всей Северной Америке, Европе и Австралии. В поисках дополнительной информации, пожалуйста, посетите www.adyashanti.org.

Реальность, на которую
эти наставления
указывают не
скрыта или засекречена или
отдалена...

В этот самый момент,
Реальность и полнота
прямо перед глазами.

~ *Адьяшанти*

Задняя обложка книги.

Путь Освобождения

«Эта книга не о духовном росте, самосовершенствовании, или изменённых состояниях сознания. Она о духовном пробуждении – ведущем от сонного состояния эго к пробуждённому состоянию настолько быстро и эффективно, насколько это возможно».

Путь Освобождения - это написанное Адьяшанти откровенное, практическое руководство для духовного пробуждения. Чрезвычайно просто он обрисовывает Основания, Ориентирующие Идеи и Базовые Практики, которые необходимы в процессе подъёма к абсолютной природе Реальности, а также для проживания её в наибольшем возможном объёме. Позвольте этой книге быть проницательным попутчиком в вашем путешествии к тому святому месту, где существование течет и цветет за пределами всех представлений личности.