

Алхимия духа



ВЛАДИМИР ЖИКАРЕНЦЕВ

ПУТЬ К СВОБОДЕ

БОЛЬШАЯ КНИГА
КАРМЫ

ДОБРО И ЗЛО. ВЗГЛЯД В СЕБЯ



ПРАЙМ
Ψ

Алхимия духа

Владимир Жикаренцев

**Большая книга Кармы.
Путь к свободе. Добро
и Зло. Взгляд в себя**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.53

Жикаренцев В. В.

Большая книга Кармы. Путь к свободе. Добро и Зло. Взгляд в себя
/ В. В. Жикаренцев — «Издательство АСТ», 2018 — (Алхимия
духа)

ISBN 978-5-17-113376-4

Владимир Жикаренцев – известный российский философ, писатель и психолог, автор популярных книг и семинаров. Тираж его книг превышает пять миллионов экземпляров, они выдержали множество переизданий, о них написаны сотни отзывов читателей, и в каждом – слова благодарности и подтверждение: «это работает!», а «чудеса возможны!». Методика Жикаренцева – это в первую очередь практика: медитации, упражнения для очищения сознания, работа с подсознанием и внутренними «я», управление энергией чакр. Все это помогает перестроить мышление и избавиться от внутренних блоков, которые не дают быть счастливыми, здоровыми, богатыми. Практики учат управлять мыслями и открывают «Путь к свободе», избавлению от проблем, страданий, неудовлетворенности. Перед вами книга, в которую вошли три основных работы Мастера: «Как изменить свою жизнь», «Взгляд в себя», «Добро и зло – игра в дуальность».

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-113376-4

© Жикаренцев В. В., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Путь к свободе. Добро и зло – игра в дуальность	8
Благодарности	8
Предисловие	9
Глава 1	11
Борьба двух начал	11
Взаимодействие противоположностей	12
Глава 2	14
Дуальная природа ума	14
Сила	20
Здесь и сейчас	24
Глава 3	28
Сущность «я»	28
Сравнение	30
Время	33
Я буду делать наоборот	36
Свобода воли /Свобода выбора	38
Собственность	39
Желания	42
Быть собой	43
Глава 4	48
Внутреннее содержание	48
Перекидывание монады	50
Проявление противоположности	51
Глава 5	53
Внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ	53
Решение дуальных пар	54
Любовь – ненависть	56
Сила – слабость	61
Победа – поражение	62
Ум – тело	64
Упражнение	66
Мысль – действие	66
Глава 6	68
Единственный способ не иметь проблем	68
Двойные узлы и типы характеров	70
Шизоидный характер	71
Оральный характер	73
Психопатический характер	75
Мазохистский характер	77
Жёсткий характер	78
Решение двойных узлов	80
Глава 7	82
Состояние «не-ум»	82
Юмор	84
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Владимир Жикаренцев

Большая книга Кармы. Путь к свободе. Добро и Зло. Взгляд в себя

© Жикаренцев В. В., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

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

О книгах Владимира Жикаренцева

Книга «Добро и Зло» – одна из базовых книг Владимира Жикаренцева, настоящего учителя, который помогает улучшить качество жизни. После прочтения первых трех книг Владимира Васильевича из серии «Путь к Свободе» мое мироощущение и мировосприятие кардинально изменились. Я испытала внутреннюю трансформацию, а на внешнем плане стали происходить события, о которых я раньше могла только мечтать. Улучшились мои отношения с родителями и дочерью. Я встретила мужчину своей мечты – мы женаты уже 20 лет. Материальная составляющая моей жизни улучшилась глобально. Благодаря Владимиру Васильевичу, его книгам и семинарам я открылась миру, и он в ответ распахнул мне свои объятия.

Вера Удальцова, Москва

* * *

Я прочитала девять книг Владимира Васильевича, в числе которых «Добро и Зло». Посетила три его семинара. Пять лет стараюсь жить по системе, которую он преподает на семинарах и описывает в своих книгах. За это время моя жизнь постоянно меняется – кардинально, как день и ночь. Жизнь разделилась на две половины – до Жикаренцева и после знакомства с ним. Теперь я вижу себя, вижу людей вокруг себя, понимаю, что хочу. Прошли нервозность, обидчивость и истеричность. Произошли позитивные изменения в семье.

Спасибо Владимиру Васильевичу за все.

Жду следующих семинаров и книг.

Наталия, Санкт-Петербург

* * *

Благодаря книгам Владимира Васильевича Жикаренцева я открываю себя заново каждый день... и меня все больше увлекает это путешествие в глубь себя, а самое главное – дает потрясающие результаты. И в плане здоровья (обострения хронического гастрита исчезли из моей жизни пять лет назад, после книг и семинаров Владимира Васильевича). И в личном плане – я встретила любимого мужчину.

Анастасия, Санкт-Петербург

* * *

Проходила семинар «Обретение силы» в г. Астане в октябре 2016 года. Очень сильно и глубоко. Получила много ответов на свои вопросы во всех сферах жизни, особенно про родителей, отношения, деньги.

Жизнь меняется и обретает новый смысл!!! Огромное спасибо Владимиру Васильевичу!!! И вновь ждем в Астану.

Лилия Шафеева

* * *

После прочтения книг Владимира Жикаренцева я прошел его базовый курс, состоящий из четырех семинаров.

Благодаря школе Владимира Васильевича я стал заботливее относиться к своим желаниям, слушать их.

Улучшились отношения с супругой, стабильнее стало материальное положение, жить стало интереснее. Спасибо В. В. Жикаренцеву за тот труд, который дает нам возможность менять свою жизнь и направлять ее в желаемое русло.

Р. С. С нетерпением жду семинар «Дева обида» в Казахстане и планирую посетить «Диалог Голосов».

Павел Карташов, г. Караганда, Казахстан

* * *

Я прочел книги В. В. Жикаренцева из серии «Путь к Свободе» и прошел четыре семинара.

В отличие от большинства современных авторов, которые лишь описывают «что», но не говорят «как», знания, которые дает система Жикаренцева, живые и готовы к применению в реальной жизни и самое главное – результативны.

Мои результаты – это:

- стал более реально смотреть на жизнь;
- наладил нормальные отношения с отцом;
- перестали ссориться и обижаться друг на друга с супругой;
- стал спокойнее и увереннее в себе;
- начал привлекать больше клиентов;
- начало стабилизироваться финансовое положение.

Моя супруга прошла семинар и начала читать книгу. Ее результаты:

– наладила отношения с мамой и стала доносить до мамы те знания, которые получила сама;

- улучшила отношения с коллегами на работе;
- стала спокойнее относиться к жизненным ситуациям и перипетиям.

Мы очень благодарны Владимиру Васильевичу за его труд и готовы дальше обучаться в Реальной Школе Жизни.

Алексей, Астрахань

Владимир Жикаренцев – известный российский философ, писатель и психолог, автор популярных книг и семинаров, благодаря которым многие люди смогли изменить свою судьбу к лучшему и научиться жить осознанно. Тираж его книг превышает пять миллионов экземпляров.

Ваша жизнь – это ваши мысли. Научитесь мыслить правильно и вы создадите рай на земле!

Путь к свободе. Добро и зло – игра в дуальность

Детям, нашим Учителям, посвящается

Благодарности

Прежде всего, я хотел бы выразить благодарность моему сыну Александру. Только благодаря его вере в меня, опыту литературного агента и мастерству редактора смогли появиться мои книги.

Я хотел бы выразить свою благодарность жене Марине и дочери Елене. Они мастерски владеют темой данной книги, каждая по-своему. Я многому от них научился в прошлом и продолжаю учиться сейчас.

Я выражаю признательность моим друзьям, которые, так или иначе, принимали близкое участие в моём труде.

И конечно же я благодарен всем, кто посетил и посещает мои семинары.

Предисловие

Со времени первого издания этой книги произошло много событий. И вот уже более двадцати лет я веду семинары. Я несколько раз приостанавливал семинар по Обретению Внутренней Силы. Последний перерыв длился около двух лет. За это время я пытался понять, не создал ли я очередную ловушку, обучая людей методам работы с мыслью, – и так хватает капканов, которые расставляет нам наш собственный ум.

В первой моей книге из серии «Путь к свободе» я предлагал вам увидеть, что главной ловушкой является наша же мысль, – стоит вам только её принять, как она незамедлительно превращается в карму. Такой мысли было дано название «ограничивающее убеждение». Человечек обладает множеством подобных убеждений; они формулируются в основном в детстве, определяют окружающую его реальность – Внешнее Равно Внутреннему – и служат ему той клеткой, в которой он живёт всю оставшуюся жизнь.

Однако можно научиться создавать новые мысли, которые бы полностью или частично перекрывали старые убеждения. Таким образом вы выходите из ловушки, в которую попали благодаря старым мыслям, – новые мысли создают новую реальность.

Этот метод изящен и крайне эффективен в своём применении, в чем убедились многие испытавшие его на себе. Можно было бы порадоваться – наконец-то найден способ, прибегнув к которому люди смогут обрести счастье. И они на самом деле могут стать счастливыми, но парадокс заключается в том, что, действуя подобным образом, люди попадают в другую клетку, потому что новая мысль в свою очередь также превращается в ограничение. Это в принципе всё та же ограничивающая мысль, но сформированная вами уже сознательно.

Да, эта клетка пошире и более комфортна, вы в ней чувствуете себя спокойнее, но от этого она не перестаёт быть клеткой. Вы всё равно находитесь в плену своего ума, порождающего непрерывный поток мыслей. Некоторое время – возможно, в течение достаточно длительного периода – вы будете наслаждаться покоем и благополучием, но настанет час, когда вы опять ощутите давление клетки, которое порой выражается очень своеобразно, и вам снова придётся расширять или менять свои мысли о себе и об окружающем мире.

И нет конца этой вечной погоне за счастьем. Вы будете всегда недовольны тем, что имеете, и это заставит вас создавать новые мыслеформы, отвечающие новым стремлениям. Осознание этого может очень удручающе подействовать на психику – особенно на психику людей, верящих в перерождения. Только представьте, что чувствует человек, в котором начинает просыпаться понимание, что удел его заключается в порождении новых и новых мыслеформ, за которыми будут действия, а за ними – следствия... и так до бесконечности. Но, как всегда, я призываю вас не торопиться с выводами, особенно с обескураживающими. Ведь это очередная мыслеформа, которая заставит вас страдать, а это вряд ли принесёт пользу. Выход есть всегда.

Эта книга была написана как раз для того, чтобы расширить ваше понимание того, как работает ум, какие ещё ловушки он расставляет и какова природа мыслей, которые он порождает. Любая наша мысль может быть отнесена либо к добру, либо к злу. То есть когда мы оцениваем какое-либо событие, происходящее с нами, мы смотрим на него с точки зрения последствий, которые могут произойти, а затем относим его к одной из этих категорий. Но всем известно, что наши оценки относительны, и то, что для одного – добро, для другого является злом.

Если вы когда-нибудь внимательно следили за тем, как работает ум, то наверняка заметили, что он, во-первых, мыслит линейно, а во-вторых, всё разделяет на категории. Его линейность заключается в том, что он выстраивает происходящие события в цепочки. Этот принцип лучше всего объяснить на примере книги – буква следует за буквой, слово за словом, предложение за предложением, мысль за мыслью.

Разделяющая способность ума заключается в том, что он всегда говорит: вот это то, а вот это другое, вот это плохо, а вот это хорошо, вот это добро, а вот это зло.

Мы с вами будем подробно исследовать, как работает ум, будем учиться формировать объективный взгляд на вещи и события, когда во внимание принимаются противоположные точки зрения. Вам будет показан путь, как выходить за пределы ума. На Востоке это состояние называется «не-ум». Если вы чувствуете, что вам нужно это знать, тогда это ваша книга.

И последнее. Когда вы начнёте читать эту книгу, не подходите к ней с предубеждением – с предварительно составленным мнением – иначе оно станет вашим ограничением и будет очень сильно мешать. Многие люди, прочитав первую мою книгу, говорили, что она очень просто и доходчиво написана и легко читается. Вы, возможно, тоже отметили это. Естественным состоянием человека является создать предубеждение, что вторая книга будет такая же, и ожидать этого. Это и будет вашей ловушкой.

Предубеждение – оно же ограничение – обманет ваши ожидания. Не потому, что вы не найдёте в книге чего-то очень нужного вам, а потому, что вы будете иметь дело не с книгой, а со своим предубеждением, с иллюзией. Собираясь читать эту книгу, выкиньте предубеждения, отбросьте ожидания и будьте открыты для нового опыта, тогда всё получится само собой.

Поскольку я буду говорить о том, что нас окружает, а вы тоже являетесь частью этого мира, следовательно, всё, о чём вы прочитаете здесь, давно вам известно. Просто вы либо забыли это, либо говорите себе: «Я не знаю этого». Последнее убеждение уже является вашим ограничением. Позвольте себе вспомнить то, что вы давно знаете.

Успехов вам.

Глава 1

Великая игра в дуальность

Борьба двух начал

Собственно, формула: «Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее, верх и низ, левое и правое, вы соединитесь с Богом» была всего лишь продолжением моего пути, который начался в конце семидесятых – начале восьмидесятых, когда я впервые близко столкнулся с восточной моделью восприятия мира. Суть её прекрасно передаёт образ, который создали китайцы много столетий, а может, и тысячелетий назад. Это знаменитая китайская монада. Я приведу здесь этот образ – на всякий случай, если кто-то не совсем понимает, о чём идёт речь.



Китайская монада

Данный образ, несмотря на свою статичность, символически передаёт динамическую модель существования мира. Что можно понять из этого образа? Очень многое. Давайте коротко разберём, какой смысл несёт он в себе. Прежде всего, самый главный вывод, который можно здесь сделать, заключается в том, что наш мир двойственен, иначе, дуален и состоит всего из двух начал. Именно это имеют в виду белый и чёрный цвета: в нашем мире существует всего два противоположных начала, поддерживающих друг друга и одновременно отрицающих, борющихся друг с другом.

Эти начала поддерживают друг друга, потому что существуют во Вселенной вместе, придавая друг другу силу, – одна половина попеременно опирается на другую. Одна половина, одна противоположность, существует только потому, что существует другая, – это как одна сторона монеты существует только потому, что существует другая. В этом смысле они стремятся к единству, и они едины.

Они ослабляют друг друга, потому что всё-таки существуют отдельно, они – разные на явленном плане, и между ними всегда идёт борьба. Эта борьба имеет результатом то, что одно из начал попеременно берёт верх над другим. Это хорошо можно понять из поговорки: «Жизнь – зебра: то светлая полоса, то тёмная».

Вселенная существует и развивается благодаря единству – любви – и разделённости – борьбе – этих начал.

Символически эти два начала называются на Востоке мужским и женским – ян и инь по-китайски. Попробуйте найти третье. У вас, конечно же, ничего не получится. Всё в мире делится на противоположности.

Каждая вещь, каждое явление в мире имеет обратную сторону: твёрдое – мягкое, сильное – слабое, солнце – луна, плюс – минус и так далее. Дуальные пары имеют в нашей жизни огромное значение.

Позже мы рассмотрим принципы их работы более внимательно.

Чёрная точка в белом поле и белая точка в чёрном поле показывают, что каждое из начал содержит в себе противоположность, которая напрягает и поддерживает то начало, которое находится в данный момент в явленном, доступном для чувств виде.

То, что вы видите перед собой, несёт в скрытом виде свою противоположность.

Если говорить более конкретно, то можно привести такие примеры: явленный физически мужчина несёт в скрытом виде женщину, а женщина – мужчину; явленное плохое несёт в себе скрытое хорошее, и наоборот. Именно про последний пример было сказано когда-то: «Благими намерениями вымощена дорога в ад».

Обратите внимание на слово «скрытый». Оно совсем не означает, что этой противоположности нет. Оно означает, что эта противоположность СУЩЕСТВУЕТ, но на другом плане, просто вы не можете воспринять её обычными чувствами. В этом смысле обе противоположности СУЩЕСТВУЮТ, но на разных планах. Это надо очень чётко уяснить себе, иначе потом может возникнуть путаница в голове.

В свою очередь, видимый и невидимый миры – физический мир и мир ума и энергий – являются проявленными по отношению к Первоисточнику – Богу, если хотите, – из которого вышел этот дуальный мир. Первоисточник лишён какой-либо дуальности, какого-либо разделения на плохое и хорошее, на добро и зло, в нём нет ни внешнего, ни внутреннего, ни левого, ни правого, ни верха, ни низа. Именно в этом смысле соединение вышеупомянутых противоположностей приводит нас к Богу – Первоисточнику. Таким образом мы преодолеваем дуализм проявленных миров. Я буду употреблять термины «явленный» по отношению к физическому миру, который можно воспринимать обычными чувствами, и «скрытый» по отношению к тонкому миру, миру ума и энергий. О скрытом можно узнать всё, посмотрев на явленное.

Взаимодействие противоположностей

Изучать дуализм миров и учиться видеть противоположности и их взаимодействие крайне важно для вашего развития. Все тайны мира скрываются именно здесь. Любую тайну в конечном итоге можно свести к взаимодействию противоположностей.

А когда вы знаете, как это происходит, вы можете развернуть перед собой любой сценарий. Попробую пояснить на примере.

Вы, конечно, знаете, что такое компьютер, но, возможно, не знаете принципа, по которому он устроен. Его работа основана на взаимодействии противоположностей, то есть в основе лежит дуализм. В нём бегают сигналы, которые называются единицами и нулями, а ещё они называются соответственно «да» и «нет». Сигнал одного уровня напряжения называется единицей, а сигнал другого уровня – нулём. Вроде бы всё так примитивно, даже не верится, что такое простое на первый взгляд устройство, как компьютер, может выполнять такие сложные

вещи. И тем не менее это так. Организующие работу компьютера всевозможные вспомогательные программы представляют собой бесконечные скопления и вариации взаимодействия всего двух сигналов – «да» и «нет», единицы и нуля.

Мы уже отметили, что эти сигналы представляют собой не что иное, как противоположности, но плохо и хорошо, добро и зло – тоже противоположности, и всё в мире построено на их взаимодействии.

Человек тоже представляет собой множество мыслеформ, абсолютное большинство которых напоминает сложные управляющие и исполняющие программы в компьютере. То есть в любом человеке присутствует бесконечное количество сигналов добра и зла, перемешанных в самом причудливом виде. Следовательно, можно утверждать, что в любом человеке – и в вас тоже! – присутствует одинаковое количество сигналов добра и зла, потому что любая система стремится к равновесию.

Что же касается добрых и злых людей, то здесь ситуация складывается следующим образом. Те, у кого явленным становится положительный полюс – добро, – называются в народе добрыми людьми. Негативный полюс – зло – у них находится в скрытом состоянии, но, как уже говорилось, это не значит, что он не существует.

Те же самые рассуждения справедливы и для злых людей. Заметьте, что добро у них находится в скрытом состоянии. Но оно существует! Количество добрых и злых людей в мире тоже должно быть одинаково, чтобы система находилась в равновесии.

Я надеюсь, что теперь вам становится понятно, что значит принимать себя любым, любить себя, любить людей безусловно.

На явленном плане, в нашем мире, количество добра и зла меняется, но обратите внимание, что общее количество добра и зла на явленном и скрытом планах остаётся неизменным, потому что полюсы заранее установлены и количество содержащейся в них энергии является неизменным.

Другой пример, когда знание принципов дуального строения мира и взаимодействия противоположностей помогло сделать огромный рывок в науке. Физик Нильс Бор разработал свою концепцию строения элементарной частицы, опираясь именно на китайскую монаду. Любая элементарная частица – это и корпускула, и волна одновременно. Если Верх Равен Низу, то дальше вы сами сможете продолжить аналогии, чтобы узнать многое о себе и об этом мире.

Я надеюсь, теперь вам понятно, насколько важно как можно глубже осознать, что такое дуальность, и вы более внимательно отнесётесь к тому, о чём пойдёт речь ниже.

Глава 2

Оценки, определения и привязанности ума

Дуальная природа ума

Прежде чем мы приступим к подробному исследованию темы данной главы, я хотел бы отметить, что в Приложении III приводятся примеры возможных ограничений, которые у вас могут возникнуть в ходе чтения книги. К ним даны примеры новых мыслей. Порядок работы и с теми и с другими определяйте сами. Как всегда, самостоятельное составление ограничений и новых мыслей особо приветствуется. Ну а теперь давайте перейдём к нашей теме.

Когда вы начнёте знакомиться с тем, как работает ум и какие мысли он порождает, то увидите, что каждая из них представляет собой какое-нибудь определение – вещей, событий, людей, – которое в свою очередь несёт в себе какую-нибудь оценку – плохо или хорошо, добро или зло. Например, определение «мне дали деньги» вы могли бы оценить как хорошо; «меня обманули» – плохо; «завтра я поеду за город» – хорошо. Таким образом, каждую мысль вы сопровождаете оценкой.

То, чему вы присваиваете оценку «хорошо», вы склонны ещё и ещё раз переживать, потому что это доставляет вам удовольствие, и вы избегаете того, чему присвоили оценку «плохо», чтобы не сталкиваться с болью. Так вы формируете свою личность.

Наша личность, наше «я» состоит из бесконечного множества определений и присвоенных им оценок по принципу «да – нет», «хорошо – плохо».

Вообще, процесс присваивания оценок напоминает мне акт наложения заклятия. К этому месту или человеку мы уже не подойдём или вовсе не будем замечать, – нет его! – если присвоили оценку «плохо». Это состояние передаётся нашим близким и друзьям – либо мы им говорим об этом, либо они сами «считывают» эту оценку с нас. Всё работает точно так же, когда мы присваиваем оценку «хорошо». То есть с помощью оценок мы запечатываем или держим открытыми для доступа определённые области нашей жизни и людей.

Но знаете, что интересно? Практически всегда, когда у вас возникают проблемы, их решение лежит именно в местах, которые вы запечатали. В общем-то, это не удивительно. Если Внешнее Равно Внутреннему, тогда всё происходит именно таким образом. Если вы чего-то боитесь или избегаете, этот страх – а страх это плохо! – начинает порождать проблемы. Чтобы решить их, надо обнаружить страх и пойти в него. Следовательно, пока вы запечатываете что-то, присваиваете негативную оценку, проблемы будут только множиться.

То же самое происходит и в отношении людей. Например, если вы не любите ходить по инстанциям, не любите встречаться с чиновниками, вы будете создавать ситуации, когда вам надо будет проделывать это снова и снова, пока вы не преодолеете негативную оценку этих людей. И на жизненном пути вы постоянно будете встречаться с одним и тем же типом людей, пока не преодолеете неприязнь к ним. Почему такое происходит? Потому что мы запрограммированы на то, чтобы преодолевать двойственное восприятие мира и соединяться в единое целое.

Один бизнесмен рассказал мне поучительную историю. Он с компаньоном, что называется, «попал» на большую сумму. Их деньги ушли в фирму, которая как бы существует и как бы не существует. Директора её невозможно поймать, а если это случается, то он говорит,

что денег у него, естественно, нет и когда будут – неизвестно. По оценкам знающих людей, это был «глухой вариант».

Бизнесмен с компаньоном начали проследживать цепочку, по которой их средства попали в фирму, и в конце концов обнаружили человека, который непосредственно передал эти деньги. Компаньон бизнесмена вспомнил, что пару лет назад он поступил с этим человеком несправедливо. Это было давно, да и инцидент был не столь значителен, но присвоенной компаньоном оценки хватило, чтобы создать проблему в его жизни. Когда они поняли всё это и вместе разобрались, в чём дело, директор фирмы, в которую были вложены их средства, неожиданно объявился сам. Деньги были возвращены.

Решение ваших проблем лежит в той области, которую вы запечатали.

Решение ваших проблем кроется в тех людях, о которых вы постарались забыть, потому что присвоили им и их действиям оценку «плохо».

Это справедливо и относительно тех людей, с которыми вы встречаетесь и которые, по вашему мнению, ведут себя плохо. Если вы освободитесь от этой оценки (при этом необязательно присваивать здесь оценку «хорошо»), тогда проблемы начнут исчезать из вашей жизни.

С помощью оценок мы запечатываем не только какие-то происшедшие с нами события, о которых мы не хотим вспоминать, но и целые области своей жизни. Многие люди не помнят детства и даже юности, а иногда умудряются забывать даже то, что произошло с ними пару минут назад.

Поняв, что значит не оценивать, принимать вещи такими, какие они есть, вы научитесь вскрывать свою память и встречать лицом к лицу боль и страхи, которые в вас живут, а далее всё очень просто – надо дать им течь, отпустить их. Жизнь тогда станет приобретать ясность и новизну, и вы всё меньше будете встречать препятствий на своём пути.

Склонность определять, а затем присваивать оценки происходит из дуальной природы ума, далее ум привязывается к ним и оперирует уже только ими. И наше «я» чувствует себя в безопасности. Ум по природе обладает склонностью цепляться за всё, что порождает или что пробегает мимо, – за мысли, шаблоны мыслей и поведения (мы называем их привычками) и за присвоенные оценки. Это называется привязанностями ума и является его неотъемлемой чертой. С этой чертой необходимо разбираться, потому что, пока мы привязываемся, ни о какой свободе не может быть и речи – мы всё время будем в плену определений и оценок. Следовательно, необходимо овладевать состоянием непривязанности. И сразу же возникает вопрос:

Как не привязываться к своим мыслям?

Научитесь видеть, как вы определяете и порождаете ассоциативные цепочки. Допустим, вам в руки попала какая-то незнакомая вещь. Вы долго к ней присматриваетесь, исследуете её, пока не скажете: «Я назову её так-то, и она будет служить мне для того-то». Вы определили её, назвали, и теперь, что бы ни случилось, при малейшем взгляде на неё, при воспоминании о ней у вас в уме будут возникать её название и функции, для которых она предназначена. В других случаях вас знакомят с вещами, называя и описывая их функции, и всё это вы запоминаете.

Ассоциативные цепочки рождаются по мере того, как вы общаетесь с вещами и понятиями. Это ассоциации, которые они у вас вызывают. Например, при слове «яблоко» у вас будут возникать ассоциации типа: «Аромат, базар, юг, Крым, море, пляж». Это и есть ассоциативная цепочка – когда одно понятие или слово вытягивает за собой следующее или когда поднимается вся информация, связанная с каким-то понятием, явлением или вещью. По сути дела, ассоциативные цепочки – это определения.

Когда-то очень давно я работал в одном институте, и вместе со мной работал человек, который страдал остеохондрозом. Приступы случались примерно раз в полгода, но болезнь его скручивала так, что он пошевелиться не мог. В промежутках между приступами он зани-

мался зарядкой, подтягивался на турнике, короче, делал всё необходимое, чтобы как-то вылезть, но ничего не помогало.

Всё это происходило на моих глазах, и я подробно выпрашивал у него и у других, что такое остеохондроз.

Одновременно с этим у меня стало побаливать в районе шеи. Я тогда занимался йогой, поэтому предположил, что боль, может быть, вызвана тем, что я слишком сильно тянул.

Жизнь текла своим чередом, пока в один прекрасный день, когда у меня опять заболело в области шеи, я вдруг не подумал: «Слушай, так это у тебя остеохондроз!» И тут меня так ударило! Мало мне не показалось. Я неделю не мог пошевелиться и еле-еле выкарабкался из этого состояния. Название и все имеющиеся в наличии ассоциации сработали на всю мощь.

С одной стороны, безопасно жить, когда определяешь, а с другой – мы всё время попадаем в ловушку определений. С тех пор я предпочитаю иметь дело с болью, а не с названиями и определениями, а если и приходит на ум какое-то название болезни, то оно скользит по поверхности и уходит. Я не позволяю ему задерживаться. Я распространил этот опыт и на другие сферы жизни, и жить стало намного легче и спокойнее.

Как только вы говорите себе «проблема», у вас в подсознании сразу же срабатывает значение этого слова, поднимаются ассоциативные цепочки, и вы действительно имеете дело с проблемой. Как только вы говорите себе «препятствие», сразу начинает действовать накопленный целыми поколениями банк информации, и вы имеете дело с настоящими препятствиями, которые становятся трудно преодолевать, с которыми надо бороться и проделывать прочую чепуху.

Имейте дело с тем, что есть, не определяя то, что находится перед вами, тогда вы будете не бороться, а просто разрешать возникающие ситуации и иметь дело с процессом жизни.

Как только вы говорите себе «трудно», «тяжело» или «плохо», вам сразу же становится трудно, тяжело и плохо, потому что мы прекрасно усвоили значение этих слов и много раз прочувствовали его на себе. Когда мы не определяем и не оцениваем, мы не даём действовать информации из подсознания, определяющей всё, что связано с данным словом и вызываемыми им ассоциациями. Тогда вы эффективны в своих действиях, тогда вам легко и свободно, и происходящее с вами вы воспринимаете не как наказание, а как очередную ситуацию, через которую надо пройти.

Когда ум постоянно что-то определяет, приклеивает ярлыки, оценивает, строит ассоциации, какие-то предположения и прочее, это называется *болтовнёй* ума. Это свойство ума – ни минуты не оставаться в покое. Следовательно, одним из этапов овладения непривязанностью является прекращение болтовни ума, умение смотреть, не вмешиваясь, не кичась положением и не выставляя себя напоказ, и слушать, не перебивая и не стремясь показать, что вы умны и тоже знаете, о чём идёт речь.

Учитесь давать вещам происходить.

Как-то одна женщина рассказала такую историю. Её уже взрослый сын однажды не пришёл на ночь домой. Она прекрасно знала, где он и чем занимается – он ночевал у друга, жившего в том же подъезде, только несколькими этажами выше. Однако, когда утром он вернулся, она стала у него выпрашивать, где он был, да что он делал, да почему не предупредил.

И вдруг в какой-то момент она увидела, что сама не ведает, что говорит, что она как бы отступила в сторону, а кто-то другой болтает сам по себе, несёт какую-то ерунду, лишь бы что-то говорить. Она назвала это состояние «говорунчик без сердца и ума».

И родители ещё удивляются, почему дети их избегают.

Другое характерное свойство ума – это прыгать с предмета на предмет. Это свойство называется «ум подобен обезьяне». Вспомните, когда вы находитесь одни в комнате или идёте задумчиво по улице и вдруг раздаётся какой-то звук, ваш ум сразу же «прыгает» в сторону звука. Потом другой звук – он «прыгает» уже в его сторону. Вы что-то видите – и ваш ум уже там, успев прицепиться, определяя, что перед ним и порождая ассоциативные цепочки. Когда вы внутри себя, ум «прыгает» с предмета на предмет. Задача заключается в том, чтобы привязать свой ум, сделать его неподвижным.

Как-то я наблюдал за собакой. Её что-то заинтересовало в траве – учуяла какой-то интересный запах – и она долго не могла уйти оттуда, всё что-то лихорадочно вынюхивала, соображая про себя. Потом она перебежала на другое место, и процесс повторился. Нормальный человек с нормальным умом подобен этой собаке.

Не определяйте, не давайте названий, не навешивайте ярлыков. Вы уже знаете, что такое ограничивающее убеждение. Ваши определения и ярлыки – это такие же ограничения, клетки, в которых вы сидите.

Необходимо учиться быть открытыми всему новому, быть открытыми миру.

А как ещё понять, что такое непривязанность?

Наблюдая за мыслями, вы начнёте замечать свои ограничения и всё большее количество оценок, которыми вы их сопровождаете, типа «хорошо – плохо», «выигрыш – проигрыш», но также вы увидите, что каждое «плохо» несёт в себе «хорошо», а каждое «хорошо» несёт в себе «плохо». Когда-нибудь вы устанете от болтовни ума, и у вас возникнет вопрос: «А откуда вообще берутся все эти оценки? Кто порождает их?»

Было бы прекрасно, если бы вы сами попытались найти ответ на этот вопрос, но нам необходимо идти вперёд, поэтому я подскажу. Но вам всё-таки придётся подтвердить мою подсказку для себя, чтобы лучше понять то, о чём пойдёт речь ниже.

Ответом на этот вопрос будет: «Я».

Ваше «я», ваше эго генерирует оценки. Именно от него идёт первое раздвоение на добро и зло, плохо и хорошо. Оттуда же исходит первое противопоставление: «Это – я, а это – другие».

Так «я» творит свою маленькую, обособленную вселенную.

Иными словами, если с вами происходит какое-то событие, ваше эго, опираясь на предыдущий опыт, тут же начинает оценивать его, формировать отношение: грозит ли событие чем-нибудь; принесёт ли оно плохое, хорошее, выигрыш, проигрыш; будете ли вы наслаждаться, страдать или ни то и ни другое.

Если эго решает, что нечто принесёт ему пользу, выигрыш, «хорошо», наслаждение, то оно сразу привязывается и стремится снова и снова повторить событие. Так мы привязываемся. Если же оценка отрицательна, то мы начинаем бежать и также привыкаем к этому бегству, то есть опять привязываемся. То же самое происходит и с безразличным отношением – мы привязываем себя к такому подходу. Так мы постоянно привязываем себя ко всему, что внутри и вокруг нас.

А что такое свобода?

Мы имеем дело не с реальностью, а со своими привязками, со своими мыслями, как должно быть, чтобы нам было хорошо и, боже упаси, не было плохо. Подобным подходом мы лишь усложняем положение вещей, потому что эго в процессе эволюции всё больше утончает себя, стремясь выжить, а мы всё дальше отходим от единства с внешним миром.

Если вы являетесь частью этого мира, тогда вы знаете, что такое единство. Что такое единство?

Имея дело с оценками, которые ставит ваш ум, необходимо помнить о пяти чувствах. Они тоже формируют оценки, каждое – в той области, за которую отвечает. Следовательно, каждое событие несёт на себе максимум шесть оценок и минимум одну – от ума.

Например, когда вы были ещё ребёнком и ваш отец приходил домой чуть подвыпившим, он был добрым, что-то говорил вам весёлое, целовал в щёку и дарил шоколадку. Здесь задействованы все пять чувств плюс сделанная умом положительная оценка ситуации. Вы будете стремиться повторить эту ситуацию снова и снова.

У одной женщины не ладились отношения с мужчинами. Точнее сказать, мужчин просто не было в её жизни. Однажды она стояла на остановке, в большом скоплении народа, и к ней подошёл слегка подвыпивший полковник и очень вежливо заговорил. Где бы и с кем бы она ни стояла, сколько бы людей её ни окружало, подвыпившие мужчины из всех окружающих выбирали именно её.

Она всегда возмущалась этим и стремилась отделаться от приставаний из-за предубеждения перед алкоголем. Но тут, глядя на полковника, она подумала: «Вот всё, что тебе надо. Не беги, не отшивай его». Он благополучно проводил её до дома, и они расстались, договорившись, что она позвонит ему через час. Она позвонила, и они разговаривали ещё два часа. На следующий день она вся сияла от счастья. Она тогда поняла, что ей всегда нравились подвыпившие мужчины.

Пребывание в ситуации позволяет *понять*, почему вы попали в неё, если вы действительно *хотите* понять.

С другой стороны, если отец, приходя выпившим, вёл себя безобразно, буйствовал, избивал всех подряд, такой ситуации нашими пятью чувствами и умом даётся крайне негативная оценка, которая усиливается за счёт того, что включается программа выживания. Вообще блоки, затрагивающие сексуальную энергию и инстинкт выживания, всегда самые сильные.

Не исключено, что в этом случае внутри ребёнка может выработаться программа уничтожения, которая звучит следующим образом: «Я уничтожу тебя до того, как ты уничтожишь меня». Эта программа может вырабатываться не только подобным путём, просто ситуация очень показательна.

Как же распознать наличие похожей программы внутри? Как всегда – по внешним знакам. Если с окружающими такого человека людьми происходят трагические случайности, такие как смерть, тюрьма и тому подобное, следовательно, с высокой степенью вероятности можно предположить наличие программы уничтожения. Пример из детской сказки о Синей Бороде и его семи жёнах весьма показателен с этой точки зрения. А вот примеры из современной жизни.

Отец одной женщины жестоко избивал не только мать, но и её саму, когда она была ещё девочкой. Это насилие присутствовало в её жизни вплоть до совершеннолетнего возраста.

Сейчас её муж периодически лежит в психбольнице, а своему новому мужчине она нанесла такой удар, что у него начался тик и нарушилась речь, после чего он ей сказал, что, если подобное повторится ещё раз, они расстанутся.

У другой женщины детство было похожим. Когда она повзрослела и вышла замуж, её муж вскоре умер. Второй муж начал пить, и она постаралась посадить его в тюрьму. Третий муж стал наркоманом, что позволило ей расстаться с ним. Сейчас она постоянно попадает в неприятные ситуации с любовниками. Себе она представляется нападающей пантерой.

Обе эти женщины очень милые, весёлые и коммуникабельные, готовы в любой момент прийти на помощь. Система защиты и нападения у них работает только против близких людей. Кстати, мужчин они выбирают значительно слабее себя.

Подобных историй можно привести великое множество – с теми или иными вариациями. Всё это заставляет предположить, что в скрытом от обычного зрения мире, в мире энергий, происходит множество вещей, в том числе очень нелицеприятных.

А теперь, друзья мои, признайтесь, какую оценку вы поставили или собираетесь поставить этим женщинам? То-то же.

Пока люди будут ставить негативные оценки друг другу, в мире никогда не прекратят своё существование ненависть и борьба, а человек, поставивший такую оценку, будет проходить те же самые уроки, потому что подобное притягивает подобное.

Что вы выпускаете наружу, то к вам и возвращается. Помните: «Не судите, да не судимы будете»?

Одна женщина попросила в долг у человека, который, по её мнению, совершенно точно располагал требуемой суммой, но ей отказали. Она очень огорчилась и обиделась, вспомнив, как сама помогла ему когда-то. Она, конечно, нашла у кого занять, но это событие послужило причиной разрыва их отношений.

Прошло немного времени, буквально несколько дней, как уже к ней обратилась хорошая знакомая с подобной же просьбой, зная наверняка, что у неё должны быть деньги. И вот что интересно, у женщины действительно должны были быть деньги, но... их не оказалось, и ей пришлось отказать подруге так же, как в своё время отказали ей, отчего она испытала огромное чувство неловкости.

За оценками следуют условия, которые выставляет эго, чтобы предохранить себя от переживания неприятных моментов. Вы, наверное, уже догадались, куда я клоню. Совершенно верно, к безусловной любви. Нам никогда не войти в состояние безусловной любви, если мы даём оценки чему-то или кому-то. Нам никогда не войти в состояние безусловной любви, если в нас существует эго, «я», и об этом мы подробно поговорим ниже.

Что же нам делать с оценками?

Необходимо увидеть и преодолеть цепляющуюся природу ума, научиться не привязываться. Это значит каждый раз видеть, о чём вы думаете.

Если вы думаете о прошлом, о пережитых в прошлом приятных моментах, вы уже привязались, вы в прошлом. Если вы думаете о причинённом вам горе, вы уже привязались, вы в прошлом. Если вы постоянно или периодически думаете о том, что произойдёт с вами в будущем, вы опять привязались, вы живёте в будущем, а не здесь и не сейчас, вы не в настоящей реальности. Основная особенность нормальных людей – это жить в прошлом или будущем, постоянно быть внутри своих мыслей, но только не здесь и не сейчас. Последив за собой, вы убедитесь в этом.

Для того чтобы понять, что такое непривязанность, есть великолепная история, которую я всем рассказываю, чтобы проиллюстрировать этот принцип.

Однажды по дороге шли монахи – Учитель и ученик. На их пути оказалась река, на берегу которой стояла молодая девушка, не решаясь перейти вброд. Учитель поднял девушку на руки и перенёс её на другой берег, после чего монахи продолжили свой путь. Прошло несколько часов, и, когда они подошли к воротам своего монастыря, ученик всё-таки не выдержал и воскликнул: «Но, Мастер, нам не только допрагиваться, но даже смотреть на женщин запрещается, чтоб не потревожить свой ум...»

«Я её оставил там, а ты все ещё несёшь её с собой», – ответил Учитель.

Есть ещё один метод, который поможет вам преодолеть привязанности ума и избежать нежелательных для себя последствий. Говорят, что это древний японский метод, как избежать несчастий, хотя я сомневаюсь, потому что задолго до японцев были известны методы работы с умом, да и не они были первооткрывателями, что такое ум и как он работает.

Итак, метод.

Если вы встали с постели и вас мучают дурные предчувствия, всё, что вам необходимо сделать, – это набрать полную грудь воздуха и резко с шумом выдохнуть, выкрикнув: «Ха-а!» и согнувшись пополам. В момент, когда вы проделываете это, замените своё состояние ума на позитивное, то есть выкиньте негативные мысли и начните думать позитивно.

То же самое вы можете проделывать в любое время дня и ночи. Поскольку внешнее отражает внутреннее, вы сможете менять ход событий по собственному разумению. Но если вы станете проделывать это слишком часто, обратите на это внимание. Вы тем самым только усиливаете страх перед внешним миром. Каждый метод имеет свои границы и оборотную сторону, и мы сейчас об этом поговорим.

Сила

Практически все люди, в том числе и мужчины, сильный пол, внутри считают себя слабыми. Почему? Во-первых, это ощущение идёт из детства, когда мы были слабыми, зависимыми и нуждались в помощи при решении проблем, и во-вторых, из-за чувства беспомощности перед силами природы и ограниченности собственных возможностей. Вырастая, мы начинаем стесняться своей слабости, ненавидим себя за это чувство и пытаемся всяческими способами скрыть её от себя и от окружающих. Ну а тот, кто утверждает, что он сильный, просто обладает более сильной маской.

Самый простой способ доказать, что чувство слабости присутствует в вас, – это обнаружить в себе гордость. Гордость, как и гордыня, служит именно для того, чтобы прикрыть чувство слабости.

И наоборот. Если вы знаете, что в вас есть чувство слабости, следовательно, с вероятностью почти в сто процентов в вас присутствует гордыня.

Но я хотел повести разговор не об этом, а о том, как мы отдаём свою силу. Очередной парадокс, правда, вполне понятный. Именно благодаря наличию чувства собственной слабости мы передаём свою силу вовне, вручая её кому-то или чему-то.

Начинайте замечать, как вы это делаете, как ищите поддержки вовне. Например, вы прочитали некую книжку и познакомились там с каким-то методом. Вы решаете про себя, что это тот самый метод, с помощью которого вы будете решать свои проблемы. Проходит некоторое время, и вы застываете в этом методе, вмораживаетесь в него. Он подчиняет вас, потому что вы полностью положились на него, не потрудившись познакомиться с собственными силами и узнать, что именно ограничивает вас и как вы отгораживаетесь от внешнего мира.

Вы слышали о каком-то человеке, который помогает людям решать проблемы. Вы говорите себе: «Вот тот человек, который поможет мне», – и идёте к нему. Он вам действительно помогает решить проблему или излечивает от болезни. Но это его достижение, а не ваше. Вы опять передали свою силу кому-то другому. Мало того, проходит время, и вы решаете снова обратиться к нему, потому что он вам уже помог однажды. Вы привязались, вы опять предали себя.

Каждый раз, когда вы думаете, что какой-то метод вам поможет, вы отдаёте свою силу, вы помещаете силу вовне. Каждый раз, когда вы думаете, что какой-то человек вам поможет, вы отдаёте свою силу этому человеку, вы помещаете силу вовне. Ищите её внутри.

Вы слышали о какой-то религии или о каком-то учении, учителе и решили стать его последователем. Загляните внутрь себя. Вы увидите там огромное чувство одиночества и незащищённости. Вместо того чтобы исследовать стены, которые вы построили, отгораживаясь от реальности, вы ищите силу вовне. Вы ищите защиты у Бога, но сомнительно, чтобы Высшая

Сущность, построившая этот мир со всеми его законами, направленными на то, чтобы мы проходили уроки, будет защищать вас от своих же законов. Поймите эти законы и не нарушайте их, и вы автоматически подпадёте под защиту своего разума, очутившись в единстве с Высшим Разумом. Вы знаете закон гравитации и осведомлены о том, что может произойти, если попробовать пойти против него и прыгнуть с крыши. Следовательно, вы под защитой.

Вселенная построена по голографическому принципу; высказывание: «Как наверху, так и внизу; как внизу, так и наверху» говорит именно об этом. Это означает, что каждый человек имеет в себе всё.

Всё, что есть во Вселенной, явленной и скрытой, присутствует в вас в достаточном количестве: сила, знание, любовь. Что вы ищете вовне? Это есть в вас.

Если этого нет снаружи, следовательно, этого нет и в вас. Если этого недостаточно снаружи, следовательно, этого недостаточно и в вас. И наоборот.

Чего вам не хватает? Это есть во Вселенной? Если нет, продолжайте искать. Если да, то это имеется в вас. Если вы это понимаете, то зачем читаете эту книгу? Выкиньте её и живите с ощущением самодостаточности, в гармонии с миром.

Высказывание: «Каждый человек создан по образу и подобию Божьему» подразумевает то же самое. Если вы верите ему, если вы убедились, что Внешнее Равно Внутреннему, тогда *почему вы ищете силу, знание, любовь вовне?*

Видьте, как передаёте свою силу методам, учениям, религиям, гуру, всевозможным священным книгам, деньгам, славе, власти, таблеткам, рецептам, алкоголю, авторитетам, экстрасенсам. Смотрите внутрь себя каждый раз, когда ищете опору вовне. Имейте дело с собой. Обнаруживайте стены страха, которые построили между собой и миром, исследуйте чувство слабости. И поймите наконец, что это всё ложь, а в вас есть всё для процветания и благополучия.

Если вы не можете сразу откинуть страхи и сомнения, тогда опирайтесь на то, что считаете нужным. Просто отмечайте это про себя и всегда помните об этом. Когда-нибудь обязательно настанет момент, когда надо будет откинуть опору, иначе вы не сможете продвинуться дальше. Это похоже на то, как вы берёте с собой в трудную дорогу посох. Дойдя до конца пути, вы выкидываете его, потому что дальше он будет вам мешать. Если вы вовремя не выкинете опору, которой пользовались, то станете похожим на человека, который не хочет выкидывать костыли, хотя нога у него давно срослась. Он просто разучился ходить на собственных ногах.

Люди склонны привязываться к опоре или опорам, которыми пользуются. Постепенно это входит в привычку.

Научитесь ценить и уважать свои опоры, не придавая им значения, как вы поступали бы со вспомогательным инструментом.

С Учителем же всё происходит несколько иначе. Его надо любить, доверять и быть полностью открытым/открытой ему. Но и здесь нельзя привязываться.

В жизни человек может пройти три стадии взаимоотношений с миром: зависимость, независимость и сотрудничество. Зависимость – это когда вы силу помещаете вовне, когда пытаетесь сделать так, чтобы ваши проблемы решали другие. В этом нет ничего дурного, просто увидьте, как вы это делаете. Вы перенесли способ решения проблем из детства, когда, будучи не в силах сами обеспечить своё существование, полагались на родителей или на взрослых. Вы можете и дальше так жить – по привычке, потому что ребёнок всё ещё живёт в вас. Это может выражаться, например, в виде привычки ходить по высшим инстанциям и просить, требовать, чтобы главы администрации решили ваши проблемы. Это также может выражаться в виде просьб о помощи у Высших Сил или Бога. Всё это олицетворяет мир взрослых людей, перед которым вы по привычке чувствуете себя беззащитным. Увидьте это.

Многие ищут сотрудничества с Высшими Силами – опять-таки из чувства слабости или чтобы удовлетворить свои амбиции. Подумайте, с кем вам было бы приятнее иметь дело – с самостоятельным человеком или с человеком, который постоянно требует вашей помощи, не прикладывая никаких усилий, чтобы самому чему-то научиться? Вы, конечно же, ответите: «С самостоятельным». Почему? Потому что с ним можно решать какие-то сложные задачи, которые в одиночку решить достаточно трудно. То же самое и с Высшими Силами. Они никого не отвергают и обладают безграничным терпением и терпимостью, поддерживая и ободряя каждого, но в конкретных делах полагаются на тех, кто прошёл огонь, воду и медные трубы.

Как получается хороший клинок? Его нагревают, потом отбивают (я бы сказал, отбивают нещадно), а потом погружают в холод, и так раз за разом. Точно так же выковывается клинок духа. Ситуации, какими бы они ни были, помогают вам набраться сил, когда вы стараетесь пройти их сами. Разумеется, речь не идёт о том, чтобы человек закрылся полностью от мира, не желая иметь с ним никаких дел. Здесь говорится о том, чтобы до последнего стараться самому найти выход. Тогда ситуации дают силу, а помощь приходит сама собой.

Ситуации – наши учителя.

Другой, очень изощрённый, способ передать свою силу, потерять свободу и стать зависимым – это стремиться развить или заполучить любыми способами сверхъестественные способности или силы – такая желанная и сладостная цель. Если вы нашли у себя это желание, то, заглянув за него, вы обнаружите чувство слабости, которое пытаетесь прикрыть приобретением таких возможностей. Это ещё один вид бегства.

Наш организм напоминает собой семиструнную гитару. Семь струн – семь чакр, отвечающих за определённые силы, а дека – это тело. В каждый момент времени организм идеально настроен для решения стоящих перед нами задач. В этом смысле каждый человек издаёт самую совершенную мелодию, на которую способен. Теперь представьте себе, что вы начинаете натягивать какую-нибудь струну, потому что вам этого хочется. Обычно такой струной является вторая – шестая чakra, третий глаз. Что произойдёт со звуком, если перетянуть вторую струну? Он исказится, и вы не сможете играть свою мелодию.

Искусственно открывая чакры, чтобы получить соответствующие силы, человек открывается поступлению новых энергий – высших вибраций, к которым его организм не приспособлен. Это чревато либо психическими заболеваниями, либо благодаря полученным силам чрезмерно раздуваются эго и гордыня и вместо роста происходит деградация, а силы всё равно уходят.

Если вы поставите целью деньги, они возьмут вас, вы потеряете себя; если вы поставите целью славу, она возьмёт вас; если вы поставите целью власть, вы станете её заложником; если вы поставите целью приобретение сил, они возьмут вас, вы потеряете себя.

Деньги, власть, слава, силы – всё это побочный результат вашего развития, а не цель. Уважайте их, не придавая им значения, и вы останетесь свободным и спокойно дойдёте до конца Пути.

И люди, окружающие вас, также сохраняют свободу – они не будут ослеплены «блеском» ваших сил, следовательно, не будут преклоняться перед авторитетом и не попадут, таким образом, в рабство собственных суждений о своей никчёмности. Они сохраняют способность развиваться.

Обратите внимание: ни один по-настоящему великий Учитель никогда не демонстрировал свои способности. Да, они применяли их иногда, очень редко, в силу необходимости, но никогда для того, чтобы поразить чьё-то воображение или завоевать внимание или авторитет.

Один Учитель на вопрос ученика, почему они тащатся под дождём уже который день, не разгоняя туч, ответил: «Всё искусство заключается не в том, чтобы разогнать облака, а в том, чтобы идти под дождём, справляться с тем, что посылает нам этот мир, и иметь

дело с тем, что есть». Потому что разгон облаков – это бегство, а когда мы имеем дело с тем, что есть, мы открываем в себе и в мире дополнительные, неизвестные нам грани.

Обратите внимание, как вы прочитали эту часть текста. Вы проскользнули, пробежали её беглым взглядом, как бы читая и одновременно находясь где-то ещё. По сути дела, когда такое происходит, это знак вашего несогласия. С чем? У вас пытаются отобрать вашу сладкую, такую заманчивую мечту – делаете вы подсознательный вывод. А вы не хотите с ней расставаться.

Почему вы стремитесь к силе?

Как правило, люди стремятся к силе, чтобы приобрести власть над другими людьми и манипулировать ими.

Почему вы стремитесь к силе?

Вы можете ответить сейчас, что собираетесь принести пользу людям и миру. Но «благими намерениями вымощена дорога в ад».

Почему вы стремитесь к силе?

Я давлю на вас, да? В таких случаях люди, почувствовав раздражение, обычно отключают своё внимание. *Высшее искусство заключается в том, чтобы быть здесь и сейчас*, ну а вы вольны следовать своему выбору. Ваше священное право от рождения, которое, как говорят, никто не может нарушить в этой Вселенной, даже Господь Бог, – свобода воли.

Независимость – это когда человек может полностью обеспечить свою жизнь, не полагаясь на помощь других и не манипулируя ими, чтобы эту помощь получить (часто люди даже не подозревают, что они делают это). Это замечательный вариант, но он уязвим тем, что человек может полностью закрыться от мира. Он, как правило, и старается добиться такой самостоятельности, чтобы стать независимым от мира, потому что у него самые нелестные мнения о нём и о людях, живущих в нём.

Но в этом мире процветают открытые системы. Сравните озеро, в которое втекают и из которого вытекают реки, и болото. Поэтому высшим пилотажем является способность к сотрудничеству. А это включает в себя тысячи вещей, в том числе умение просить и принимать помощь, не садясь на голову, умение дарить и умение получать.

Вы это умеете?

Это также включает в себя умение испытывать благодарность. Редко можно встретить людей, способных на это чувство. Благо-дарность, благо-вест, благо-дарить, благо-дать, благо-деяние. Это совершенно конкретная энергия. Это высшее, что человек может дать человеку. Никакое сокровище материального мира не сравнится с высшей энергией блага, потому что оно остаётся с человеком навечно, а всё материальное рано или поздно разрушается.

А вы умеете испытывать благодарность?

Что вы предпочитаете получить: благодарность или деньги, к примеру?

А вообще, что такое благодарность?

Будьте внимательны, отвечая на эти вопросы. Чтобы честно на них ответить, необходимо проанализировать, как вы относитесь к этому миру и к людям.

Ну а напоследок я расскажу вам одну историю о силах, которая началась вот уже более десяти лет назад и длится до сих пор.

Один мужчина увлекался Агни-Йогой. Одновременно он постоянно занимался поисками Учителя на земном плане. Он сменил нескольких, пока не остановился на одном из них, ясно-видящем. После этого, прежде чем сделать очередной шаг, он всегда просил совета у этого человека – он ездил к нему в соседний город по каждому удобному поводу и без повода и просил его, чтобы тот справился уже у его Учителя с тонкого плана (иначе ангела-хранителя), как ему поступать в том или ином случае.

Так продолжалось довольно долгое время, пока он однажды, медитируя на особом знаке, связанном с этим учением, не испытал озарения и не прорвался в некую реальность. У него появилась способность к сверхзнанию. Он заранее знал, куда идти, что делать и кому и что

говорить. Деньги полились к нему рекой. Началась, сами понимаете, райская жизнь. Прошло некоторое время, и он расстался со своим Учителем. Потом куда-то всё исчезло – я имею в виду сверхзнание. И с тех пор он постоянно думает о том, как прекрасно было состояние сверхзнания, как он входил в десятку самых сильных йогов города, как у него всё получалось... Сейчас он мечтает только о том, как бы ему вернуть это состояние назад, и при возникновении малейшей проблемы у всех спрашивает совета, какой шаг предпринять следующим.

Когда-то, оказавшись в похожей ситуации, я обратился к своему Учителю по Дзену, сказав, что вот, дескать, испытал необычайное и прекрасное чувство любви, единения и всемогущества. И он ответил мне: «Не цепляйся, отпусти его и забудь. Имей дело с тем, что есть здесь и сейчас». Я всегда вспоминаю его слова с благодарностью.

Здесь и сейчас

Все люди стремятся к счастью.

Счастье – это когда мы здесь и сейчас, когда мы соучаствуем в том, что происходит в данное мгновение, не оценивая его никак, а просто переживая (обратите внимание на сходство слов сейчас, счастье и соучастие).

Тогда мы переживаем самые глубокие и разнообразные по своим оттенкам чувства, тогда мы едины с бытием, тогда мы по-настоящему счастливы.

Откуда берётся у человека чувство дискомфорта? От разделённости с бытием, с реальным миром. Как это происходит? Из-за убеждения, что этот мир враждебен. Что мы делаем, когда нам где-то что-то не нравится, когда мы боимся чего-то? Мы уходим из этого места или сбегает. Этот же приём мы применяем в отношении всей жизни.

И как вы думаете, это помогает вам?

Одна женщина с некоторых пор перестала бояться ходить по улицам поздно ночью. «Я иду с любой суммой денег, где угодно, мимо любой компании, будь это пьяные или вызывающе ведущие себя подростки. Ко мне они никогда не пристают, они пристают к тем, кто идёт либо впереди меня, либо сзади, – рассказывала она. – Это происходит потому, что, когда я иду мимо них, я стараюсь быть здесь и сейчас. Тогда они меня не видят».

По сути дела, она смотрит в этот момент прямо на свой страх быть в этом мире – и страх отступает, лишается своей силы притягивать ситуации.

Как вы думаете, почему ещё они её не видят?

Поскольку подавляющее большинство людей живут где угодно – в прошлом, в будущем, в своих проблемах и страхах и так далее, – но только не здесь и не сейчас, то и этих мазуриков это также касается. Когда она переходит в режим здесь и сейчас, она просто переходит в другую реальность, в другие пространственно-временные границы. Она их может видеть, а они её – нет, они просто скользят по ней взглядом, как по пустому месту, потому что там, где они находятся в данный момент – в мире страха, – её нет.

Мыслеформа «этот мир враждебен» носит тотальный характер. Она пронизывает буквально все сферы жизни, определяя наше поведение от начала до конца.

Основываясь на этом убеждении, мы составили себе множество определений, как должно быть и как не должно, как действовать в той или иной ситуации. Поэтому вы имеете дело не с реальным миром, а со своими определениями о том, как должен выглядеть этот мир, чтобы в нём было безопаснее жить. Если представить себе состоящую из этого убеждения стену, которой человек отгораживается от внешнего мира (каждый из людей может легко её почувствовать), то ваши определения будут кирпичиками, из которых состоит эта стена.

Каков же этот мир, от которого вы так старательно отгораживаетесь?

Иногда мне приходит на ум образ улитки. Человек подобен улитке, но только с единственным отличием: у улитки есть выход наружу, а у человека его нет – он полностью запечатал себя в своей раковине и не хочет иметь никакого дела с тем, что снаружи, полагая, – опять определяя! – что всё-таки он враждебен, этот нехороший, мягко говоря, мир.

Как же создаётся скорлупа? Сотнями и тысячами поколений. Опыт отгораживания передаётся из поколения в поколение, из рождения в рождение, и люди с удовольствием делятся друг с другом методами, как избегать сложных ситуаций. Но чем толще становится наша скорлупа, тем большее давление создаётся внутри, потому что нашей программой всё-таки является соединение с внешним миром, с Первоисточником. И наконец она взрывается.

Может быть, и вам пришло время сломать свою скорлупу, а не ждать, пока она взорвётся, разрушая всё вокруг?

Существует прекрасное упражнение, как преодолеть эту тенденцию отгораживаться, всё время куда-то сбегать и как научиться находиться здесь и сейчас. Я буду называть его Ходьбой. Оно помогает спуститься на землю, почувствовать себя в физическом мире. Оно также помогает соединиться со своим физическим телом. Итак, упражнение Ходьба.

Встаньте прямо, позвоночник занимает естественное положение – не сгибается назад и не выпячивается вперёд. Вы расслаблены. Руки сложены на животе, подбородок немного втянут. Начинайте движение по кругу.

Вдыхая, медленно перенесите вес на одну из ног и начинайте медленно выдвигать вперёд другую ногу. Вы присутствуете каждое мгновение при вдохе, при перенесении веса и при выдвигании другой ноги вперёд. В этом заключается весь секрет этого упражнения – всегда присутствовать при том, что вы делаете, никуда не торопясь.

Когда ставите ногу на пол, медленно выдыхайте. Вы видите, вы чувствуете каждое мгновение – сначала касаетесь пола пяткой, потом перекачиваете её на носок, перенося вес тела на неё, и тут начинает другая нога отрываться от пола.

Начинается новый вдох, новое движение ноги вперёд. Так вы ходите по кругу, всё время находясь здесь и сейчас.

Это крайне эффективное упражнение для того, чтобы опуститься на землю и научиться присутствовать при том, что вы делаете. Лучше всего выполнять его в медленном темпе, чтобы успевать следить за каждой фазой дыхания и за движением и постановкой ног, ничего не пропуская.

Делайте его столько времени и столько раз в день, в неделю, сколько хотите – пока получаете удовольствие. Начинать, наверное, лучше с пяти минут. И никуда не торопитесь, не стремитесь сразу овладеть всем. Если вы перезанимаетесь в первый раз, это надолго отобьёт у вас охоту заниматься дальше. И запомните: здесь всё решают регулярность выполнения и время.

Вы можете проделывать Ходьбу, когда идёте на работу или с работы или когда просто гуляете на воздухе.

И последнее. Когда вы выполняете это упражнение (как, впрочем, и следующие, которые я приведу), у вас не должно возникать никаких мыслей. Как только у вас появляется какая-нибудь мысль – вы ушли, вы не здесь и не сейчас. Следовательно, необходимо проявлять ВНИМАНИЕ и БДИТЕЛЬНОСТЬ. Замечайте эти моменты и снова возвращайтесь к упражнению, только ни в коем случае не ругайте себя, иначе упражнение, вместо того чтобы оказать целебный эффект, будет способствовать дальнейшему развитию стены или, говоря медицинским языком, невроза.

Другая разновидность упражнения, нацеленного на то, чтобы научиться быть здесь и сейчас и не сопротивляться жизни в физической реальности, – это ваши действия в быту. Вы можете точно так же отслеживать каждое мгновение своих движений – когда чистите зубы,

едите или моете посуду. Видьте, как вы подносите ложку ко рту, как прожёвываете, как проглатываете пищу, как снова зачерпываете ложкой суп. Видьте, как вы берёте тарелку, как подносите её к крану, как открываете воду, как берёте мочалку и моете, делая движение за движением, как протираете тарелку, как кладёте на полку, присутствуя в этих движениях каждое мгновение, осознавая их.

Точно так же вы можете действовать, например, в магазине при какой-нибудь покупке. Видьте и чувствуйте, как вы вынимаете кошелек, достаёте деньги, отсчитываете их, получаете покупку и кладёте её в сумку, пересчитываете сдачу, убираете её в кошелек, опускаете кошелек в карман или сумку, поворачиваетесь и уходите. Кстати, это упражнение может помочь преодолеть страх перед деньгами или неприятие их. Ведь именно поэтому у людей не бывает денег.

Таким образом, вы можете всё время учить себя находиться здесь и сейчас, не выделяя этому упражнению особое время. Выполняя упражнение регулярно, не торопясь, вы очень скоро почувствуете результаты. Я не буду ничего описывать вам, вы сами всё увидите и поймёте.

Главное – это присутствовать при том, что делаете, осознавать, тогда этот мир начнёт раскрывать вам свои секреты, разворачивать истинную реальность.

Это похоже на цветок, раскрывающийся навстречу солнцу. Вы и есть это солнце, и мир с удовольствием раскроется вам навстречу. Поверьте, в нём нет ничего опасного, все опасности создаёте вы сами, следуя ошибочным убеждениям.

Но теперь настала пора возвратиться к главе «Оценки», ведь мы её так и не закончили.

Ещё одно средство разобраться с оценками – это перестать оценивать то, что находится перед вами. Попробуйте понять: нет ни плохого, ни хорошего, есть только жизнь в её бесконечном разнообразии, и, присваивая какому-то явлению ту или иную оценку, вы имеете дело не с самим явлением, а со своей оценкой, то есть с иллюзией.

Однажды супружеская пара пошла на нудистский пляж. Надо сказать, что супруг с большой неохотой последовал этой затее, потому что у него было не самое лестное мнение о своих данных. Едва ступив на пляж, они повстречали мужчину, при взгляде на размеры пениса которого муж начал кашлять и спотыкаться на каждом шагу. «Боже мой, – подумал он, – я-то что тут делаю со своей пипиской?» Жена тут же подхватила его под руку – собой он большие не владел, ноги у него подкашивались.

Так добрались они до подходящего места. Муж постоянно бормотал что-то себе под нос, взгляд его потух и блуждал по сторонам, ничего не видя, язык заплетался.

Но у этого мужчины, судя по всему, хорошая карма – ему попалась умная жена. Понаблюдав некоторое время за ним и послушав его стенания на злую судьбу и бедную долю, она, сохраняя полное хладнокровие, сказала: «Кто сравнивает, тот проигрывает. Вместо тебя всегда будут выбирать другого, если ты и дальше будешь заниматься сравнениями».

Что-то подсказывало ему, что к её словам надо прислушаться, она говорит правду! Немного успокоившись, он стал размышлять. Время шло, жена молчала, пляж вокруг как будто вымер. Все затаили дыхание. И тут его озарило! Он понял, что она действительно права! Довольствуйся тем, что у тебя есть, будь благодарен за это, и счастье никогда не оставит тебя!

Через мгновение, как из-под земли, объявился тот самый человек, которого они встретили при входе на пляж. Он проходил мимо, был одет, и вид его был понурый. При взгляде на него можно было держать пари, что он потерпел фиаско.

Каждый раз, когда вы присваиваете оценки, когда вы определяете что-то, вы усиливаете своё эго, своё «я» и удаляетесь от истины, потому что «я» развивается и утончается за счёт оценок и определений. Конечно, значительно легче иметь дело с событием, когда вы его опре-

делили, но так вы никогда не сможете узнать, что есть истинная реальность. Перестав давать оценки, вы лишаете эго подпитки, оно перестаёт развиваться.

Если хотите, можете представить себе эго в виде сложных, переплетённых друг с другом полевых структур – это наши убеждения, внутри которых спрятана жемчужина – мудрость, или истинная реальность, – которую нельзя открыть, пока не разберётесь со своими привязанностями, оценками, убеждениями и с эго.

Мудрость не надо искать вовне, она – внутри нас, потому что Внешнее
Равно Внутреннему. Всё, что нужно, – это проявить терпение и довериться
своему Пути.

И всё-таки её можно открыть, не прикладывая никаких усилий, в одно мгновение, потому что внутри мы знаем, что это такое.

Что такое истинная реальность?

Глава 3

Эго

Сущность «я»

Прежде всего вам надо ясно ощутить своё «я», потому что в нормальном состоянии мы если и можем ощутить его, то только как что-то очень неясное и расплывчатое, а чаще всего не можем вообще. Очень интересная получается картина: «я» вроде бы существует, но просто так его не почувствовать.

А теперь представьте себе, что вас только что оскорбили, обозвав так, что это вас проняло. В момент оскорбления вы можете очень чётко ощутить это неуловимое «я» – вы чувствуете себя так, будто вам нанесли удар.

В этот момент «я» как будто конденсируется, и вы можете ощутить обиду, боль от оскорбления или другие негативные чувства. «Я» приобретает ясные и чёткие очертания. Когда же мы переживаем приятные чувства, «я» ощущается не так ясно, поэтому оскорбление в данном случае более функционально.

Дальнейший ход мыслей весьма прост. Раз «я» порождает все мысли и образы, раз оно порождает все оценки, раз именно из «я» вышла первая дуальная пара – «плохо – хорошо» и первое деление на «это я, а это ты, это я, а это мир», – значит, в первую очередь следует иметь дело именно с «я», то есть с эго.

«Я» – это тот самый источник, который разделяет внешнее и внутреннее, как, кстати, левое и правое, верх и низ. Оно мешает их соединению, то есть сущность «я» – разделение, отделение от целого.

Как иметь дело с «я»? Всего лишь убедиться в том, что «я» как такового не существует, что это иллюзия, просто очередная иллюзия, которыми морочит нас наш ум.

Конечно, первой реакцией на такие слова является страх: если «я» уничтожится, что останется? Будет ли человек продолжать существовать как личность? «Буду ли я существовать как личность, не перестану ли чувствовать, любить?» – спросите вы себя. Как вы думаете, откуда идёт этот страх? Конечно же, от «я», которое таким образом защищает себя. И что же делать в этом случае? Положиться на себя и не суетиться. Понимание придёт в своё время. Давайте посмотрим, что мы стремимся защитить и существует ли «я» на самом деле.

Возьмём такое понятие, как машина. Если мы посмотрим вокруг, то увидим множество машин. Они реальны, их можно потрогать, понюхать, ощутить на вкус – они существуют! Теперь давайте разберёмся, существует ли машина в абсолютном, безусловном смысле этого слова.

Что такое машина? Это набор определённых деталей. Мы между собой условились называть машиной определённый набор деталей. То есть это всего лишь слово, звук, рождающий определённые ассоциации.

Странное дело, как только мы что-то называем, это принимает самостоятельное, независимое бытие. Но это же не так, это мы думаем, что предметы обладают самостоятельным бытием. Ничто не существует независимо друг от друга. Именно в этом смысле машины не существует, а существует набор компонентов, а «машина» – всего лишь слово, обозначающее набор деталей. И передвигается по дороге, если быть точными, не машина, а колеса. Вы понимаете, в какие игры играют с нами слова? Мы придумываем слово или определение для обозначения какого-то понятия, а потом имеем с ним дело как с абсолютно существующим, имеющим независимое бытие.

Так существует машина или нет? Ведь мы же её видим, обоняем, осязаем! Да, она существует, но существует УСЛОВНО. Необходимо помнить, что это условное наименование для определённого набора деталей. Это всего лишь название, созданное нашим умом. Существует слово, и существует соответствующий объект снаружи. Внешнее отразило внутреннее. Мы видим снаружи машину.

Проделав тот же самый анализ относительно двигателя, колёс и прочего, вы убедитесь, что всё это также существует условно, но ни в коем случае не имеет самостоятельного бытия. Всё это – лишь совокупность элементов, не более. Что бы мы ни рассматривали, какой бы мелкой ни была деталь, она также состоит из элементов. И так далее, до бесконечности, в сторону уменьшения объектов.

Если мы будем увеличивать фокус ума, мы тоже увидим, как генерируем и генерируем понятия, создавая очередные иллюзии-мысли, которые заслоняют от нас истинную природу вещей.

То есть при создании мыслей, заслоняющих от нас реальность, наш ум работает в обе стороны. Это и имеется в виду, когда говорят, что всё вокруг иллюзия.

Благодаря подобному мыслетворчеству наши ум и чувства настраиваются в каждый момент времени только на один фокус. Это означает, что мы видим только ту мысль, которая возникает в данный момент, и теряем из виду всё остальное! Мы привязываемся к тому, что у нас на уме; далее следует принцип: «Внешнее отражает внутреннее» – и всё в порядке, мы в ловушке своего убеждения, которое отразилось вовне.

Глядя на машину, мы не видим ни деталей, из которых она состоит, ни того, что окружает её. Мы зафиксировались на ней. Это и называется видеть, слышать и чувствовать то, что хочешь видеть, слышать и чувствовать. Это и есть иллюзия.

В некотором смысле это очень удобно.

Наше «я» создаёт слова и определения и живёт во вселенной, в которой чувствует себя безопасно. Это оно думает, что живёт в безопасном мире. Но, как вы можете видеть из своей жизни, подобная безопасность – та же иллюзия.

Такая тактика ни к чему не приводит, – вы продолжаете переживать неприятные моменты. Следовательно, необходимо менять тактику, переставать искать «безопасность» для себя. Потому что «я», ища безопасность, боится внутри. А раз оно боится, то будет притягивать к себе ситуации, связанные со страхами.

Но что означает «перестать искать безопасность»? Это означает быть здесь и сейчас, переживать ту ситуацию, в которую вы попали. Если же вы не можете этого сделать, тогда убегайте, но видьте, слышите, чувствуйте, как вы делаете это.

Если в вас поднимается страх или боль, дайте им течь, отпустите их. Если же не можете этого сделать, видьте, как вы уходите, сбегаете. Тогда рано или поздно вы всё-таки выйдете на них, и страх и боль покинут вас навсегда.

Весь фокус заключается в том, что, когда мы называем, определяем предметы, мы сразу же относим их к категории опасных или безопасных, полезных или бесполезных. Далее, когда мы видим уже знакомые предметы, мы знаем, как они ведут себя, как вести себя с ними, то есть это создало безопасную для собственного существования вселенную. Именно поэтому это так противится переменам. Оно не будет знать, что делать, если встретится с предметом или ситуацией, с которыми у него нет ассоциаций. Поэтому оно стремится к стабильности, но, стремясь как можно дольше сохранить окружение в неизменном порядке, оно провоцирует ещё более резкие и жёсткие перемены – маятник не может долго находиться в крайнем положении. Оно испытывает шок, ещё больше закрывается, стремясь усилить контроль и не впускать никаких перемен, это опять приводит к срыву, и дальше круг начинается заново.

Теперь проанализируйте «я» так же, как недавно анализировали машину и её детали. С самого начала можно увидеть, что «я» – это собирательное понятие, но здесь очень важно провести анализ самостоятельно, шаг за шагом, чтобы в конце концов убедиться, что никакого «я» нет, в абсолютном смысле. Его нет ни внутри, ни снаружи, ни слева, ни справа, ни сверху, ни снизу. Оно существует лишь УСЛОВНО. Мастера утверждают: понять то, что «я» не имеет субстанции, не обладает никакой материальной основой, – значит достичь мудрости. Если вы поняли, о чём идёт речь, тогда к вам вопрос:

Вы попадаете в ситуацию, где вас продвинули по службе, похвалили, признали лучшим, показали по телевизору или избили, обругали, оболгали, обманули, предали и т. п.

Кого продвинули, повысили, похвалили, признали, показали/избили, обругали, оболгали, обманули, предали и т. п.?

Если у вас есть ответ на этот вопрос, следовательно, ваше «я» существует, а раз существует, значит, всё ещё разделяет. Ни о каком единстве не может идти речи, потому что природа «я» – это обособляться, отделять себя от всех и вся.

Вообще, начав работать со своим «я», вы удивитесь, насколько оно хитро и изобретательно в вопросах выживания. Практически каждый ваш шаг оно может обратить себе на пользу, на укрепление себя. Например, оно может подкидывать вам такие мысли, как: я правильно иду по пути; я духовно развиваюсь; я готов предстать перед Богом/услышать глас Божий, потому что сделал много добра людям; я заслуживаю хорошей кармы; если буду следовать этому учению, то духовно разовьюсь. Так оно может водить вас за нос, а вы ничего не будете знать об этом. Наблюдайте, как оно генерирует понятия, связанные с безопасностью, пользой, выигрышем, продвижением по пути, духовным ростом и опасностью, вредом, проигрышем, деградацией.

Однажды один Учитель сказал: «Если у вас есть хоть малейшее различие между высшим и низшим, это может низвергнуть вас в самые пучины ада».

Как вы думаете, что он имел в виду?

Хотите ли вы быть выше или думаете о себе в уничижительном смысле?

Чем выше стремится подняться человек, тем больше у него ощущение собственной слабости, неудовлетворённости, нереализованности.

Кстати, как вы смотрите на бомжей, алкоголиков, неудачников, которых каждый день видите на улицах? Отметьте характер этого чувства. Оно носит оттенок превосходства и оценку-убеждение: «Я так не хочу проводить свою жизнь, я буду лучше» или «Уж я-то лучше».

Что имел в виду Учитель?

Сравнение

Этот мир полярен, в нём всё разбивается на противоположности. Чтобы появилось напряжение и потёк ток, нужно установить полюса, создать разность потенциалов, тогда появится энергия. В жизни всё происходит точно так же. США и СССР сравнивали себя друг с другом и за счёт этого развивались, и весь остальной мир тоже пользовался этой энергией.

В коллективе, как правило, находят козла отпущения, чтобы развиваться за его счёт. У вас обязательно есть кто-то, про кого вы думаете примерно так: «Я обязательно докажу ему/ей, что я права/прав. Он/она сделал/сделала мне плохо, что ж, посмотрим теперь, как они у меня запоят. В меня не верят, я всё равно добыюсь своего».

Когда из вашей жизни уходит один противник или враг, обязательно появляется другой, чтобы установить разность потенциалов и черпать энергию за её счёт.

Заметьте, как вы попеременно ссоритесь – мысленно или наяву – то с одним своим знакомым или коллегой, то с другим, то с третьим. Потом у вас вновь устанавливаются хорошие отношения, но вскоре вы выбираете новую кандидатуру, чтобы противопоставить себя ей. Я называю это «позиционным переключением».

Так называемое законопослушное общество – большинство – устанавливает разность потенциалов за счёт бомжей или уголовников, чтобы развиваться за их счёт. Каждая семья также стремится выделить у себя «урода» (поговорка: «В семье не без урода»), чтобы отталкиваться от него и расти за его счёт. Этот «урод», эти бомжи, алкоголики и неудачники превращаются в «сточную яму», куда сбрасывают собственные «отходы» «удачливые и правильные», говоря себе нечто вроде: «Я лучше, выше, умнее, удачливее, я не хочу быть таким/такой, я сделаю всё, чтобы стать лучше».

Но действительно ли ваши отходы сбрасываются?

Действительно ли вы растёте за счёт «урода»?

Действительно ли надо куда-то себя относить, определять, кто кого выше или ниже, чтобы развиваться?

И кто внутри вас это определяет?

За счёт этих людей вы стремитесь быть выше, удачливее, умнее, образованнее. И вы чувствуете себя таковыми. Если вы поймёте это, не ругайте себя и не корите. Это принцип действия нашего мира, который развивается за счёт разделения и борьбы. Просто вы пока другому не можете. Спросите себя:

А как развиваться в единстве и любви?

У одного мужчины был старший брат. Нельзя сказать, чтобы он совсем уж был беспутный, но он пил, вёл беспорядочный в общепринятом смысле этого слова образ жизни, бомжевал, а поэтому вся семья постоянно пребывала в тревожном ожидании, что ещё он выкинет. Этот мужчина стыдился своего брата и стремился не общаться с ним. Брат умер внезапно. Только тогда этот мужчина понял, что для него значил брат и как он «рос» за счёт него.

Когда человек уходит, некого больше оценивать, не с кем больше сравнивать себя. Тогда ум очищается от определений и оценок, и проявляется истина. Кстати, из этого можно сделать прекрасное упражнение, которое можно с полной определённости назвать Упражнением в Безусловной Любви.

Мысленно посмотрите на того, кто вас беспокоит в вашей семье, на того самого «урода». А теперь представьте себе, что его бы не стало (постучав предварительно по деревяшке и поплевав три раза через левое плечо). Что бы вы думали, что бы поняли о нём?

Многие люди боятся максимизировать свои мысли, полагая, что их желания могут осуществиться, – ведь мысль имеет способность проявляться вовне. Не бойтесь этого делать, потому что наличие сослагательного наклонения не даст этому произойти.

Вы получите возможность познакомиться с новым состоянием, когда снимаются условия и оценки, которые вы сами на себя наложили. Тогда вы видите действительное лицо человека, с которым себя сравнивали.

У одной женщины пьёт мать, давно, с тех пор как она себя помнит. Сейчас эта женщина – удачливый бизнесмен, у неё хорошая семья, квартира и всё, что полагается, но она не хочет иметь с матерью ничего общего, так велика её обида на неё. Когда мы с ней говорили, она не смогла понять, что этим благополучием она обязана своей матери, что выросла за счёт подсознательного соревнования с ней. Она не смогла понять, что мать принесла себя в жертву ради неё.

Люди начинают пить, попадают в тюрьму или уходят из дому по самым разным причинам. У вас есть близкие или друзья. Вспомните, как вы себя чувствуете, когда они вас не понимают, невольно обижают или оскорбляют, тем более если они попадают в больное место. А когда ваш ребёнок не обращает на вас внимания, оскорбляет, игнорирует? Но существуют ещё и мысли, – то, что люди думают о вас. Они ещё более болезненны и разрушительны, чем слова и поступки. Всё это может копить внутри вас стресс, негативные эмоции и желание хоть каким-то образом изменить ситуацию. Теперь вы можете понять, почему эти люди срываются, пьют, покидают дом, становятся «отбросами общества».

Если вы согласны с тем, что Внешнее Равно Внутреннему, подобное притягивает подобное и что только вы виновны в происходящем с вами, тогда к вам вопрос:

Если в вашей семье есть «урод», какое ваше личное участие в том, что близкий вам человек стал таким?

При ответе на этот вопрос никакие оправдания не принимаются. Всё это болтовня ума. Принимаются только обнаруженные вами конкретные мысли, несущие в себе негативные оценки, осуждение, негативные эмоции относительно этого человека. Это и есть причина. Что с этим делать? Убирать и любить безусловно.

Мы возвращаемся к «Эго», и я опять задаю вам вопрос:

Что имел в виду Учитель, когда говорил о высшем и низшем? Надеюсь, предыдущая информация поможет вам ответить на этот вопрос.

Мы способны создавать мысли в сторону уменьшения и укрупнения объектов, изменяя фокус своего ума. Точно так же мы можем их уничтожить. Тогда мы вплотную подходим к пониманию того, что «Форма – это пустота, а пустота – это форма» – как когда-то сказал Будда.

Чтобы лучше понять это, в Тибете Учителя дают следующее упражнение, своего рода психологический трюк, который даёт понимание и заставляет подумать: «А-а! Я вижу». Но тут Ламы отвечают: «Спокойно, в действительности вы ещё ничего не видели, потому что на это потребуется ещё пятнадцать лет занятий, но, проделывая это упражнение, вы сможете увидеть направление, в котором вам необходимо двигаться. Это – века».

Посмотрите на нечто, что находится напротив вас, например на статуэтку Будды. Просто усадьтесь поудобней и смотрите на Будду. Не делайте больше ничего, не задавайтесь вопросом: «А что дальше будет?» Просто *смотрите*.

А теперь задайте себе вопрос: *«Где находится то, на что я смотрю?»*

Если вы как следует подумаете, то обнаружите, что склонны ответить: «Ну, это в нескольких метрах от меня». Или же вы можете ответить: «Это, должно быть, где-то в моей голове». Так что же – это там, вовне? Или всё же это в моей голове? Или же – ни то ни другое? Спросите себя: «А каково моё истинное восприятие того, где это находится?» Вы обнаружите, что ваш опыт глядения на предмет оформляется конструкциями и толкованиями, которые вы ему навязываете.

Продолжайте смотреть на Будду. Кажется, будто там, вовне, что-то всё-таки есть. Оно имеет определённую форму, цвет и размер. И вы, такое впечатление, находитесь в противоположной точке от того, на что смотрите. Если бы вы были Буддой, который смотрел бы на вас, вы увидели бы лицо. Но когда вы начнёте исследовать это лицо – ваше лицо, которое исследует Будда, – то при истинном восприятии обнаружите, что ваше лицо – это нечто вроде смутно воспринимаемого экрана. Вы – не ваше лицо как таковое. Вы смотрите из-за своего лица. То нечто, которое находится за вашим лицом, смотрит на Будду.

Можете ли вы ощутить/испытать то, что находится за вашим лицом? Начните постепенно входить в это.

Подождите некоторое время, и затем вы можете задать себе вопрос: «То, что находится напротив меня, имеет форму, но имеет ли форму то, что находится за моим лицом?» (Посмотрите, чтобы увидеть, не обсуждайте это в своей голове.) Поместите своё знание в то место, откуда вы смотрите. Есть ли там что-нибудь, что имеет форму?

То, что находится напротив, имеет определённый цвет. А то, что находится за вашим лицом, имеет ли какой-нибудь цвет?

То, что находится напротив вас, имеет определённые размеры. А то, что находится за вашим лицом, имеет ли какие-нибудь размеры?

Существует ли хоть какое-нибудь слово, которое вы можете использовать, чтобы описать то, что находится за вашим лицом, в той точке, откуда вы глядите на Будду? И занимает ли эта точка какое-нибудь место при истинном восприятии?

А теперь, если последуете дальше, что вы найдёте в этом месте? Есть ли там слова? Вакуум? Тишина? Протяжённость? Полное отсутствие чего-либо? Пустота?

В этот момент вы должны быть очень внимательны, иначе мы опять обратимся к языку и обнаружим ощущения, восприятие, хотение и сознание. Все эти мысли и концепции имеют значение в царстве рассуждений, но сами по себе они представляют собой лишь наименования и названия. Что-то очень странное происходит в момент, когда слова видятся только как имена и названия. Когда вы посмотрите на место, где должны быть эти имена и названия, вы не найдёте их как таковых, вы испытаете их таковость. Поэтому, утверждая, что ум пуст, вы не имеете в виду, что там вовсе ничего нет. Он – пустой от того, что находится там – как имена и названия, казалось, должны бы подразумевать. Описания не есть ЭТО.

Время

Обратите внимание, как вы отнеслись к словам «понадобится ещё пятнадцать лет занятий». Тягостно и тоскливо как-то, да? А теперь оглянитесь на прожитые вами годы. Сколько вам? Двадцать, тридцать, сорок, за пятьдесят? Сколько бы ни было, всё равно прожитые годы воспринимаются как пролетевшее мгновение, щелчок. Вроде жизнь и была, а вроде всё это было лишь сном. Пролетят ещё пятнадцать лет, и они также превратятся в мгновение.

Теперь оглянитесь назад и вспомните, как вы собирались, например, изучать язык, бегать по утрам, заниматься каким-нибудь спортом, сделать что-то. Прошло время, а вы до сих пор собираетесь, хотя на это надо было тратить минут двадцать в день. Сейчас вы уже понимаете, что спокойно могли выделить это время, но что-то всё время вам мешало.

Эта загадка легко разгадывается. Время – это характеристика нашего физического мира. Следовательно, когда творятся какие-то неполадки с выделением на что-либо времени, это говорит о том, что вы не здесь и не сейчас, что вы где-то летаете. Любая физическая субстанция автоматически несёт в себе время. Поскольку жить и действовать в этом мире подразумевает под собой то или иное преобразование пространства и материи, в том числе и себя, вы всегда и везде будете сталкиваться со временем.

Если вы оторваны от физического мира, у вас не будет и связи со временем – вы будете его терять, вам будет его хронически не хватать, вы будете всюду опаздывать.

Одна женщина рассказала следующий, странный с точки зрения здравого смысла случай. Такое происходит со многими людьми, но как-то проходит незамеченным. Она выходила на работу в одно и то же время, шла пешком, всегда торопилась, часто бежала, боясь опоздать, – и всегда опаздывала.

Когда она поработала с собой, отпустила некоторые свои блоки, поняла, как сопротивлялась жизни в физической реальности, произошло следующее. Прежде всего она стала

отслеживать, как жизнь сбегает от неё. Далее она сказала себе: «Я никуда больше не тороплюсь».

Теперь она выходит на работу в то же самое время, идёт не спеша, дышит воздухом и приходит минут на пять-десять раньше положенного.

«Кто тихо ходит, тот густо месит» – не правда ли, замечательная поговорка? И имеет много уровней для понимания.

Ясно, что под оторванностью от физического мира лежит страх или ужас перед пребыванием в нём, неприятие его в той или иной степени. Методы работы с подобными страхами я не буду объяснять, вы уже сами всё прекрасно знаете. Я лучше вам покажу, какие ограничения могут существовать относительно времени и чем они подпитываются.

«Я хочу всё и прямо сейчас» – одно из убеждений, которое может у вас быть. Если вы начнёте внимательно его исследовать, то увидите, что здесь идёт речь о вашем неверии в себя и в собственные силы.

Его выдаёт страх, говорящий, что потом вы можете не получить того, чем хотите обладать немедленно. Почему? Потому, что не уверены в своих творческих силах создавать нужные вам вещи, и потому, что не верите в изобилие Вселенной и в то, что в ней всего и всем достаточно. Выходом из этого тупика служит понимание, что всё в этом мире приходит к нам в нужный момент. Если ваши мысли порождают внешнее, следовательно, когда вы будете готовы иметь желаемое в своей жизни, оно само придёт к вам, если оно действительно нужно вам для собственного развития. Стремясь иметь нечто, убедитесь, не является ли ваше желание блажью, – может быть, вы хотите обладать этой вещью только потому, что она есть у соседа или обладание ею престижно.

Обратите внимание, когда вы говорите себе: «Есть ещё время». В большинстве случаев, если не всегда, эти слова подчёркивают, что у вас нет сил решать данный вопрос прямо сейчас. Как правило, люди ждут крайнего срока, чтобы начать действовать. Они черпают силы из того факта, что их уже так прижало, что пора начинать что-то делать. У этого ограничения есть также и другая сторона. Когда вы произносите эти слова, увидите, как они лишают вас силы действовать прямо сейчас. А теперь попробуйте убрать это ограничение. Всё начинает стягиваться в точку, к нынешнему моменту, не правда ли? А сила возрастает подобно цунами.

Когда вы говорите себе: «Ну, на это надо время», – вы также подчёркиваете, что не хотите или у вас нет сил делать это.

Как видите, каждый раз, когда речь идёт о нехватке, отсутствии или большом количестве времени, что, собственно, одно и то же, вы подразумеваете не что иное, как неуверенность в собственных силах или подчёркиваете веру в их отсутствие.

Это же подтверждает формула из элементарной физики, где сила измеряется массой, умноженной на ускорение. Помните её? Напишите её себе и убедитесь, что квадрат времени обратно пропорционален силе. Теперь, когда вы будете себе говорить, что у вас масса времени, есть ещё время, надо много времени, вы увидите, что силы у вас нет, что она расплывается прямо на глазах. Всё в этом мире просто, дайте себе только время подумать.

Вы, конечно, можете возразить, что данная формула в ходу только в физическом мире. Но я вам напомню, что Внешнее Равно Внутреннему. Следовательно, формула справедлива и для мира энергий, но несколько по-другому интерпретируется. Массой здесь является ваша мысль или запас психической энергии. Приступая к какому-нибудь делу, как следует обдумайте, что и как вам делать, поищите дополнительные ходы и варианты. Таким образом вы наращиваете массу мысли, которую потом пустите в дело. Но каким бы ни был ваш запас энергии, чем раньше вы начнёте действовать и чем меньше времени будете тратить, тем эффективнее будут ваши действия.

Не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня, вы наберёте инерцию, которая полностью преобразит вашу жизнь и сделает её счастливой.

Ваши действия станут максимально эффективными в любой момент времени, потому что время в знаменателе будет стремиться к нулю, а это значит, что в вашем распоряжении появится огромная сила.

Чтобы яснее понять это, обратите внимание на действия своего «я»-эго, когда оно стремилось или стремится заполучить желаемое. Особенно характерны примеры с получением наследства, отсуживанием квартиры или комнаты, дележом собственности, продвижением по службе, когда надо кого-то обойти, с присвоением денег, повышением зарплаты. В жизни каждого человека случалось нечто подобное.

Действия «я» в таких случаях точны, целенаправленны и крайне эффективны, потому что они максимально сжаты во времени. Квадрат времени в знаменателе – это вам не хухры-мухры!

С другой стороны, во время действий важно не торопиться, потому что время тогда начинает съедаться. Как это происходит, я вам сейчас покажу. Когда мы начинаем куда-то стремиться, ум лихорадочно просчитывает варианты и заранее рисует себе вожаемую цель. Он отрывается от физической реальности, его связь с телом становится очень слабой. Можно утверждать, что ум начинает жить в своей реальности, а тело – в своей.

В реальности ума всё уже сделано, все необходимые действия произведены, хотя зачастую ум даже не знает, какие это должны быть действия, – ум уже обладает тем, к чему стремился. Здесь, в физической реальности, где мы живём и где время течёт линейно, всё выглядит не так радужно, как это рисует себе ум. Чтобы что-то получить, тело должно совершить определённые действия и приложить строго направленные усилия. Поскольку ум часто не знает, какие действия следует предпринять, пребывая уже у конечной цели и наслаждаясь обладанием, его разрыв с телом становится фатальным. Время в этом случае исчезает просто на глазах.

Если ум всё-таки знает, что за действия потребуются, но пребывает в конечной точке, он спорадически то соединяется с телом, отдавая ему команды, то разъединяется с ним, чтобы побывать у цели. В момент, когда ум уходит в конечную точку, команды в тело перестают поступать, и оно, если само не знает, что делать, простаивает, или действия его становятся замедленными или суетливыми и беспорядочными. Только человек этого не замечает, потому что он не здесь. Когда он возвращается к действиям, у него создаётся впечатление, что время ушло, а сделано так мало. Так прямо на глазах утекает время. Понаблюдайте за чьими-нибудь действиями и увидите, как человек суетится, зря тратит силы, хотя всё можно сделать по-другому. В этот момент его здесь нет.

Наши мысли влияют не только на наше тело, но и на наше окружение, в частности на транспорт, в котором мы едем, ускоряя его скорость или замедляя её.

Но вы помните, конечно, что Внешнее Равно Внутреннему, поэтому всё это совершенно естественно.

Одна женщина ехала на поезде на мой семинар. Она должна была приехать как раз к началу. Так получилось, что её поезд задержали на подьезде к городу. Потянулись минуты и часы. Когда она мысленно подгоняла его, он либо медленно тащился, либо вовсе останавливался. При этом время бежало вскачь, когда она сверялась с часами. Она решила расслабиться и быть здесь и сейчас. Поезд пошёл быстрее и без остановок. На семинар она практически не опоздала.

Поскольку люди в основе своей мудры, они заметили все эти эффекты и отразили их в языке. В России говорят: «Тише едешь, дальше будешь», «Поспешай не спеши». На Кубе, когда любовники расстаются и один из них спешит, говорят: «Одевай меня помедленней, я спешу».

Когда ум соединён с телом, тогда вы здесь и сейчас. И ещё это означает нирвану. Между спешкой и неспешкой существует разрыв, расщелина, в которую надо войти, чтобы ваши действия стали абсолютно эффективными. Подумайте над этим и постарайтесь это сделать.

Мы уже коснулись работы с дуальными парами. Подробнее мы поговорим об этом ниже.

Я буду делать наоборот

Это самое удивительное и изощрённое убеждение, которое я когда-либо видел, хотя, если вспомнить о принципах существования эго и его виртуозных способах самозащиты, всё становится на свои места.

Речь здесь идёт о тотальной, застилающей глаза и помрачающей ум борьбе. Так эго борется за своё существование. Представьте себе, что кого-то засасывает в воронку. Человек, не знающий, что надо подчиниться силе и даже пойти ей навстречу, нырнув на самое дно воронки, начнёт, разумеется, бороться изо всех сил. Честно сказать, каждый сначала начнёт бороться и пытаться выплыть, так велик наш ужас перед смертью, хотя решение известно большинству людей – *уступить* силе.

Вообще...

Уступание силе – это универсальный приём. Он используется во всех боевых искусствах, следовательно, его можно и нужно применять в жизни.

Ведь говорят, что жизнь – это борьба. Уступая силе, мы ускоряем своё прибытие в точку, где возможен переход в противоположное состояние. Более подробно вы узнаете об этом в главе «Перекидывание монады».

А теперь взгляните на свою жизнь. Это сплошная борьба. Дети борются со своими родителями, те, в свою очередь, – со своими родителями, с начальниками на работе и с государством. Начальники борются с подчинёнными, а государство – с гражданами. Всё борется со всем. Какой-то круговорот борьбы в природе.

Принцип «Я сделаю наоборот» – всеобщий, и основывается он на чувстве разделённости с внешним миром. Вы говорите себе следующее: «Если от меня чего-то ждут, требуют, если на меня давят, я сделаю наоборот». То же самое говорят себе ваши дети и близкие, поэтому не удивляйтесь, когда происходит что-то непонятное в ваших отношениях с ними.

Придя когда-то к заключению, что этот мир враждебен, вы теперь всеми возможными способами защищаетесь от него, в том числе от своих близких, а ваши близкие – от вас.

Самое интересное, что именно близкие чаще всего рассматриваются в качестве самых опасных противников. Внешнее отражает внутреннее, подобное притягивает подобное.

Но ситуация ещё более анекдотична, чем это может показаться на первый взгляд. Принцип «Я сделаю наоборот» применяется и по отношению к самому себе. Практически каждый человек говорит себе: «Если я что-то жду от себя, я сделаю наоборот». Дух противоречия поселился в сердцах людей, и мы отлично знаем это состояние.

А что такое «дух речия»?

Как бы вы чувствовали себя, если бы в вашем сердце поселился «дух речия»?

Уступить или последовать «духу речия» – это не значит потерять себя. Если в вас есть что-то стоящее, вы никогда не потеряете себя, а вот эго потеряет.

Чего лишится эго, как вы думаете?

Обратите внимание, как мы все любим командовать, чтобы всё было по-нашему. Даже когда мы просим о чём-то, в наших просьбах присутствует не просто просьба, а множество чувств, в том числе чувство превосходства и приказание.

Мы заранее ожидаем отказа и внутри уже настроены на противостояние, на борьбу, на дожимание противника, пока он не закричит и не попросит пощады.

В один прекрасный день моя жена, когда я её о чём-то попросил, с готовностью откликнулась, сказав нечто вроде: «Хорошо, дорогой, я сделаю это». На следующую мою просьбу она откликнулась примерно так же. Вы понимаете, что произошло и что я почувствовал?

Вы когда-нибудь наблюдали за кошкой, когда у неё из-под носа уводят лакомый кусочек? На её морде вырисовывается целая гамма чувств, начиная от недоумения и разочарования до «Не очень-то и хотелось».

Потом она гордо поворачивается и уходит – достойно, но одновременно как-то неуверенно, поскольку произошло нечто, чего она не может понять.

Подобные чувства испытал и я, когда исчезло всякое сопротивление моим приказам. Что-то очень любимое и близкое исчезло из-под самого носа. Каждый раз я по привычке готовился к схватке не на жизнь, а на смерть, а её не было. Не было и всё. Это, знаете ли, очень сильно разочаровывает. Жизнь сразу становится неинтересной и скучной. Не хватает в ней чего-то. Пустота какая-то, куда ни глянь. В общем, чувства, которые при этом возникают, толком не описать. Может быть, полный крах всех надежд? Прямо сейчас в петлю и незачем большие жить? Но я всё-таки выжил.

С тех пор большинство вещей я стараюсь делать сам (не забывая, конечно, и к жене обращаться с просьбами). Только просьбы звучат как-то по-другому, неуверенно, что ли.

Когда тебе полностью подчиняются, исчезает удовлетворение от собственных приказов, не с кем бороться, некого преодолевать, некому доказывать свою силу и правоту.

Вы можете сказать сейчас: «Я выполняю всю работу по дому, на работу хожу, ребёнка из садика забираю и делаю ещё множество всяких вещей. Это ли не полное уступание?» Вы это делаете, сопротивляясь, когда жилы трещат, вены вздуваются от напряжения и хочется взорваться в ярости: «Да сколько ж можно?!» Некоторые взрываются, и за этим следуют скандалы, разводы и тому подобное, а тот, кто не взрывается, «улетает», перестаёт присутствовать на земле, просто тянет по инерции лямку.

Уступание означает радостное принятие того, что с вами происходит, потому что минуту за минутой вы создаёте свою жизнь и свои уроки.

Как получать радость от того, что есть?

Что такое получать радость от того, что есть?

Что надо изменить внутри себя, чтобы получать радость от каждого мгновения жизни, не требуя большего?

Вот что бывает, когда вы пытаетесь делать наоборот, не слушая, что вам говорят. Пример вроде бы незначительный, но вы можете проследить его аналогии в любой сфере жизни.

Муж как-то попросил свою жену, чтобы на 23 февраля она подарила ему журнал по электронике. Она же решила, что никакого журнала ему не нужно, лучше она подарит ему свитер. Рядом с их домом находилось несколько магазинов, где как раз продавались свитера, которые ей нравились. Однако, отправившись за покупкой, она никак не могла найти нужный свитер, который бы ей понравился. Она искала несколько часов, но былой выбор в одночасье куда-то подевался, хотя до этого подобные свитера были в каждом магазине.

Потом она вспомнила, о чём просил её муж, и поняла, что опять не слушает его, хочет сделать по-своему. Как только это произошло, она в ближайшем магазине увидела нужный ей свитер, хотя до этого ходила вокруг битых два часа (и не раз заглядывала в этот магазин). Конечно же, после этого она купила мужу и журнал, и свитер.

Свобода воли /Свобода выбора

Когда вы начинаете работать над защитой: «Я буду делать наоборот», – единственно приемлемым выходом здесь – по крайней мере я другого не обнаружил – является дать себе *свободу выбора*. Если вы хотите снять сопротивление и борьбу с другим человеком, то ему также необходимо предоставить свободу выбора, отнестись с уважением и принять его выбор как непреложный. Это поможет вам научиться не ставить себя выше других, не считать себя умнее. Это поможет вам научиться уважать путь другого человека и не присваивать его действиям никаких оценок типа хуже, зануднее, труднее и тому подобных. Это наконец даст вам возможность ознакомиться с мировоззрением другого человека, объяснит, как можно достичь той же цели, но другим путём. Это расширит кругозор и обогатит новым опытом.

Когда вы предоставляете себе свободу выбора, исчезает напряжение и противостояние между высшей частью вашего «я», которая стремится к единству и гармонии, и эго, которое хочет отделиться и существовать обособленно.

Тогда эго теряет опору в противостоянии и борьбе и разворачивается в ту же сторону, куда направляет высшее «я». Ведь именно за счёт разделения, противостояния и борьбы эго существует и развивается, а когда в борьбе отсутствует одна из сторон, битва прекращается сама собой.

Высшее «я» является частью Вселенной, оно едино с ней, поэтому оно же и есть сама Вселенная. Эго отделено от Вселенной, потому что в этом заключается принцип его существования. Следовательно, эго всегда следует за целым. Да, оно может покружиться на месте, повыкидывать фортели, но рано или поздно оно следует за целым и сольётся с ним. Не форсируйте, не давите на себя. Дайте себе время. Кроме того, прекращение борьбы с самим/самой собой успокоит ваши нервы, вылечит от многих, если не от всех, болезней. У вас появится огромный резерв сил, которые до этого были недоступны, потому что вы тратили их на борьбу с собой.

Обычно у человека внутри существует несколько «я», которые составляют его личность. Эти «я» бывают очень своенравны и могут тянуть каждое в свою сторону. В этом случае не остаётся ничего другого, как подарить им уважение и понимание и предоставить свободу выбора. Постепенно исчерпав себя, они сольются в единое целое.

Однако помните, что, предоставляя себе свободу выбора, необходимо каждый раз присутствовать при том, что делаете, то есть все ваши действия должны быть осознанными.

Со временем, по мере продвижения вперёд, вы всё глубже начнёте проникать в смысл выражений: «Твоя воля и моя воля едины» и «Выполняя волю мою, ты даёшь мне возможность исполнить волю твою». Их основой является конкретное переживание опыта единства с миром, поэтому нужно некоторое время, чтобы понять их.

Как-то одна женщина, обладающая ярко выраженными мужскими чертами характера, позвонила своему знакомому мужчине и сказала ему, что он должен сейчас же приехать, что он ей срочно нужен. На что он ответил, что занят и у него нет времени.

Она была очень обескуражена таким ответом и часа два обдумывала сложившуюся ситуацию. Наконец она всё поняла. Она позвонила ему опять и совсем другим тоном спросила его, не мог бы он приехать, и попросила помочь ей. Он тут же выразил полную готовность прийти на помощь.

И ещё один пример, который, на мой взгляд, касается как свободы выбора, так и собственности, о которой речь пойдёт чуть ниже.

Одна женщина заметила, что, как только ей начинает нравиться какой-нибудь мужчина, он тут же исчезает из её жизни. Других же мужчин, к которым она равнодушна, вьётся вокруг неё просто несметное количество. Они делают ей предложения, обещают золотые горы, но... они ей не нужны. Такое происходит часто, не правда ли?

Она стала наблюдать за собой и обнаружила, что каждый раз, встретив понравившегося ей мужчину, она говорит внутри себя: «Это моё!» – и сразу начинает строить радужные планы относительно счастливого совместного будущего. Всё это происходит внутри неё. Ну а мужчина, конечно же, спешит исчезнуть.

Собственность

Это ещё одна – может быть, самая главная – опора эго. Ум творит вселенную вокруг, а эго творит свою собственную вселенную и опирается на неё. А теперь сравните Вселенную, которая окружает вас, и то, чем вы владеете.

Вы можете вполне резонно заметить, что не видите, как ум творит то, что окружает вас. Действительно, чтобы увидеть это, требуется время и определённая работа с собой. Но если вы принимаете закон Внешнее Равно Внутреннему, следовательно, ваш ум творит всё, что вы видите вокруг себя, а значит, всё, что вокруг, принадлежит вам (в том смысле, что этот мир есть продолжение вас, а вы – его). Для начала этого логического вывода вполне достаточно, чтобы пойти вперёд, а непосредственное переживание данного опыта придёт в своё время.

Итак, сравните Вселенную, которая окружает вас, и то, чем владеете. Две несравнимые вещи, не правда ли? Вот точно так же соотносятся между собой ваше эго и ваше истинное «я».

Одна женщина, заведующая магазином, рассказала, что раньше она гордилась тем, что могла в семь утра прийти на работу и уйти в девять вечера. Она очень много работала, у неё, естественно, не было никакой личной жизни, но зато на работе были сплошные комиссии, что некоторым образом компенсирует отсутствие последней. Короче, всё бурлило и вертелось вокруг неё.

Сейчас она спит столько, сколько ей надо, приходит на работу, когда хочет, все дела делаются без её вмешательства – она только изредка говорит, что делать; никто её не упрекает, и все комиссии исчезли, как будто корова языком слизнула.

Когда я её спросил, что произошло, она ответила, что поняла что-то внутри.

Как вы думаете, что?

Почему же тогда кажется, что эго обладает намного большей силой и властью, чем наше истинное «я»? Всё дело в принципах построения нашей физической реальности. Всё здесь устроено так, чтобы мы полностью и до конца могли сосредоточиться на тех частях своего «я», которые отделены от целого. Эго по своей природе отделено от целого. Поэтому оно полностью заполняет сознание. Поэтому вы автоматически сосредоточиваете внимание на нём.

По-настоящему научиться единству можно только там, где властвует разделение. По-настоящему научиться любви можно только там, где властвуют ненависть и борьба, которые всё разделяют.

Всякий раз, когда я имею дело с эго, я замираю в восхищении перед его изворотливостью. Вот и сейчас, когда вы будете размышлять над тем, что этот мир есть продолжение вас и всё в нём принадлежит вам, обратите внимание на то, какой вывод может сделать эго из этой ситуации и какие действия могут за этим последовать. Совершенно верно. Раз всё принадлежит ему, оно начнёт хапать всё себе. Такова уж его природа – себе, себе, себе, больше, больше, больше.

А теперь давайте взглянем на это с другой стороны. Представьте себе человеческий организм и клетку в нём. Нуждается ли клетка в чём-нибудь? Конечно, нет, потому что организм

ей всё предоставляет. Ему выгодно, чтобы она имела всё необходимое для сохранения сил и здоровья, потому что иначе его самого начинает трясти. Когда же клетка заболевает, организм включает свою защитную систему, чтобы она вылечилась. В противном случае он выкидывает её из себя, чтобы не мешала нормально жить и решать стоящие перед ним задачи.

Согласны ли вы, что являетесь клеткой или частью Вселенной? Вы, возможно, ещё не переживали данного чувства, но, исходя из логики, иного ответа, кроме как «Да», быть не может. Следовательно,

Вселенная в каждый момент времени даёт каждому из нас всё, что необходимо, для нормального функционирования и развития, потому что «Как наверху, так и внизу, как внизу, так и наверху».

В этом смысле Вселенная изобильна, щедра и благорасположена к вам. Всё, что вам может понадобиться, она немедленно поставит, иногда даже раньше срока. Вы, наверное, замечали, как к вам приходило что-то, а потом только вы понимали, что это вам действительно нужно.

С другой стороны, вы можете чего-то желать, но не получать. Иногда подобная ситуация длится годами и десятилетиями. Если вы до конца понимаете, что являетесь частью Вселенной, тогда вы спокойно отнесётесь к этой ситуации. Как организм знает, что нужно клетке в данный момент, так и Вселенная или наше высшее «я» лучше понимает, какие потребности удовлетворять в первую очередь.

Как может прерваться поток изобилия и благополучия в вашей жизни? Это может произойти, если вы закрыты или недостаточно открыты миру. Если вы являетесь частью Вселенной (а она изобильна, и с этим трудно спорить, потому что в ней в принципе есть всё), тогда всё, что вам нужно, давно стоит рядом с вами. Вы просто не видите этого из-за собственной закрытости. А когда клетка закрывается, то есть заболевает, организм что начинает делать? То же самое делает и Вселенная.

Так вы и идёте, участь открываться, принимать и любить мир. Чего вам не хватает? Всё давно стоит рядом. Увидьте, как вы закрываетесь и сами же страдаете от этого. Вселенная изобильна и благорасположена к вам.

Исходя из вышеизложенного, получается, что в каждый момент времени у вас есть всё, что необходимо для вашего развития и процветания в любом смысле. И всегда будет!!! Именно это имеется в виду, когда говорят: «Живи здесь и сейчас, а завтрашний день позаботится о себе сам». Конечно, это, в силу своей природы обособляться и отгораживаться, не может поверить в это. Видьте, как оно старается возвести для себя как можно больше подпорок, деловито сную то в прошлое, чтобы найти там примеры, как ему было плохо, то в будущее, страшась, что некая ситуация повторится опять, и стремясь подстелить себе соломку.

Часто ли это вам помогало?

А если попробовать действовать по-другому, начать всё-таки полагаться на Вселенную?

Начинайте дарить себе любовь. Не ругайте себя, когда снова увидите, что не доверяете себе и миру. Размышляйте над своим местом во Вселенной, и постепенно в вас проснётся доверие.

Что же касается собственности, то увидите, как она связывает вас. Если вы представите всё, чем обладаете, и попытаетесь ощутить это, то почувствуете нити, которые протянулись от вас к тем вещам, которые вы боитесь потерять. Чем большим количеством вещей обладает человек, чем большую ценность он им придаёт, тем больше он привязан к ним, тем более толстые нити связывают его.

Это можно почувствовать, если вы вспомните, как уезжаете из дома надолго или закрываете дачу, возвращаясь в город, а тем временем думаете о том, что несколько домов или квартир поблизости ограбили. Всё это нити ваших привязок.

Речь идёт не о том, чтобы иметь или не иметь собственность, а о том, чтобы не быть привязанным к ней, не быть связанным ею.

Если вы боитесь что-то потерять, значит, вы привязаны к прошлому. Вы полагаете, что то, чем вы обладаете, будет нужно вам до самой смерти. Вы не понимаете одного из главных законов этой Вселенной – Закона Перемен. Вещи приходят, исполняют свои функции и уходят, а на их место приходит другое, отвечающее вашему новому состоянию.

Если вы боитесь что-то потерять, значит, вы ещё раз расписываетесь в том, что не верите в себя, в собственные творческие силы, – вы не нашли своё место в этом мире. Видьте это.

Как вы можете что-то потерять, если вы – клетка этой Вселенной, которая изобильна и даёт вам всё, что необходимо для процветания?

Как вы можете что-то потерять и не обрести, если в вашем распоряжении всегда находится инструмент, который в любой момент создаст всё, что вам необходимо, – ваш ум? Ведь Внешнее Равно Внутреннему.

Как вы можете что-то потерять, если вы едины с этим миром: он продолжение вас, а вы – его?

Всё это гримасы эго, которое стремится отделиться и обособиться, чтобы создать себе безопасный мирок, который никак не сравнить с вашим настоящим домом под названием Вселенная. Если вы пришли в этот мир учиться любви, гармонии сосуществования, если вы пришли обрести единство со Вселенной, любая попытка обособиться идёт против её законов. Следовательно, она обречена на неудачу, ваши старательно возводимые заборы будут размётаны в щепки. Рано или поздно.

Когда такое происходит, когда начинают действовать законы, мы воспринимаем их с болью и страданием. И делаем вывод, что этот мир враждебен. Естественной вашей реакцией будет придумать новые способы защиты и ухода от этого мира. Но стремящаяся отделиться часть всегда слабее целого, поэтому и эта попытка будет неудачной. Но за ней последует следующая. И так далее.

Как тогда надо действовать, если следовать законам гармонии, любви и единства?

Существует приём, который помогает обойти стремление эго создать свой мирок и собрать в нём как можно больше собственности (ведь иначе оно всё время шепчет вам на ухо, что вы слабы и не реализовались как личность). Когда понимаешь это, невольно начинает разбирать смех – люди связывают собственную реализацию и рост с занимаемой должностью, с деньгами и количеством собственности, когда на самом деле наш ум творит то, что ему надо, каждое мгновение. Поистине всё у эго поставлено с ног на голову.

Вопрос заключается не в том, чтобы иметь или не иметь собственность или деньги, а в том, чтобы не привязываться к ним, быть свободным.

Поручите заботы о своей собственности ангелу-хранителю (или Учителю с тонкого плана, как ещё его сейчас называют). Вы сбросите путы материальных вещей и обретёте свободу. Вы станете более мобильными, менее скованными в своих действиях, ваш ум освободится от забот, его эффективность повысится, и вы начнёте воспринимать жизнь во всей её красе. Теперь, когда какая-то вещь будет уходить от вас, вы проводите её спокойным взглядом, отпуская и давая ей свободно уйти. Значит, что-то новое должно войти в жизнь.

Обратите внимание, как вы даёте в долг или дарите, будь это деньги, подарки или какая-то значительная для вас вещь. Обратите внимание, как провожаете свою собственность мысленным взглядом, как вам неохота с ней расставаться, как вы ждёте благодарности за неё. Вещь ушла, а кончик нити зацепляется и следует за вами, где бы вы ни были, через года и десяти-

летия, потому что это склонность вашего эго помнить, сколько и кому вы дали, что и кому сделали хорошего.

Одна женщина стала наблюдать за собой, решив проследить, как она отдаёт вещи и деньги. И заметила, что, с одной стороны, ей не жалко отдавать и она с готовностью делится с близким тем, что у неё есть, даже без его просьбы, а с другой стороны, ей очень жалко это делать. Она начала изучать эту черту своего характера.

Через некоторое время перед ней встала следующая картина её детства. Ей около трёх лет. Она идёт с папой, а в руке у неё полный кулёк конфет. Навстречу идёт мама с ребёнком примерно её возраста, в сидячей коляске. Они поравнялись, и папа говорит ей, чтобы она поделилась с мальчиком конфетами. Она отказывается. Тогда папа забирает кулёк и выкидывает его. Она видит, как кулёк летит над забором и из него высыпаются конфеты.

Вспомнив этот случай, она поняла, что предпочитает отдавать сама, ведь всё равно заберут силой.

Расставайтесь с вещами легко, тут же забывая о них, как будто пыль осыпалась с ваших рук, и следуйте дальше своим путём, не сожалея ни о чём. Тогда собственность не будет висеть на вас невидимым грузом.

Ведь вам ещё столько предстоит пройти в этой жизни, а для этого надо быть налегке, чтобы шаг был скорым, а руки – свободными. Вещи приходят и уходят, а вы вечны. Свобода – ваше естество.

Желания

Желания – это самый главный механизм, с помощью которого эго себя строит и развивает. Они играют, пожалуй, самую ответственную роль в порождении кармы. Начинайте наблюдать за ними. Постарайтесь увидеть, как в вас появляются желания, как они берут вас, как вы начинаете следовать за ними. Вспомните, как осуществляли их шаг за шагом в прошлом, понаблюдайте за ними в настоящем. Вы увидите, как следует за желаниями как сомнамбула, не имея никакой воли противостоять им. Это называется быть рабом своих желаний. Можно быть рабом лишь части желаний, но от этого мало что меняется. Рабство остаётся рабством.

С желаниями бороться бесполезно. Чем больше вы с ними боретесь, тем сильнее они становятся. Конечно, иногда удаётся победить то или иное желание, но от этого не становится легче. Оно уходит в подсознание и там начинает свою разрушительную работу.

Как это выглядит? Во-первых, вам требуются силы, вы должны пребывать в постоянном напряжении, чтобы удерживать его там. А это истощает вас и в конечном итоге может привести к заболеваниям. Во-вторых, внутри начинает расти чувство неудовлетворённости. Чтобы не сталкиваться с ним, вы начинаете ещё больше напрягаться. С одной стороны, это способствует тому, что в вас может развиваться жёсткость, с другой стороны, это может превратиться в источник невротических заболеваний.

Если вас называют жёстким человеком, какие из своих желаний вы не удовлетворяете?

Если у вас невроз – а невроз присутствует практически в каждом человеке, – какие из своих желаний вы не удовлетворяете?

Существует только два способа справляться с желаниями. Первый – самый кардинальный – удовлетворить желание. Вы тут же, конечно, улыбнётесь. Это показывает, что вы думающий человек. Продолжайте улыбаться и при этом постарайтесь запомнить следующую вещь – удовлетворяя желание, нужно отпускать его.

Второй способ – это не привязываться к желаниям. Вы умеете не привязываться к мыслеформам, точно так же можно стать независимым от желаний. Учитесь отпускать их, учитесь

давать им уходить. Они возникают и сразу же растворяются. Каждое серьёзное учение уделяет немало места желаниям и их роли. Читайте и изучайте. Мне нет смысла повторяться. Моя задача – привлечь ваше внимание к этой теме и показать связь желаний с эго.

А сейчас несколько примеров.

Одна женщина очень захотела похудеть. Она похудела на десять килограммов, но после этого у неё пропали месячные. Ситуация, кстати, очень распространённая среди тех, кто быстро, волевым усилием сбрасывает вес. Месячных у неё не было год. Неизвестно, чем бы всё это кончилось, если бы она не нашла человека, который помог ей восстановить их. Как минимум у неё были бы гормональный сдвиг и сильный невроз, порождённый страхом неизвестности, беременная она или нет.

Одному мужчине несколько лет назад друг иностранец предложил подарить «мерседес». Он приехал на машине к нему в гости, и ему было приятно сделать столь роскошный подарок своему русскому другу. Этот мужчина очень хотел иметь новую машину, но всё же он отказался принять её, потому что посчитал, что с ней будет слишком много хлопот. Через год ситуация повторилась – ему опять предложили точно такой же подарок, только другие друзья, но тоже из-за границы. И он опять отказался.

Существуют желания, которые идут от ума, но есть желания, осуществление которых ведёт вас по Пути.

Как отличать одни от других?

Сейчас наступил момент, когда вы способны понять это.

Быть собой

В первой моей книге «Как изменить свою жизнь» мы подробно рассмотрели, как работает принцип «Внешнее Равно Внутреннему». Попрошу ещё раз это зафиксировать. Внешнее Равно Внутреннему везде и всегда. А сейчас я приведу пример, когда человек этого не видит.

Я спрашиваю у женщины: «Вы согласны с тем, что внешнее равно внутреннему?»

Она: «Да».

Я: «Тогда кто породил вашу ситуацию с мужем?»

Она: «Он виноват».

Я: «Вы согласны с тем, что подобное притягивает подобное?»

Она: «Да».

Я: «Тогда что вы должны понять? Кто породил ситуацию?»

Она: «Ну, он же первый начал...»

Через минуту я закончил разговор, посоветовав собеседнице ещё раз подумать над тем, что происходит.

Когда я объяснял закон «Внешнее Равно Внутреннему», мне показалось, что всё сказано предельно ясно. Дальнейшие выводы очевидны, вы можете сделать их сами, но не тут-то было. Встречи с людьми показали, что всё не так просто. Люди продолжают вертеться в своих заблуждениях.

Итак, какой главный вывод следует из этого закона? Тот, что все люди друг с другом связаны.

Раз мы отражаем друг друга, значит, все мы связаны на каком-то уровне. Раз внешний мир подаёт нам знаки, стало быть, мы связаны с ним на каком-то уровне.

На физическом уровне мы глядим друг на друга и говорим себе: «Вот видишь, все отделены друг от друга, каждый сам по себе. Это находится там, а я – здесь. Этот человек стоит там, а я – здесь». В этом и заключается одна из ловушек, которую мы все должны преодолеть, – иллюзию разделённости друг с другом.

Наши чувства на каждом шагу посылают нам информацию: «Мы разделены, мы разделены, мы разделены», – но размышления и внимательные наблюдения за окружающим миром показывают, что это не так. Это называется «Не верь глазам своим». С одной стороны, ум порождает физический мир – Внешнее Равно Внутреннему – и строит иллюзию разделённости, а с другой стороны, тот же ум даёт подсказку, мол, всё совсем не так, потому что внешнее всё-таки равно внутреннему и всё связано друг с другом.

Это означает, что каждый из нас связан с каждым жителем этой планеты в любой её точке. Это означает, что каждый из нас связан с каждым живым существом на этой планете. Это наконец означает, что каждый из нас связан с каждой точкой этой Вселенной.

Всё взаимосвязано. Каждое ваше действие отдаётся во всех уголках планеты и Вселенной – мгновенно! Каждая ваша мысль мгновенно передаётся в каждую точку планеты и Вселенной и в зависимости от её качества может вызвать те или иные последствия.

Каждый из нас ответственен за то, что происходит на планете и в нашей стране: за войны, за мир, за экологию, за прогресс, за жизнь наших близких – за всё.

Сразу встаёт вопрос о гигиене мысли.

Думайте легко, радостно и светло, что бы с вами ни происходило, потому что вы сами порождаете те ситуации, в которые попадаете. Если у вас внутри имеются страхи, вы притягиваете к себе соответствующую ситуацию.

Если вы выпускаете в мир тяжёлые, мрачные мысли (месть, злость, зависть), вы притягиваете к себе соответствующие ситуации, и в мире также становится темнее, что влечёт за собой соответствующие последствия – для вас в том числе. Если вы будете думать позитивно, тогда подобное притянет подобное и это сразу отразится на окружающем мире. Ложитесь спать со светлыми мыслями – и будете вставать с лёгким и радостным настроением, тогда подобное притянет подобное.

Если вы научитесь думать о человеке, стоящем напротив вас, положительно, радоваться за него, он ответит вам тем же. Если вы станете думать положительно о стране и правительстве, в том числе и о чиновниках, с которыми сталкиваетесь, тогда позитивные перемены в вашей жизни и жизни страны наступят значительно быстрее. Если вы будете думать положительно о своей нации, она укрепитесь и вернёт вам или вашим потомкам с лихвой тот позитив, который вы в неё вложили, потому что нация – это тело, а вы – клетка. Самочувствие клетки зависит от самочувствия тела, и наоборот.

У многих вошло в привычку жаловаться, что, дескать, «я живу в стране дураков» или «вокруг меня одни дураки». Если вы тоже это говорите, тогда с полной уверенностью можно утверждать, что вы хотите возвысить себя в собственных глазах, потому что у вас комплекс неполноценности. Вы не хотите или не можете увидеть свою неспособность эффективно действовать и нормально общаться с окружающими. Это одна ловушка, в которую вы себя помещаете. А другая ловушка – это тот обратный удар, который вы получаете от своей страны и нации, – живя в стране дураков и среди дураков, вы тоже превращаетесь в дурака. Подумайте об этом.

У одного известного американского психолога был сын, который служил всеобщим посмешищем и источником огорчения для родителей. Он был неуклюж; у него ничего не получалось, а в популярных видах спорта он вообще ничего не мог добиться. Родители предпринимали все мыслимые усилия, использовали все новейшие психотерапевтические техники, чтобы как-то вывести сына из этого состояния, но положение с каждым годом становилось всё хуже и хуже.

Наконец они предприняли последний шаг. Они отпустили его, предоставив самому себе. Они ни о чём не спрашивали его, не поддерживали, не вмешивались в его жизнь. Единственное – они посылали ему позитивные мысли.

«У этого человека есть всё необходимое для успеха. Он прекрасно сам справится с ситуацией. У него есть необходимые знания и опыт, чтобы самостоятельно идти по жизни и решать стоящие перед ним задачи», – думали они. И верили в это.

Через некоторое время, а точнее через семь месяцев, их сын стал постепенно выправляться. У него пошли дела в школе, он начал проявлять успехи в спорте и превратился в одного из лучших бейсболистов. Он поступил в колледж. Он полностью изменился и стал вполне самостоятельным человеком.

Учитесь верить в людей и думать о них положительно.

Если вы будете радоваться успеху ближнего своего, этот успех перейдёт и к вам. Это не означает, что вы заберёте силу себе, это значит, что в вас вырастут способности сделать то же самое, потому что радость и любовь соединяют.

Например, радуясь успехам в бизнесе, в работе (в чём угодно!) своего соседа или конкурента, вы приобретёте такую же силу. Любовь объединяет людей, а зависть разъединяет. Если вас любят, вы с удовольствием делитесь тем, что у вас есть, в том числе и силой. Если нет, вы закрываетесь. Поэтому любите людей, и они с удовольствием будут делиться с вами своей силой. Мы же все связаны.

Зависть и ревность происходят оттого, что вы не чувствуете в себе силу и не составляете со Вселенной единого целого, поэтому не верите в её изобилие, в то, что здесь всем всего хватает. Но мы же все связаны друг с другом и с каждой точкой Вселенной, явленной и скрытой. Здесь есть всё и для всех. Только откройтесь и примите любовь и изобилие.

Думая о ближнем позитивно, даже когда он совершает отрицательный поступок, вы поддерживаете его позитивными мыслями, помогаете ему изменить себя в лучшую сторону, ведь даже самые отъявленные мазурики стремятся к свету. Думая о нём негативно, вы подталкиваете его к следующим нелицеприятным поступкам, утверждаете его в его же негативном мировоззрении. Подобное притягивает подобное. Что бы ни происходило, старайтесь думать о людях позитивно и переживать позитивные чувства.

Однажды вор украл в церкви подсвечники. Священник видел вора и заявил в полицию. Когда полиция привела подозреваемого к священнику и спросила у него, этот ли человек совершил кражу, священник, взглянув на него и немедленно узнав, сказал: «Нет, я не знаю этого мужчину». После того как полиция ушла, священник сказал вору: «Я подумал, что тебе, наверное, мало двух подсвечников, возьми ещё два», – и, сняв с камина подсвечники, подал ему. С тех пор вор больше никогда не воровал.

Я надеюсь, вы теперь поняли главный вывод, который следует из закона «Внешнее Равно Внутреннему». Можете представить себе огромную сеть, которая распространяется на всю Землю. Узлы этой сети – люди, населяющие планету. Как только вы закрываетесь от мира, тут же по сети передаётся сигнал: «Этот человек не принимает нашу любовь, помощь и поддержку, он закрывается от нас», – и люди, естественно, отражают ваше состояние, отворачиваются. Если же вы поступаете наоборот, то всё меняется в лучшую для вас сторону и в вашу жизнь входят изобилие и благополучие.

Что такое быть собой? Если вы возьмёте стакан, нальёте туда грязную воду и попытаетесь посмотреть сквозь неё на свет, ничего не получится – свет едва будет пробиваться. Однако в стакане находятся и грязь, и чистая, прозрачная вода. Они перемешаны так, что одно от другого не отличить. Человек подобен этому стакану с водой. Грязь – это наши ограничивающие и ошибочные убеждения, заблуждения относительно природы вещей и относительно нашего места в мире. Прозрачная, чистая вода – это изначально присущая всем нам мудрость, свет очищенного сознания.

Она присутствует в нас всегда, и доказательством тому может служить то, что время от времени каждому из нас удаётся поступать мудро, так, чтобы наши действия удовлетворяли

всех, в том числе и Природу. Интересно то, что, достигнув этого состояния, вы навсегда обретаете его, потому что иначе все великие мудрецы прошлого опять скатывались бы к полуживотному состоянию. Таким образом, естественное состояние любого человека – это мудрость и свет. Это и означает стать собой. Путь к этому лежит через раскрытие себя, через умение посмотреть на себя, не отворачиваясь, что бы вы ни увидели внутри. Ещё раз повторю: все люди одинаковы, и вы ни хуже ни лучше других.

Как ещё стать собой? Взгляните на себя внимательно. Вы являетесь продуктом эволюции миллиардов лет. Бесчисленные поколения, начиная с появления первых одноклеточных, передали вам генетически знания о том, как выживать в этом мире. Раз вы живёте, значит, ваша ветвь не была тупиковой, значит, в вашем генофонде записана информация о преуспевании в этом мире в любых условиях, ибо, можно поспорить, ваши предки побывали в любых мыслимых и немыслимых переделках. И выжили, преуспели! Взгляните назад и увидите бесчисленные поколения предков. Начните восстанавливать связь с ними, со своим генофондом.

Первым шагом здесь будет восстановление связи со своими родителями. Они, напоминая, также являются звеном в этой цепочке – самым первым, если считать от вас. Постарайтесь простить и принять их такими, какие они есть. Осознайте, сколько они вам дали полезного. Раз вы пришли в этот мир решать определённые задачи, родители сделали всё, что могли, чтобы помочь вам сформировать их как можно более точно. Вы идёте по своему Пути прямо к цели – что бы мы ни делали, мы всегда идём прямо к цели – только потому, что у вас были такие прекрасные родители.

А дальше дайте соединяющему импульсу пойти в глубь веков и тысячелетий. Впускайте знания, открывайтесь им. Доверяйте себе и пользуйтесь ими, когда надо. Вы бесконечно сильны и мудры благодаря знаниям и опыту, которые содержатся в вас. Только откройтесь им.

Как ещё стать собой? Надеюсь, вы согласились с тем, что мы связаны друг с другом. Если да, тогда вся информация, находящаяся в распоряжении людей, находится и в вашем распоряжении. Осознайте это, доверьтесь себе и начинайте пользоваться ею. Что вы хотите осуществить? Вы уже обречены на успех. Вы бесконечно сильны и мудры благодаря знаниям и опыту, содержащимся в информационном поле человечества. Потому что все мы связаны друг с другом.

Вы также связаны и с каждой точкой Вселенной. Следовательно, сила, знания и изобилие космоса находятся в вашем распоряжении. Когда вы откроетесь, это на самом деле станет вашим.

Не верьте глазам своим. Выкиньте боль, которую вам причинили, и страхи. Откройте сердце миру и вступайте во владение богатствами, которыми вы *уже обладаете* по причине рождения в этой Вселенной.

Что ещё означает быть собой? Это значит не закрываться от людей. Это бесполезно. Раз вы связаны с другими людьми, как бы вы ни закрывались, они всё равно считают информацию о вас и отразят её. Человек, стоящий напротив и говорящий вам нечто, что касается вас и вашего поведения, в подавляющем большинстве случаев говорит правду, поскольку вы связаны с ним. Когда у людей спрашиваешь, о чём они только что говорили, они недоумевают. Им непонятно, как они могли сказать такое и вообще, что это означает. Они просто говорили вам то, что вы сами боялись себе сказать.

Разумеется, не надо слушать льстецов и зловредных людей. Просто научитесь их различать.

Что ещё означает быть собой? Это значит не предавать себя.

Что означает не предавать себя? Это значит не бояться заглянуть в глубины своего «я», не бояться увидеть, какой/какая вы на самом деле. Я вас

уверяю, все люди одинаковы, у всех людей одно и то же внутри, и плохое и хорошее, все мы проходим одни и те же уроки.

Единственное, чем мы отличаемся друг от друга, – это акцентами.

Вот пример разговора с мужчиной-бизнесменом, где иллюстрируется, как открываться, сбрасывая маски, и оставаться один на один с тем, что есть. По мере разговора он записывал свои мысли, которые ему приходили относительно себя и своего положения в мире.

1. Я знаю, как надо, я выше – маска в виде гордости.

2. Я боюсь потерять место – блок, который прикрывает маска.

3. Я значимая личность – опять маска.

4. Ты будешь действовать так, как мне надо, или не приходи, или уходи – система защиты – нападения, сопровождающая маски и блоки.

5. Мне наплевать, что ты думаешь, я всё равно прав – защита и маска.

6. На меня этот мир наступает, они хотят съесть меня и моё время. Я им безразличен, им только одно и надо – более фундаментальные блоки в виде страха перед внешним миром, неверия, что его любят, что он сам по себе имеет ценность, и чувства одиночества.

7. Я не могу быть на равных – опять на поверхность вышла маска-защита. Если бы он сейчас оставил базовые блоки на поверхности, могло бы произойти что-нибудь вроде нервного срыва. Поэтому он предпочёл уйти в защиту.

8. Они хорошо меня знают – начинает подозревать истину; первая ласточка: подготавливается снятие маски и защитных систем.

9. Слава меня испортит – начинает видеть отрицаемые, негативные стороны своей личности.

10. Я стыжусь себя; это ужасно – то, что я вижу – увидел какие-то тщательно скрываемые уголки своей души. Маски в этот момент, так сказать, подвисли и лишились силы.

Тут же ему был задан вопрос: «Ты пытаешься скрыть то, что у тебя внутри. Но как более ясно можно показать то, что у тебя внутри, чем сейчас? Люди в любой момент считывают тебя, потому что все мы связаны. От них бесполезно прятаться. Они в любой момент отражают то, что у тебя внутри».

«Тебя видят, какой ты есть на самом деле, в любой момент времени».

11. «Это ужасно!!!» – крикнул он и закрыл лицо руками. До него дошла вся правда.

Не мне вам говорить, что может твориться в душе человека в такой момент. Он почувствовал бесполезность всяческих масок, тем более что от них только одна морока. С тех пор прошло несколько месяцев. Он всё больше открывается миру, на нём всё меньше остаётся масок. Они отваливаются одна за другой. В нём начала проявляться лёгкость, он начал чувствовать. И это облегчило ему доступ к собственному подсознанию.

Итак, у меня к вам вопрос.

От чего вы прячетесь, чего избегаете увидеть в себе?

Вы давно имеете то, чего боитесь. Увидьте это и начинайте работать. Не бойтесь быть собой, это значительно облегчит вашу жизнь и позволит скорее достигнуть состояния свободы.

А какой будет ваша реакция на утверждение, что вас всегда видят, какой/какая вы есть на самом деле, и, самое главное, всегда показывают вам это?

Глава 4

Целостное видение

Внутреннее содержание

Возьмите в руки карандаш – не пренебрегайте этим действием и не пытайтесь проделать упражнение мысленно, очень важно, чтобы вы физически прочувствовали то, о чём пойдёт речь, – и поверните его к себе одним из концов так, чтобы видеть только этот конец карандаша и больше ничего. Именно так мы и воспринимаем мир – мы видим только то, что перед нашими глазами, и даже не можем предположить, что существует ещё что-то, расположенное за видимыми явлениями. Как вы не можете увидеть ни стержня, ни другого конца карандаша в нашем примере, так же вы не можете (простите, не могли, потому что уже из первой книги «Как изменить свою жизнь» вы всё-таки что-то научились видеть) увидеть то, что стоит за явленными физическими формами, их суть, их внутреннее содержание.

Допустим, вы смотрите на карандаш с заточенной стороны. Представьте себе, вы не знаете, что это; вы впервые видите то, что у вас перед глазами. Поскольку человек – существо любопытное, вы начнёте исследовать то, что находится перед вами. Вы потратите много сил и времени, чтобы как-то приспособить новый предмет для своих нужд (мы ведь всегда и всё приспособливаем для своих нужд), но вовсе не обязательно, что острёй карандаша в новой ипостаси послужит именно для письма. А сейчас поверните карандаш так, чтобы видеть весь стержень целиком. Это и называется *целостное* видение. Вы видите весь предмет целиком, обе стороны, обе противоположности. Вы мгновенно понимаете, что перед вами, как он может служить и как его можно взять в руки, чтобы начать писать.

То же самое происходит и при взаимоотношениях с людьми. Когда вы видите человека целиком, а не одну из его сторон, то общаетесь с ним соответствующим образом. Иначе говоря, ваши отношения становятся гармоничными. Давайте посмотрим, как это происходит, я имею в виду, как вы попадаете в ловушку собственного ограниченного видения.

Если у вас негативное восприятие окружающего мира, то вы в каждом человеке будете видеть потенциальную опасность, негатив, врага. Если позитивное восприятие, то – друга или нейтральную сторону. Чисто негативного мировосприятия, как и чисто позитивного, не бывает.

Теперь представьте, что вы долго общаетесь с человеком, о котором знаете нелицеприятные вещи и которого считаете плохим. И вдруг этот человек предлагает вам помощь или какую-то вещь, которая вам позарез необходима. Увидите ли вы эту помощь, поймёте ли, что она искренняя? Конечно нет. Вы этого даже не заметите, потому что видите всего одну сторону данного человека, ваше однобокое видение полностью заслоняет его положительные стороны и поступки. Мало того, его позитивные шаги вы будете трактовать как угрозу для себя.

А теперь представьте, что вы знаете человека с хорошей стороны и вдруг он делает вам какую-то подлость. Вы в шоке. «Как он мог так поступить!» – снова и снова говорите вы себе... и прекращаете всякие дела с этим человеком.

Целиком сконцентрировавшись на положительных качествах, вы не увидели негативных сторон личности.

Пока у человека есть эго, он всегда будет иметь две стороны. Это один из уроков, которые мы проходим, – научиться видеть человека *целиком и принимать его таким, какой он есть*.

Ведь вам же тоже этого хочется – чтобы вас принимали таким, какой или какая вы есть, – но для этого надо увидеть и принять свои негативные стороны.

Достоинства – это продолжение наших недостатков. Лотос растёт из грязи, свет пламени свечи покоем на фитиле чёрного цвета. Лгун способен на великую правду, скупец – на великую щедрость, трус – на великую храбрость, подлец – на благородство.

Что внутри вас должно появиться, чтобы люди – а самое главное, ваши близкие – открыли вам свои лучшие качества?

Однажды я прочитал следующую историю о Махатме Ганди.

Он послал одного человека на базар купить кое-что, дав ему некую сумму денег. Спустя некоторое время этот человек пришёл и сказал, что потратил деньги, ничего не купив. Ганди ничего не сказал и снова дал ему деньги, попросив купить то, что следует. Этот человек опять вернулся ни с чем, сказав, что потерял кошелек. Ганди ещё раз дал ему деньги и послал на базар. Вновь человек вернулся без покупок, придумав очередной повод. Махатма Ганди двадцать один раз посылал этого человека за покупками, ни словом не упрекнув его в нечестности. На двадцать первый раз человек всё-таки принёс то, что от него ожидали.

Сталкиваясь с повседневной жизнью, мы склонны видеть только одну сторону явления, совсем не подозревая, что есть и другая сторона.

Как-то странно устроен наш ум. Когда он не развит, он предпочитает иметь дело только с одной стороной явлений – он как бы сидит в ловушке. Развиваясь, он раскрывает свои возможности.

В примере с карандашом вы проделали действия физически, чтобы увидеть карандаш целиком. Имея дело с явлениями жизни, мы можем проделывать то же самое с помощью ума. Поворачивая явление в уме, мы видим его со всех сторон. Главное здесь – быть готовым увидеть и принять. Очень часто люди не хотят или не могут этого сделать либо в силу узости мышления, либо потому, что новое знание может внести перемены в жизнь, а перемен боятся все.

Как-то одна женщина (мужа у неё не было) разбирала на семинаре свои отношения с сыном, который её не понимал и не принимал её взгляды на жизнь и увлечения. Она догадывалась, что сама создаёт такую ситуацию вовне, что не видит и не принимает какие-то свои чувства к нему. Когда она попробовала взглянуть на сына, как говорится (и не случайно!), другими глазами, то на следующий день вот что она воскликнула: «Я поняла! Я увидела в нём и сына, и мужа, и мужчину, и любовника. А сын впервые обошёл без едких замечаний, когда я ему сказала, что иду на семинар».

Отношения между людьми намного шире, чем мы их представляем в словах «мать и сын», «отец и дочь», «начальник и подчинённый» и так далее.

Как формировать целостное видение? Прежде всего надо познакомиться с собственным взглядом на мир, увидеть, позитивный он или негативный. Конечно, чисто негативного или позитивного взгляда не бывает, где-то вы смотрите так, а где-то – иначе. Там, где вы видите позитив, необходимо увидеть негативную составляющую, ну а в негативе – позитивную.

Например, вы стали помогать знакомому, а он сел вам на шею. У вас сломалась машина, но это помогло вам познакомиться с интересным человеком – он подвёз вас домой.

И так далее.

Необходимо научиться видеть в каждом плохом событии то хорошее, что оно вам несёт, и наоборот.

Это начало, азы, так сказать.

У вас есть блоки или страхи. Это более сложные состояния, и здесь также необходимо научиться видеть их противоположности. Поскольку вы сидите внутри них, это практически невозможно. Чтобы увидеть эти противоположности, существуют два приёма, которые я

опишу ниже. Овладев ими, вы сможете видеть всё явление целиком. Жизнь тогда приобретёт новые измерения. Итак, приёмы.

Перекидывание монады

Мы уже обсуждали, что мир, каждое событие, всё, с чем вы сталкиваетесь, имеет две стороны и каждая из них содержит зерно своей противоположности. Именно благодаря наличию этого зерна любая из противоположностей, которая находится в данный момент на поверхности, пребывая в явленном виде, содержит в себе неустойчивость; поэтому она в любой момент готова перейти в свою противоположность.

Начинайте смотреть на то, что вас беспокоит или страшит. Это можно делать, медитируя или занимаясь повседневными делами. Вы обречены на успех в силу самого устройства мира. Вы создали этот страх, и вы же заложили в него решение – зерно противоположного состояния.

Поэтому, когда страх встанет перед вами во весь рост, достигнет максимума, он опрокинется, и вы перейдёте в какое-то из состояний любви, потому что любовь есть противоположность страху. Единственный вам совет – не забывайте о времени, когда пребываете внутри страха, это может отрицательно сказаться на здоровье. С блоком можно разобраться в несколько подходов, а результат будет тот же. Вы всё уже знаете, но я ещё раз напоминаю вам: тише едешь – дальше будешь.

Если это какая-нибудь проблема, не стремитесь сбежать или что-то исправить, присутствуйте при том, что происходит, не страшитесь, не генерируйте оценок и определений, тогда ситуация «перекинется». Если вы не хотите идти куда-то и вам в голову лезут мысли, что вам там будет неприятно, то, решив всё же пойти, вы идёте навстречу какому-то своему страху, и ситуация обязательно сложится наоборот. С вами это уже было, когда вы думали одно, а происходило совсем наоборот. Это же самое случается с проблемами и препятствиями, когда вы не убегаете, а идёте прямо навстречу им.

Две женщины рассказали почти одну и ту же историю. Их жестоко оскорбили близкие, в одном случае – любимый муж, а в другом – любимая сестра. Оскорбление было типа: «Ты старуха, ты никто и ничто», – хотя одной из них было 22, а другой 32 года. Ночью они почувствовали, что умирают, увидели, как куда-то проваливаются, как что-то чёрное окутывает их, как приближается смерть, – вот-вот они должны были покинуть тело. В самый последний момент на обеих пролился свет. Они поняли, что такое любовь и жизнь. А одна из них осознала: «Я – никто, я – всё. У меня ничего нет, у меня есть всё». После такого опыта жизнь этих женщин полностью изменилась. Они счастливы.

Они пережили всё это наяву, сначала попав в ситуацию, а потом столкнувшись с её следствиями, но можно проигрывать это и на уровне ума, начав смотреть на конкретно выбранную вами проблему и задавая себе мысленно вопросы типа: «А что будет, если ...?» Люди часто спрашивают меня: «А вдруг она притянется, если я буду работать с ней?» Не бойтесь, вы не притянете её к себе (это касается и страхов). Через некоторое время проблема опрокинется, превратится в противоположность, и вы увидите либо её решение, либо её незначительность и то, как вы породили её.

Одна бизнесвумен рассказала, как она решила проблему с наездом бандитов. Они предложили ей «крышу» и стали вытягивать из неё деньги. Это длилось достаточно долго. Когда она села и внимательно рассмотрела ситуацию, то увидела, что сама привлекла бандитов в свою жизнь. Страх нищеты, страх наказания, страх действовать самостоятельно и желание защиты из-за неуверенности в себе притянули их.

Кроме того, она увидела, как эти страхи зародились в ней в детстве, – их причиной послужила её мать, которая была не последним человеком в городе и чудом уцелела от ста-

линских репрессий благодаря покровителю из сильных мира сего. Так ощущение беззащитности родителей переходит к детям и аукается через много лет. Увидев это, она также поняла, что никакую пользу бандиты ей не приносят, ни от кого и ни от чего не защищают, а просто вымогают деньги. Она чувствовала себя дискомфортно и избегала встреч с ними, но теперь она сказала: «Ну а сейчас я сама хочу встретиться с ними и обсудить кое-что». Монада опрокинулась в своё противоположное состояние.

А теперь обратите внимание на следующее интересное свойство монады.

Как только вы говорите себе, что достигли чего-то, это состояние начинает переходить в противоположное.

Как только вы определяете что-то, как только говорите себе или кому-то: «Я достиг/достигла вершины, счастья, стабильности, процветания, известности», – вы начинаете переход в противоположное состояние. Сказав: «У меня есть это», – вы начинаете терять. Очень напоминает сглаз, не правда ли? Но, как видите, здесь все строго соответствует законам мира.

Одна женщина заметила, что как только у неё появляются деньги и она говорит себе: «Ну, теперь у меня есть средства на жизнь», – сразу же возникает кто-то из знакомых и просит эти деньги в долг. Она, естественно, даёт и остаётся без денег. Монада перекидывается.

Искусство заключается в том, чтобы постоянно приближаться к цели, не определяя себе, что достигли её. Вспомните, какое бывает ощущение, когда вы достигаете цели, на которую потратили много времени и сил. Правильно, чувство пустоты и потери. То, чего вы достигли, теряет для вас ценность, оно вам уже не нужно. Да и жизнь иногда теряет смысл. Тогда люди уходят. Человек, например, копил много лет на машину, купил её и потом разбился насмерть. Или люди ждут пенсии как манны небесной, доживают до неё и... жизнь теряет смысл.

Цели следует ставить как можно выше и на всю жизнь (или на несколько, если вы верите в перерождения). Тогда вы будете испытывать постоянное чувство радости.

Вам будет доставлять радость сам процесс творчества. Если вы не будете определять то, что происходит с вами в процессе жизни, то будете радоваться самой жизни. Стоит нам дать определение – и мы застываем, включая тем самым механизм перекидывания монады.

Когда состояние опрокидывается в противоположное, нежелательное для вас, вам ничего не остаётся, как смириться и подождать, пока процесс не достигнет своего максимума уже в этом состоянии, после чего начнётся обратный ход. Используйте это время на учёбу, например, на осмысление места в жизни, на всевозможные практики, которые помогут вам лучше понять себя. Очень часто это помогает приблизить момент перехода в новое состояние, если вместо того, чтобы стенать, вы продолжите жить, будто ничего не произошло, будете прямо смотреть на сложившуюся ситуацию, работать с собой и пытаться понять, какой урок следует извлечь.

Как-то я смотрел один фильм, в конце которого герой в исполнении Брюса Уиллиса попадает в практически безвыходную ситуацию и должен неминуемо погибнуть. У него есть выход – сбежать. И что, вы думаете, он сказал? «Если мне страшно, значит, я в нужном месте и в нужное время». Это и называется быть здесь и сейчас, не сбегая, и иметь дело с тем, что происходит. Герой уцелел, он должен был уцелеть, потому что пошёл на свой страх, а страхи под светом сознания что делают? Совершенно верно – отступают и растворяются, а ситуация переворачивается.

Следующий приём.

Проявление противоположности

Нас всех в детстве и юности предавали, обманывали, подставляли, контролировали, нам всем недодали – в той или иной мере – любви (как мы считаем). В результате внутри вас запи-

сались эти состояния, и вы общаетесь с людьми, автоматически (!) приписывая им те же качества. Внешнее отражает внутреннее, и люди ведут себя подобным образом, а вы ещё больше укрепляетесь в своих убеждениях касательно природы людей и того, как надо вести себя с ними, чтобы выжить. То есть вы имеете дело только с одним концом карандаша, абсолютно не представляя, как выглядит противоположное состояние.

Вопрос, который можно считать магическим и который открывает противоположное состояние, выглядит следующим образом.

Как бы (что бы) я чувствовал/чувствовала, если бы меня не ...?

Состояние, противоположное предательству, – это доверие к людям, к противоположному полу. Состояние, противоположное контролю, – это свобода действия. Состояние, противоположное обману, – это вера в людей. Состояние, противоположное отсутствию любви, – это окрылённость, реализация себя как личности. Состояние, противоположное страху жить в этом мире, – это жизнь во всей её полноте.

Как бы вы чувствовали себя, если б вас не предали когда-то?

Как бы вы чувствовали себя, если бы ваши близкие не контролировали каждое ваше действие в детстве?

Как бы вы чувствовали себя, если бы вас не обманывали в детстве?

Как бы вы чувствовали себя, если бы у вас было достаточно любви в детстве?

Как бы вы себя чувствовали, если бы этот мир был ваш и вы бы ничего в нём не боялись, даже смерти?

Если у вас в жизни произошли неприятные ситуации, вы также можете задать себе этот вопрос. Тогда в вас появится противоположное состояние, и уже оно будет определять внешнее.

Например.

Как бы я вела себя с мужчинами/Как бы я чувствовала себя в постели, если бы меня не изнасиловали?

Как бы я вёл дела фирмы, если бы меня не обманули с самого начала?

Когда вы будете задавать себе подобные вопросы, будьте расслаблены, не отвлекайтесь и позвольте вопросу целиком овладеть вами. Сначала вы почувствуете то состояние, которое находится снаружи. Пройдёт некоторое время, может быть, день, а может, несколько, и вы ощутите, как что-то начинает брезжить сквозь беспроглядную мглу, какая-то искорка. Если вы не прекратите упражнений, новое состояние начнёт проявляться снаружи всё ясней. Этот процесс не лавинообразен, как в случае с перекидыванием монады. Здесь вы постепенно проявляете новое состояние сквозь уже существующее. Это похоже на проявление фотографии. Разумеется, речь не идёт о том, чтобы вы носились с вопросом все дни подряд. Отводите ему ровно столько времени, сколько считаете нужным. Главное – слушайте себя, сколько вам нужно заниматься и когда.

Глава 5

Дуальные пары

Внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ

Наконец-то настала пора вплотную заняться дуальными парами. Поскольку дуальность – это базовая характеристика нашей Вселенной, явленной и скрытой, следовательно, дуальные пары должны и на самом деле играют основополагающую роль в нашей жизни. Можно утверждать, что все люди строят жизнь в интервалах, заключённых между полюсами. Они ограничиваются этими противоположностями. Таким образом, наша свобода автоматически ограничена, и её степень внутри дуальной пары определяется длиной, так сказать, интервала между полюсами. Если вам нравится выражение «разность потенциалов», то поставьте вместо длины интервала его, сейчас это не имеет значения.

Например, возьмём пару «далеко – близко». Пусть десять километров будет далеко, а сто метров – близко. Поскольку эта пара имеет дело с расстоянием, то находится она в основном в ногах. Человек, пребывающий внутри этой дуальной пары, легко освоит пространство в сто метров, но чем дальше, тем меньше будут заметны результаты его жизнедеятельности, и его самого можно будет видеть значительно реже. Эта пара характерна для какого-нибудь городского жителя. Ну а охотник в Сибири может обладать, например, парой «10 км – 200 км».

Теперь посмотрите, как дуальные пары стукаются друг о друга. Допустим, городской житель и охотник встретились, и последний попросил первого сходить, скажем, в соседнюю деревню, недалеко, километров эдак двадцать туда и обратно. Вам ясна реакция, которую выдаст городской житель, и ответная реакция охотника. А теперь вспомните, как вы просите своих близких что-то сделать и куда-то сходить, вспомните, что бывает, когда вас просят, – и проанализируйте свои реакции.

Решение этой дуальной пары заключается не в том, чтобы приравнять близко и далеко, потому что в этом случае предел 200 км всё равно останется, хотя это тоже своего рода решение. Здесь куда важнее понять, что нет ни близко, ни далеко.

На физическом плане этого не достичь, потому что противоположение всё равно останется. Следовательно, необходимо переместиться туда, где рождаются противоположения, то есть в ум. Если вы снимете сравнение на уровне ума, то же самое произойдёт и на физическом плане. Это можно проделать с помощью уже знакомой нам фундаментальной пары «Внешнее Равно Внутреннему».

Если вы чётко себе уяснили, что Внешнее Равно Внутреннему, тогда расстояние и время теряют смысл. Раз Внешнее Равно Внутреннему, значит, каждый из нас связан с каждой точкой Вселенной в любой момент времени.

Осознание трансформирует нас и наши энергетические тела так, чтобы мы могли пользоваться этим наяву.

В начале века тибетские ламы удивлялись, почему западные люди так стремятся достигнуть вершины Эвереста в физическом теле. «Мы это делаем, но в другом теле», – говорили они. Йоги не раз утверждали, что путешествуют в разные концы планеты и даже Вселенной.

На том же Востоке можно наблюдать другой интересный пример решения этой дуальной пары. Мудрецы Индии создали единицы измерения времени, которые лежат в пределах от миллиардов лет до десяти в минус тридцать второй степени секунды. Последняя величина представляет собой частоту колебания электрона на орбите вокруг ядра – если не ошибаюсь, самая малая величина измерения времени во Вселенной. Но что ещё интересно, подобных

величин измерения времени у индийцев было множество, и для всех из них были придуманы названия, а это означает, что ими часто пользовались. Это называется виртуозным решением дуальной пары «мгновение – вечность» и одновременно «близко – далеко», ведь время и пространство связаны друг с другом, как вы помните. Они полностью осознали, что такое быть здесь и сейчас. У физического мира не осталось от них секретов.

Но силы, которые приобретаются в результате решения дуальных пар, – это, как мы уже обсуждали, побочный результат нашего развития. Самое главное заключается в том, что работа с дуальными парами, решение их помогает пройти к недуальному состоянию, то есть соединиться с Первоисточником. Тогда прекращается порождение кармы, уходят страдания, и колесо рождения и смерти прекращает своё вращение. Человек становится по-настоящему свободен.

Самые главные дуальные пары у нас – это внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ. Остальные дуальные пары являются производными, укладываются в них.

Решение дуальных пар

Существует три способа работы с парами.

Первый: вы можете размышлять (медитировать) только над тремя базовыми парами, проясняя себе их значение.

Второй способ: вы можете работать только с их производными, такими как «близко – далеко», «быстро – медленно», «сила – слабость» и так далее.

Третий способ – это объединение двух первых. Ясно, что третий способ предпочтительнее и кажется более эффективным.

Что означает размышлять (медитировать) над дуальной парой? Во-первых, необходимо *прояснить* для себя значение слова, обозначающего рассматриваемую противоположность, и состояние, которое несёт в себе каждая из противоположностей (каждое слово, каждая мысль несёт в себе определённое состояние, которое мы можем прочувствовать внутри). Например, вы работаете над парой «близко – далеко». Важно прояснить для себя, что означает слово «близко». Для этого можно воспользоваться толковым словарём или поговорить с друзьями и спросить их мнение относительно значения этого слова, а потом прочувствовать его на внутреннем уровне. То же самое следует проделать и со словом «далеко».

Далее вы попытаетесь прочувствовать, какой смысл несут в себе эти слова. Когда вы будете размышлять над ними, вы увидите и почувствуете, что «близко» включает в себя «далеко», и наоборот. Это знак того, что вы вплотную приблизились к решению этой пары.

Второй этап заключается в том, чтобы сесть расслабленным, поднять в себе эти слова и сопровождающие их состояния и *просто смотреть прямо между ними*. В этот момент в голове не должно быть никаких мыслей, а только значение слов на уровне состояний. Можете мысленно разместить каждое из состояний слева и справа от себя. Чувствуйте их, давайте им быть.

Что происходит в результате такого размышления над дуальной парой? Она схлопывается. Когда вы будете размышлять над ней, вы увидите, что каждая дуальная пара сферична, то есть она располагается по трём осям координат, представляя собой нечто вроде шарика. В результате смотрения на неё она коллапсирует, схлопывается. Это происходит неожиданно, и в этот момент вы можете испытать лёгкий шок, вздрогнуть. Далее вам вдруг всё становится ясно, вы испытываете нечто похожее на эйфорию, или состояние блаженства, и можете даже расхохотаться, так становится всё просто и ясно. Иногда сквозь смех прорываются слёзы, слёзы радости и облегчения.

Это состояние называется «Озарение». Всё действительно становится настолько просто и ясно, что вы недоумеваете, как раньше этого не замечали и как люди не видят этого. Но

как только вы попытаетесь что-то объяснить, у вас не найдётся слов, чтобы описать это. Вы увидите бессилие слов. Потом, конечно, слова найдутся, но всё равно будет ощущаться их ограниченность.

Реакцией на такое яснознание будет то, что слова «близко» и «далеко» (помните, это только пример, не привязывайтесь к нему, ведь существует ещё множество дуальных пар, где вы испытаете то же самое состояние) потеряют для вас значение. Когда у вас будут спрашивать о них, вы будете прилагать усилие, чтобы понять, о чём идёт речь. Произнося их, вы можете запнуться, потому что слова не передают истинного смысла, который вы хотите в них вложить, они ограничены. Это всё знаки того, что вы расширили своё понимание истинного положения вещей в той или иной области. Чтобы легче понять, о чём идёт речь, вспомните, как вы объясняете что-то ребёнку. Вы запинаетесь и чувствуете, что не можете этого сделать. Яснознание – это такое же состояние, но уже по отношению к миру взрослых.

Другим интересным эффектом будет приобретение трёхмерного видения. Да, мы способны видеть глазами трёхмерный мир, но этого нельзя сказать об уме. Ум, несмотря на то что он рисует трёхмерные изображения, всё равно мыслит в плоскости. И дуальные пары он также воспринимает находящимися в плоскости на одной прямой. Когда вы начнёте приобретать целостное видение, у вас появится ощущение, как будто вы смотрите на плоскость с дуальными парами сверху. Вы начнёте по-настоящему мыслить трёхмерно.

Существует множество дуальных пар, и почти все они являются общими для всех людей, однако практически у каждого человека либо одна, либо сразу несколько пар являются главными.

Поэтому решайте те пары, к которым вас тянет, вы – самый главный для себя авторитет. Когда вы будете работать с ними, реакция будет похожей на вышеописанную. Параллельно будет проясняться и значение трёх базовых пар, шаг за шагом вы станете приближаться к их осознанию.

Во время размышления над ними вам поможет сама природа, внешний мир. Поскольку вы будете находиться в расслабленном и сосредоточенном состоянии, любое внешнее воздействие в этот момент – телефонный звонок, гудок автомобиля, стук в дверь, жужжание мухи или укус комара – имеет эффект шока. Дуальная пара в этот момент схлопывается, и вы «плывёте».

Однажды, будучи в деревне, я медитировал над «двойным узлом» (ментальное образование, похожее на дуальную пару, что это такое – вы узнаете ниже), и в этот момент на середину комнаты выбежала махонькая мышь. Я, как полагается, вздрогнул, и «узел» лопнул. Похожую историю рассказала одна женщина. Эффект был тот же самый.

Позднее, размышляя над этими случаями и другими, похожими на них, я ещё раз убедился, что Внешнее Равно Внутреннему, что с нами случается только то, что должно случиться, и всё, что ни делается, к лучшему. А ещё я уверился в том, что внешний мир ко мне благосклонен и всегда помогает, когда это действительно нужно. И это не может быть иначе, ведь он – продолжение меня.

А к вам внешний мир благосклонен?

А вот ещё пример на эту же тему. Вы сидите в медитации, и на вас снисходит благодатное состояние. В этот момент вы готовы полюбить и считаете, что на самом деле любите всё человечество и всё живое на Земле. На устах у вас блуждает улыбка Будды, у вас создаётся впечатление, будто вы достигли конечной цели, нирвана распаивает перед вами объятия. И тут начинает долго, настойчиво и непрерывно звонить телефон или появляется какой-нибудь несчастный комар или муха, которые так пристают к вам, словно вы – их должник по прошлой жизни. Вы изо всех сил сохраняете невозмутимость и спокойствие ума, ещё плотнее сжимаетесь в комок, чтобы ни в коем случае не упустить, оставить благодать навсегда с собой. Теле-

фон продолжает противно звонить, а комары и мухи жужжать и залезать в самые непотребные места. Лицо цепенеет.

Вы напрягаете волю, всё ваше существо превращается в сгусток, в стремящуюся к священной цели ракету, в ход идут бицепсы, трицепсы, гладкая и шероховатая мускулатура, сфинктеры перекрывают все отверстия, чтобы не упустить, удержать возжеленное состояние, которое снизошло на вас после стольких усилий и бесконечных часов медитаций.

Телефон почему-то начинает звонить уже междугородным звонком, а комары и мошки переходят на вторую космическую скорость. Они идут на таран, не испытывая никакого почтения перед вашей неисчерпаемой любовью ко всему человечеству и к ним лично.

Улыбка Будды давно испарилась с ваших уст. Вместо неё блуждает таинственная улыбка, таящая в себе некую давно зародившуюся, но ещё неосознаваемую вами мысль. Через мозг нескончаемым вихрем проносятся одни и те же слова – любовь, невозмутимость, покой, блаженство, нирвана.

Наконец пелена спадает с ваших глаз. Вы больше не питаете никаких иллюзий относительно своих чувств к человечеству и всему живому на Земле. Вы готовы уничтожить род людской сейчас же, немедленно, стереть в порошок, чтобы даже памяти не осталось, а в первую очередь – все коммуникационные сети и их создателя. Всё живое, разумеется, должно последовать за ними. Вы вскакиваете и с воплями несётесь к телефону, чтобы тут же, немедленно, превратить звонящего в лягушку, но как только вы протягиваете руку, чтобы взять трубку, телефон, издав особенно противную трель, перестаёт звонить. Разумеется, вся допекавшая вас живность тоже куда-то испаряется. Вы снова здесь и сейчас, в «истинной» реальности.

Так как насчёт благосклонности к вам внешнего мира, а вас – к нему?

Бывают такие случаи, когда вы можете не знать значения одной из противоположностей, как, например, в случае с парой «доверие – предательство». Практически все люди в детстве прошли через предательство, поэтому они застревают в этом состоянии, не понимают, о чём идёт речь, когда говорят о доверии, и не могут действовать на его основе. Прояснить состояние доверия вам поможет вопрос: «Как бы я себя чувствовал, если бы меня не предали?» Или вы можете узнать его с помощью перекидывания монады. Затем, ознакомившись с противоположным состоянием, вы сумеете проделать то, о чём мы говорили выше.

Теперь давайте рассмотрим несколько дуальных пар.

Любовь – ненависть

Наверное, это самая важная пара. Производной от ненависти является борьба, а от любви – сострадание. Если посмотреть дальше, то мы увидим, что следствием ненависти и борьбы является разрушение и застой, а следствием любви и сострадания – созидание и развитие. Мы будем иметь дело с парой «любовь – ненависть» и с её производными: «сострадание – борьба», «созидание – разрушение» и «развитие – застой». Теперь вы сами можете легко понять, откуда берётся пара «здоровье – болезнь».

Когда вы будете работать с ненавистью, обратите внимание, что мы часто заменяем слово «ненавижу» на «не люблю». На мой взгляд, оба эти слова обозначают одно и то же. Разница только в степени. Поэтому будьте внимательны.

С самого раннего детства мы видим вокруг себя примеры борьбы, нас учат бороться, учат силой решать стоящие перед нами задачи. Например, нам говорят, что мы должны преодолевать препятствия, добиваться успеха, бороться за хорошие отметки в школе, чтобы потом пробиться в институт... Постепенно это становится нашей привычкой – бороться, добиваться, пробиваться. К этому прикладывается опыт поколений, который зашифрован в нашей генетической памяти. А что же насчёт сострадания и любви? Абсолютное большинство знакомо только с условными понятиями. Создаётся впечатление, что в этом мире больше ненависти,

борьбы и силового решения проблем. Мы ведь отлично знаем, что такое ненависть и борьба, – и с точки зрения логики, и с точки зрения чувств.

Говорят, любовь – это связующая ткань Вселенной. Посмотрим, так ли это. Поскольку Внешнее Равно Внутреннему, любовь в качестве связующей ткани должна быть проявлена на физическом плане в виде закона. Что связывает все вещи друг с другом на явленном плане? Законы всемирного тяготения и силы притяжения обнаружены везде – от макромира до микромира. Следовательно, физический план подтверждает, что существует связующая сила.

Если посмотреть вокруг, то мы увидим, что всё живое в этом мире притягивается друг к другу в акте любви. Это приводит к созиданию и развитию. Сумейте увидеть, как птицы, растения, животные – все вокруг – кружатся в вечном танце любви, и мир развивается. Увидев это, вы начнёте преодолевать свою разделённость с миром, с людьми, с противоположным полом. Если мы что-то ненавидим, это приводит к борьбе, разрушению и застою.

Когда мы способны любить (это также означает принимать вещи и людей такими, какие они есть), мы не отстраняемся от мира, а делаем шаг навстречу ему. Тогда он тоже делает шаг нам навстречу.

И появляется сила, течёт творческая энергия, рождается новое, происходит развитие.

Всё в точности как при встрече мужчины и женщины. Мужчина – или женщина – делает шаг навстречу, и всё начинает происходить. Поэтому решайте прямо сейчас, делаете ли вы шаг навстречу миру и себе или продолжаете отгораживаться.

Однажды я с другом поехал в деревню. Гуляя по лесу, мы наткнулись на огромную поваленную ураганом осину. У неё были просто необъятные размеры. Это нам очень понравилось, и мы сразу почувствовали к ней расположение. Мы походили вокруг неё, посоветовались и решили размяться, распилив её на дрова. Как мы с ней справлялись – это отдельная история, но наконец мы распилили её на несколько чурбанов.

Следующей задачей было оттащить их к дому. Друг помог мне взвалить бревно на плечо – при этом я сразу почувствовал себя как-то неудобно – затем поднял своё, и мы пошли. Сделав несколько шагов, я крикнул, потом пискнул, потом мне вовсе расхотелось идти. Но мне надо было сохранять имидж мужчины, и я, собрав всё мужество и силы, продолжил свой крестный путь. Смотрю, мой друг начал резко набирать темп – он ведь шустрый и к тому же накачанный – и вскоре скрылся из виду. Моё мужество и силы тоже сразу куда-то испарились.

Я прошёл по инерции ещё с десяток метров. В голове у меня образовалась гулкая пустота, а перед глазами закружились чёрные мошки. «Щас я тут и помру под этим чурбаном», – с грустью подумал я. Но инстинкт жизни победил! У меня хватило сил сбросить бревно с плеча – я поставил его на пень, мимо которого как раз проходил. Вот стоим мы друг против друга, я шумно дышу и смотрю на него, а оно, молча, – на меня, и в моей голове мелькают мысли: «Брось его, жизнь и здоровье дороже. Надо пойти за помощью, уж вдвоём-то мы точно осилим. Наплевать на всё, брошу я этот чурбан здесь и больше никогда за ним не вернусь. Хотя жалко, столько сил потратил на него, да и имидж, туды его в качель...»

А как раз утром, во время медитации, я решил пару «любовь – борьба». И тут я вспомнил это состояние. Я вновь взглянул на бревно, но уже другими глазами. Я перестал бороться и сопротивляться ему, я принял его в свою жизнь. Я почувствовал к нему любовь. Не имея больше никаких мыслей, я наклонился, положил чурбан себе на плечо и пошёл. Такое впечатление, что у него резко уменьшился вес, а сил моих прибавилось. Когда я дошёл до дома, то увидел, что мой друг лежит на траве и пустыми глазами смотрит в пространство. Такое с ним редко случается, и я ещё раз понял, что наши бревна были, прямо скажем, «подарком».

Другой случай произошёл у меня с дочерью. Она начала пропускать школу и плохо учиться. Когда мы спрашивали её, в чём дело, она отвечала, что ей неинтересно и вообще

надоело учиться. Прошло некоторое время, я смотрел на ситуацию и старался понять её. Постепенно картина вырисовывалась. Наконец я выбрал подходящий момент, и мы сели поговорить.

Во время разговора я предложил ей, чтобы она выбрала – либо она бросает школу, но тогда ей придётся где-то работать, либо продолжает учиться. Подумав, она выбрала учёбу. Тогда я объяснил ей следующее. Если она выбирает учёбу, ей надо снять внутри себя сопротивление и борьбу и полюбить школу на время учёбы. Показав, как нелюбовь к учёбе, неприятие её и борьба истощают, мешают получать удовольствие от жизни и легко решать проблемы, я оставил ей свободу принимать мои советы или нет. Через некоторое время всё наладилось.

Конечно же, не только принятие ею школы и самого процесса учёбы сыграло здесь роль. Мне тоже во многом пришлось изменить себя. Когда с ребёнком творится что-то неладное, это означает, что он начал испытывать острый недостаток в любви и внимании. Например, родители много работают, устают и не могут уделять ему достаточно времени. Или родители сдержанны в проявлении своих чувств к ребёнку. Или считают себя умнее.

Особенно сильные трения возникают между ребёнком и родителем противоположного пола. Здесь примешиваются сексуальные энергии, поэтому в такой ситуации требуются большая осторожность и открытость, особенно со стороны родителя. Напряжение в отношениях возникает из-за того, что родитель не принимает своих сексуальных импульсов по отношению к ребёнку. Он их страшно боится и сбегает от них. Особенно это касается отношений «отец – дочь». Сбегая, он ставит стену между собой и ребёнком, не понимая, что сыну или дочке нужно лишь одно – чтобы его или её приласкали, обратили внимание, поиграли, потискали. Практически все люди испытывают нехватку прикосновений.

Когда родители закрываются, ребёнок также закрывается и начинает куролесить. Он делает вывод, что никому не нужен и его не любят. Он тоже начинает строить стену. Так люди утверждают в собственной разделённости с миром. Всё это вы можете обнаружить, если начнёте честно смотреть внутрь себя.

Около полутора лет мне пришлось разгрести подобные проблемы внутри себя. Но самое главное, что, на мой взгляд, должны сделать родители, – это отказаться от убеждения, что они умнее своих детей, и почувствовать к ним такое же уважение, как к самому уважаемому ими человеку.

Очень часто, если не всегда, дети не только умнее, но и мудрее родителей, потому что те уже успели накопить достаточно блоков и закрыться, а дети все ещё остаются открытыми.

При общении с ребёнком, да и с любым человеком, который может встретиться вам на пути, очень важно дать ему свободу выбора. Поскольку состояние свободы – это глубинная суть естества любого человека, вы, предоставляя свободу выбора, работаете на его эволюцию. Человек расценивает ваш поступок как любовь и уважение к себе и принимает решение, которое, как правило, удовлетворяет обе стороны. Но даже если это решение чем-то не подходит вам, всё равно смириться, потому что ваш собеседник лучше знает, что ему надо. Считая себя умнее, вы просто дурачите себя, и чем раньше вы поймёте это, тем будет лучше для вас.

Ещё одна история на тему любви, но на этот раз о любви к работе. Жили-были два «балеруна». Оба, по оценкам специалистов, были одинаково одарены, и у обоих были абсолютно одинаковые данные. Один из них стал знаменитым на весь мир танцором, правда, для этого ему пришлось уехать из нашей страны, а другой так и остался в неизвестности. Да, он был лучшим в нашей стране, но не более. Всё, что отличало его от другого балеруна, – наличие всего лишь одной мыслеформы: «Поскорей бы пенсия».

Люди более виртуозно владеют системами защит и нападений, чем умением открываться и делать шаг навстречу.⁵

Любовь – это открытость; нелюбовь, ненависть – это закрывание, отгораживание от мира и от самого/самой себя.

На первый взгляд может показаться, что это мир навязывает вам такие стереотипы, как ненависть и борьба. Ваша задача заключается в том, чтобы не верить глазам своим и не втягиваться в эту борьбу, – вы должны научиться видеть любовь. Разумеется, трудно выкинуть меч и снять доспехи, когда вам кажется, что вокруг кипит бой. Поэтому видьте, как вы нападаете, защищаетесь и отгораживаетесь, и помните: раз существуют ненависть и борьба, значит, существуют любовь и сострадание. Дайте им проявиться в своём сердце, тогда вы будете меняться, будет меняться мир вокруг вас. Секрет заключается в том, чтобы не принимать навязываемую тактику. Мне кажется, что именно это хотел сказать Иисус, когда говорил: «Если тебя ударили по одной щеке, подставь другую».

Если на подобное действие существует отрицательная реакция, следовательно, это всё ещё существует, оценки продолжают выставляться и вы находитесь в плену дуального мышления и своего ума. Это с одной стороны. С другой стороны, ненависть ненавистью не победить, ненависть можно победить только любовью. Что происходит, когда сходятся два борца? От схватки к схватке они укрепляют друг друга. У них появляется всё больше сил и опыта. Каждый из нас – виртуоз в борьбе. Если бы это было не так, наш род давно перестал бы существовать. Раз вы живёте, стало быть, у вас в генах записано, как выживать в самых сложных ситуациях. Если вы это понимаете, тогда настала пора учиться решать ситуации с точки зрения единства и любви. Это займёт некоторое время, но ведь вы пришли сюда, чтобы научиться любить безусловно. Поверьте, этому стоит уделить время.

Если вы научитесь решать ситуации с точки зрения единства и любви, когда вокруг кипит борьба, знания уже никуда от вас не денутся, в какие бы ситуации или миры вы ни попадали. Вы будете творить свою вселенную, основанную на любви, гармонии и взаимопонимании.

Есть хорошее упражнение, как научиться видеть любовь вокруг и отвечать любовью в любой ситуации. Когда вы идёте по улице, обращайте внимание на всё, что происходит с вами. Вам уступили дорогу – любовь; в метро придержали дверь – любовь; уступили место – любовь; вы в магазине что-то купили – любовь и изобилие Вселенной, в которой вам выпало счастье жить; вы подходите к крану, чтобы налить из него воды, – любовь и изобилие; если нет горячей воды – тоже любовь, потому что вы либо будете мыться холодной водой, либо пойдёте в баню, и то и другое очень полезно для здоровья; если вы попали в неприятную ситуацию с человеком – тоже любовь, потому что он отражает то, что у вас внутри, и помогает вам пройти какой-то урок; если вас заставили в одиночку проходить какую-то ситуацию – тоже любовь, ибо это закаливает ваш дух и помогает накопить силы и нужный вам опыт, который пригодится в будущем; если заболели чем-нибудь – тоже любовь, наконец-то один из уроков, ради которых вы пришли на Землю, обнаружил себя на физическом плане, теперь им можно заниматься напрямую... Вы всюду научитесь видеть любовь, поддержку и внимание людей. Вы увидите, что всё в этой Вселенной построено по законам любви и гармонии, что вы действительно любимы.

Когда происходит чудо? Когда вы открыты и готовы принять. Тогда круг замыкается. Вселенная, люди каждое мгновение дарят вам любовь и всё, что необходимо для процветания.

Это вы решаете, войдёт это в вашу жизнь или нет.

Почему чудо происходит неожиданно? Потому что всё остальное время мы вечно чего-то ждём, вечно кланчим что-то, вечно ноем, что нам не хватает. Когда мы перестаём ожидать, кланчить и ныть, мыслеформы, стоящие между нами и Вселенной, между нами и людьми, исчезают, мы становимся едины с миром. Тогда круг замыкается. Всё начинает происходить само собой.

Любовь, несмотря на то что основывается на единстве, несёт свободу.

Нелюбовь к чему-то, ненависть, злость, месть, злопамятность разъединяют, намертво привязывая к предмету или человеку, к которому вы испытываете эти чувства.

Одна женщина очень не любила свою комнату в коммунальной квартире, в которой жила вместе с дочкой. Она много сил потратила, чтобы найти обмен, но у неё ничего не получалось. Я посоветовал полюбить свою комнату, найти в себе чувство благодарности к ней за то, что она даёт кров. Женщина последовала совету. Через некоторое время ей подвернулся выгодный вариант, и она переехала в отдельную квартиру.

Если у вас в жизни имеется нечто, от чего вы не можете освободиться, обнаружьте в себе негативные чувства и отпустите их. Постарайтесь полюбить или принять это таким, как есть, и оно навсегда уйдёт из вашей жизни. Это касается и людей. Теперь вы понимаете, почему люди, вещи, ситуации следуют за вами по пятам? Ищите своё неприятие.

Если мы пришли в этот мир учиться любви, значит, всё так и должно происходить. *Вещи, люди, ситуации будут следовать за нами, пока мы их не примем, пока не полюбим.* Тогда мы освободимся от них.

Если мы пришли в этот мир учиться не давать оценок, не сравнивать, принимать Вселенную как единый организм, а не дробить её на кусочки – вот это, дескать, мне нравится, а вот эта часть – нет, – всё так и должно происходить. Вещи, люди, ситуации будут следовать за нами по пятам, пока мы не примем их, пока не полюбим. Тогда мы освободимся от них.

Если мы пришли в этот мир учиться быть свободными, значит, это так и должно происходить. Колесо рождений и смерти будет продолжать свой бег до тех пор, пока вещи, люди и ситуации будут следовать за нами по пятам. Научившись любить и принимать всё, с чем сталкиваемся в своей жизни, – Вселенная совершенна! – мы соединяемся с Первоисточником, мы свободны, колесо останавливает свой бег.

В одном фильме меня поразила следующий эпизод. Муж с женой разошлись, и дочка осталась жить с матерью. Мать много пила, гуляла, вконец забросив свои обязанности относительно дочери. Бывший муж прекрасно это видел, но ничего не мог поделать. В какой-то момент дочь не выдержала и попыталась покончить жизнь самоубийством, отравившись лекарствами. Её отец, получив это известие, тут же примчался в больницу и встретил там бывшую жену. Как вы думаете, что он сделал? Он подошёл к жене и... обнял её. Так, молча, они простояли несколько минут. Это событие перевернуло потом всю их жизнь.

А как бы вы поступили в подобной ситуации?

Мой друг рассказал мне следующую историю, которая как-то произошла с ним. Он шёл поздно вечером по улице, и навстречу ему шли трое подвыпивших мужчин. По его словам, они были чуть ли не в два раза больше его, а он сам выше среднего ростом и довольно нехилый. Двое из них отделились и пошли прямо к нему с явно враждебными намерениями. Подойдя, они грубо попросили закурить. Глядя на них, мой друг вдруг вспомнил, что сам был когда-то наркоманом и вёл разгульный образ жизни. В нём проснулось сострадание к ним. Вдруг он рассмеялся, шагнул к одному из мужчин, обнял и похлопал по спине, извиняясь, что не может помочь им. Те, ошеломлённые, отступили, извинились и пошли своей дорогой.

А как бы вы поступили на его месте?

Я надеюсь, вы составили себе более или менее чёткое представление, куда и как двигаться при решении дуальной пары «любовь – ненависть» и её производных. Вы можете работать непосредственно с этой парой или взяться за решение её производных. Вы – самый главный для себя авторитет, поэтому вам и решать.

Направление, в котором вы, возможно, когда-нибудь захотите двигаться, можно понять из следующего восточного высказывания:

«Мудрый воин достигает цели, не руководствуясь ни любовью, ни ненавистью».

Сила – слабость

Вокруг этих слов накручено столько неверных понятий, что вам придётся довольно плотно поработать, чтобы разгрести весь сор. Сначала подвергните сомнению всё, что вы знаете о силе и слабости. Уверяю вас, вы не ошибётесь. Это тот самый случай, когда легче всего начать с нуля. Я покажу вам пример, как одна женщина заиклилась на сознании собственной слабости.

Она: Я чувствую себя такой слабой. Я ничего не могу, я ничего не достигла в жизни.

Я внимательно смотрю на неё. Передо мной красивая женщина высокого роста, волевое лицо, решительные манеры, хотя иногда в них проскальзывает нерешительность. Спрашиваю о её образовании и работе. Оказывается, у неё высшее образование, она замужем, имеет ребёнка и занимает достаточно высокую должность.

Я: Вы закончили школу, а не все способны на это, закончили институт, что также нелегко, родили и воспитываете ребёнка, занимаете должность, которая требует ответственных решений. И вы хотите сказать, что ничего не смогли сделать за свою жизнь, что ничего не достигли?

Она молчит, обдумывая мой вопрос, но на лице написано сомнение.

Действительно, для того чтобы понять, что она играет сама с собой в «кошки-мышки», нужно время и решительность, потому что не каждый жаждет узнать о том, что дурачил себя столько лет. И не забывайте о привязанностях ума к своим убеждениям. Эта способность ума тоже сковывает человека по рукам и ногам.

Подобные слова можно услышать чуть ли не от каждого. По сути дела, люди вертятся в порочном круге слабости – «Я не смог, следовательно, я слабый; раз я слабый, то я не смогу...» Ловушка захлопнулась, человек пребывает в собственной слабости и неспособности что-либо совершить, и это идёт по нарастающей.

Большинство людей связывают со словами «сильный» и «слабый» физическую силу, но физическая сила как мера не имеет ничего общего с этими понятиями.

Однажды, очень давно, я уезжал в другой город, и у меня с собой была огромная коробка с книгами, совершенно неподъёмная. Неподальку от вокзала ко мне подошёл маленький, тщедушный человек и предложил поднести вещи, чтобы подзаработать. Я согласился, он поднял коробку на плечо и понёс впереди меня. Я замер от изумления. По всем меркам у него никак не должно было хватить сил, чтобы совершить такое.

Я знаю ещё несколько примеров, когда к физической силе явно примешивалась какая-то иная сила.

Как вы думаете, какая?

Вы ею владеете?

Лет тридцать назад я пошёл на выставку компьютеров, которую привезли сюда американцы. Как всегда в те времена, у входа царил ажиотаж. Люди бились насмерть, чтобы попасть на выставку и прикоснуться к достижениям мировой цивилизации. Я, будучи нормальным гражданином своей страны, присоединился к толпе, штурмовавшей проход, и тоже начал давить, мять, нажимать, чтобы проникнуть внутрь, – другого-то пути не было. Но шансы мои были весьма малы. У входа скопились человек двести, и все они были исполнены решимости проникнуть внутрь.

Некоторое время я потолкался на периферии этого круга, пытаясь пробиться вперёд с разных сторон. Потом что-то меня дёрнуло, и я стал давить по касательной. И вдруг вся толпа сдвинулась с места и пошла вдоль направления, в котором я толкал. Я не поверил своим глазам и поменял направление на противоположное. Толпа опять двинулась в моём направ-

лениш. Я проэкспериментировал ещё несколько раз, применяя разные режимы. Эффект был один и тот же – люди послушно двигались в том направлении, которое я задавал. Я так и не попал в тот день на выставку, но я увидел нечто более чудесное, чем плоды цивилизации. Я познакомился с собой.

С точки зрения механики здесь, конечно, всё ясно. Но всё же было ещё кое-что.

Что, как вы думаете?

Часто силу смешивают с деньгами и занимаемым положением. Но не мне вам рассказывать истории, когда сильные мира сего открывают не самые лучшие черты, оказавшись в сложном положении. Следовательно, сила и не в этом тоже.

Как вы думаете, почему такое происходит? Они упираются и идут на всё, чтобы не лишиться чего-то. Например, лица, собственности, положения. Когда мы цепляемся за что-то, мы теряем силу.

Попробуйте дать схватить ваш палец маленькому ребёнку. Он берёт его слабо, но очень трудно вырваться из его захвата. Слабая женщина может продемонстрировать невероятную силу, если того требует ситуация. Физически слабо развитый мужчина зачастую обладает блестящим умом. Он компенсирует свою слабость.

Значит, он вовсе не так слаб?

Практически все люди связывают с силой и слабостью такие понятия, как превосходство и ничтожество. В умах людей эти две пары тесно связаны и следуют одна из другой. Пойдите в свой ум и разорвите эту связь, отделите пары друг от друга, потому что, когда вы будете работать с парой «сила – слабость», понятия о превосходстве и ничтожестве помешают вашим поискам и поведут вас в неверном направлении. Вспомните о различии между высшим и низшим и к чему это может привести. Настоящая сила и настоящая слабость не имеют ничего общего с ними. Это иллюзия.

Настоящая сила никогда, никогда не стремится кого-то победить, кому-то что-то доказать или перед кем-то покрасоваться. Она просто есть. Доказывают силу те, кто внутри считают себя слабыми. Они презирают и ненавидят себя за это, поэтому делают всё, чтобы доказать себе и другим обратное. Но чем больше они стараются, тем больше проявляется доказательств их слабости, потому что в этом мире нельзя достичь абсолютной эффективности при решении проблем. Они сами себя затягивают в воронку.

Сила от слабости неотделима. Сила может существовать только благодаря слабости. Не той слабости, о которой все говорят, а благодаря настоящей слабости. И наоборот.

Мужчина может позволить себе быть слабым, женщина может позволить себе быть сильной. Мужчине просто необходимо позволить себе быть слабым, а женщине – сильной. Вы сопротивляетесь этому, потому что вас с детства учили, что мужчине свойственна сила, а женщине – слабость. Также вы сопротивляетесь потому, что боитесь застрять в этом состоянии.

Не бойтесь. Это только укрепит вас. Вы почувствуете себя уверенней и прочно встанете на ноги. Пришла пора выкинуть эти убеждения. Они не ваши, они вам были навязаны родителями, школой, работой. Откройте для себя, что такое настоящая сила и настоящая слабость. Увидьте, что они могут существовать исключительно благодаря друг другу.

Сила расцветает, когда её поддерживает слабость. Слабость становится собой, когда её поддерживает сила. Всё это внутри вас.

Пока есть хоть малейшее понятие о силе и слабости, вы всегда будете попадать в ловушки. Выход – не оценивать.

Победа – поражение

Как вы уже понимаете, эта пара тесно связана с предыдущей. Обычно эта связь заключается в следующем: победа даётся сильным, а поражение – удел слабых. Я надеюсь, вы уже

начали осознавать, что всё это ерунда. Эти рассуждения исходят из расхожих стереотипов, бытующих в обществе, в основе которых лежит дуальное мышление и рассуждения типа «плохо – хорошо».

Победа часто – а может быть, всегда? – достаётся слабым. Поражение может стать уделом сильного. Кто больше всего переживает по поводу своего поражения? Конечно, слабый человек, который из всех сил старается быть сильным. Причём снаружи он часто носит маску силы. Такой человек всем своим видом говорит: «Вот я вас всех шас к ногтю!»

Другой вариант – это когда человек имеет неприступный, гордый вид. Тогда его послание говорит: «Я выше вас, я знаю лучше». Крайне редко я встречал людей, у которых нет комплексов относительно собственной слабости и, соответственно, нет масок.

Когда вы имеете дело с победой, старайтесь увидеть в ней элемент поражения. На Востоке говорят: «Победа лишена тонкости красоты. Победивший наслаждается видом крови побеждённого». Победы могут привести – и приводят! – к тому, что человек развивает в себе гордыню и ставит себя над всеми. Помимо последствий для окружающих, которыми чревата такая позиция, данный человек может сильно навредить себе самому. В этой точке вступает в силу закон перекидывания монады, и наш герой летит вниз с головокружительной скоростью.

Когда вы терпите поражение, учитесь видеть в нём победу. Каждое поражение несёт в себе неоценимый опыт. Не зря говорят, что за битого трёх небитых дают.

Переживая поражение, человек приобретает опыт, учится скромности, учится знать своё место, в нём выковываются неоценимые качества, такие как сострадание, понимание боли, которую может испытывать другой человек, милосердие и так далее.

Если Внешнее Равно Внутреннему, то мы сами создаём себе уроки, которые проходим. Можем ли мы задать себе неразрешимую задачу? Идя по жизни, вы переходите со ступени на ступень. И вы ставите перед собой задачи, которые соответствуют вашей ступени. Вы не можете задать себе неразрешимую задачу.

Если вы задаёте себе задачи, то ответ на них уже известен вам. Он внутри вас, просто вы не можете его прочесть. Вам надо пройти определённые жизненные уроки, понять что-то из высших законов, чтобы добраться до ответа.

Вы можете сомневаться в решениях, которые принимаете. Это опять-таки относится к дуальному мышлению. Говоря себе, что это плохое решение, а это хорошее, вы попадаете в замкнутый круг. Страх принять неправильное решение порождается страхом сделать ошибку и подвергнуться критике и комплексом неполноценности. Это страхи, идущие из детства, когда вам говорили, что правильно, а что нет. Выкиньте всё это. Они вам больше не нужны.

Любое ваше решение, принимаемое в данный момент, правильно как промежуточный этап продвижения к цели. Нет плохих и нет хороших решений, есть мысль и следующее за ней действие в выбранном вами в данный период вашей жизни направлении. На этом пути вы будете приобретать необходимый опыт, чтобы пройти нужные только вам уроки жизни.

Вас не должно волновать время, которое вы тратите на решение задач, иначе вы опять начнёте мыслить в терминах побед и поражений. Всё, что необходимо знать, заключается в том, что ответ вам давно известен и вы неумолимо продвигаетесь к нему.

Нет побед и поражений, есть только жизнь, процесс жизни, непрерывное постижение её законов, постепенное продвижение к единству с миром.

Оценки «сила – слабость», «победа – поражение» начнут навсегда уходить из вашей жизни.

Ум – тело

Во время семинара одна женщина как-то подошла ко мне и спросила, что ей делать. Она не выносит своего тела. Глядя на него в зеркало, она плачет. На мой взгляд, у неё было вполне приличное тело, если исходить из тех условных рамок, которые мы сами себе создали, следуя журналам мод.

Природа не терпит пустот. Природа построила всё так, что каждому на этой Земле найдётся пара. Здесь есть всё и на любой вкус. Например, есть блондины и есть те, кто любит блондинов, есть полные люди и есть те, кто предпочитает только полных, есть худые и есть те, кто предпочитает только худых, и так далее.

На это она мне ответила, что ей нужен человек, который не обращал бы внимания на её несовершенное тело.

В ответ я сказал, что тот, кто подходит к ней, уже чем-то привлечён, и если, поговорив с ней, он задержится, значит, она его привлекла, значит, всё или почти всё в ней привлекло его. И не последнюю роль в этом сыграло тело – ведь это оно в первую очередь бросается в глаза мужчине, когда он хочет познакомиться с женщиной. А если мужчина всё-таки отзовется нелестно о её теле, это означает, что она уже допекла его своими мыслями о себе и он начал отражать её мысли, говоря, например, что она худая или толстая или что у неё большой живот.

Как бы ни выглядело ваше тело, каким бы оно ни было, это самое совершенное творение, это самый быстрый способ для каждого человека решить свои проблемы. В нашем теле зашифрованы наши уроки.

Я сейчас поясню вам, как это получается.

Исходя из дуальной модели строения мира наше тело – это физическое продолжение нашей души, то есть тело – это физически явленная, доступная для чувств составляющая, а душа – скрытая составляющая. Ещё раз обратите внимание на то, что тело – точное отражение нашей души, все проблемы души отражены в теле. Душу увидеть трудно, а тело – легко. Блок увидеть трудно, но, имея дело с телом, вы можете не только увидеть его, но даже потрогать и непосредственно поработать с ним.

Если исходить из положения, что все мы стремимся обрести себя как частицу единого целого, а наши блоки – это то, что стоит между нами и этим целым, это уроки, которые мы должны пройти, тогда, отрицая и не любя, ненавидя тело, мы отрицаем и уроки. Мы отрицаем свою душу, мы навсегда отрезаем себе путь к единству. Ненавидеть своё тело – это ненавидеть то средство, с помощью которого мы можем быстрее всего прийти к месту назначения – к единству со Вселенной.

Получается очень интересная картина. С одной стороны, вы отрицаете какие-то стороны своей души, которые вам не нравятся (не говоря уже о том, что вы вообще не знаете, что такое душа или ум), – таким образом, одна составляющая дуальной пары «ум – тело» от вас закрыта. С другой стороны, не любя и не принимая своё тело, вы отвергаете и другую составляющую этой пары. Если вы ни с душой, ни с телом, тогда

где вы? ГДЕ ВЫ?

Отрицая, ненавидя своё тело, вы умерщвляете его. Оно начинает биться, болеть, и ваши страдания от этого только усиливаются. Вам это надо?

На эту тему у меня есть любопытная аналогия. Одна женщина продала свой горячо любимый автомобиль. Она действительно его очень любила и называла не иначе, как «мой мальчик». Вместо него муж решил подарить ей другой автомобиль. Но её старая машина была ей так мила, что в ней заранее проснулось отвращение к новому автомобилю, хотя она в глаза его не видела.

Пока муж гнал машину из другого города, то несколько раз попадал в передраги: сначала влетел на большой скорости в глубокую яму, вырытую посреди шоссе, в которую уже свалился один автомобиль, но «странным образом» шофёр и автомобиль отделались очень легко. Потом, когда машину с грехом пополам вытащили из ямы и развернули фарами навстречу дорожному движению, в неё не замедлил врезаться автомобиль, который «почему-то» не увидел зажжённых фар.

Когда же женщина сама начала ездить на машине, она в конце концов на пустом месте угодила в такую аварию, что и большой автобус, и сам автомобиль были серьёзно повреждены. Правда, сама она отделалась очень легко – испугом. Потом она сказала мне, что поняла, почему с ней это произошло. Она увидела, что не любила его.

А муж, узнав про аварию, сказал ей: «Я с самого начала знал, что ты его разобьёшь».

Итак, у вас всегда есть выбор – бить, колотить и подвергать своё тело всяческим напастьям, что только усилит ваши страдания и тенденцию отгородиться, сбежать из этого мира, или смириться с тем, что вы попали в эту физическую реальность, полюбить своё тело и заботиться о нём как об инструменте, с помощью которого вы проходите уроки жизни и постигаете такие категории, как единство, любовь, сострадание.

Начав принимать тело, вы начнёте соединяться с физической реальностью. Начав принимать физическую реальность, вы начнёте соединяться с телом.

Начав соединяться с физической реальностью и с телом, вы начнёте соединяться с умом. Начав соединяться с умом, вы начнёте соединяться с физической реальностью и с телом. Все эти вещи взаимосвязаны.

Что означает начать соединяться с физической реальностью? Это означает принять своё физическое существование и окружающий мир как данность. Это означает не бороться с ним, не отгораживаться от него.

Что означает начать соединяться с телом? Это означает проникать сознанием в каждый уголок, осознавая его функции, даря ему любовь и расслабляя. В теле нет плохих и хороших мест, нет грязных и нет чистых, нет предпочитаемых и нет второстепенных. Каждая часть тела священна и выполняет ей одной присущие функции. Другие части тела не могут выполнять их. Следовательно, что-то отвергая в себе, вы вырезаете живой кусок. Проходит время, и эта часть тела заболевает, потому что вы отвергли её.

Тело – это единый, точно отлаженный механизм, в котором нет лишних частей. Когда вы сможете полюбить своё тело, когда вы сможете расслабить его, не только снаружи, но и внутри (что очень важно), оно станет вашим вернейшим помощником и проводником на этой Земле. Перед вами начнут открываться тайны, о которых вы могли прочесть только в сказках. Расслабляйтесь и любите.

И последнее, о чём мне хотелось бы упомянуть. Очень многие люди страдают от отсутствия чувств.

Это происходит потому, что большая часть энергии собирается в голове. Люди больше живут головой, чем чувствами.

Блокировка и перераспределение энергии в сторону головы происходят в горле.

Я хочу дать вам упражнение, которое поможет разблокировать центр горла так, что поступающая в вас энергия станет равномерно распределяться между телом и головой. Тогда чувства опять появятся в вашем теле.

Конечно, упражнения на расслабление и медитация, которая приводится ниже, тоже помогают пробудить чувства. Но данное упражнение, разработанное тибетскими ламами, – самый кардинальный способ разблокировать чувства. Лучшего я не встречал.

Упражнение

Сядьте прямо, позвоночник располагается вертикально. Вы расслаблены. Слегка поднимите подбородок, направив взгляд немного вверх, под углом примерно тридцать градусов. Немного приоткройте рот и начинайте дышать одновременно через рот и нос. Дышите естественно, без напряжения. Дыхание равномерно распределяется между носом и ртом.

Уже в самом начале можно почувствовать, как чувства пробуждаются и начинают набирать силу. Не определяйте их, а просто давайте им течь, иначе ум опять возьмёт верх и вы потеряете связь с чувствами. Постепенно вы расслабитесь. Дайте чувству расслабления распространиться по телу, наслаждайтесь им, чувствуя его оттенки.

Занимайтесь этим упражнением когда захотите и сколько захотите. Слушайте себя. Тибетцы советуют им заниматься 20–30 минут каждый день в течение трёх месяцев.

Мысль – действие

Мысль – производная ума, а действие – производная тела. Если есть мысли, а нет действий (полностью или частично), это верный признак того, что ум разъединён с телом. Если есть действия, которые вредят окружающему миру и людям – так называемые бездумные действия – это верный признак того, что тело разъединено с умом, – существует только заботящееся исключительно о себе эго.

Но есть состояние, когда мысль и действие – это одно и то же. Между мыслью и действием нет никакого промежутка. Мысль есть действие, действие есть мысль. В этом состоянии действия становятся спонтанными, точными и безошибочными. Это высший пилотаж, но хоть однажды каждый человек переживал это состояние. От таких действий выигрывают все, потому что они возможны только в том случае, когда человек един с миром.

Как соединять мысли с действиями? Начинайте отслеживать мысли, в которых вы рисуете себе, как вы что-то делаете. Начинайте обращать внимание, следуют ли за мыслями действия. Ни в коем случае не ругайте себя, когда вы что-то не делаете. Во-первых, это бесполезно, во-вторых, этим вы только усилите раскол между умом и телом, и это может привести к печальным последствиям.

Если у вас совсем ничего не получается, берите самые простые мысли и совершайте самые простые действия. Например, подумали, что надо бы зажечь под чайником огонь – идёте и зажигаете; подумали, надо бы черкнуть две строчки своему другу – идёте и черкаете ровно две строчки, не больше; подумали, надо бы помыть тарелку или кружку после себя – идёте и моете; подумали начать бегать по утрам – начинайте бегать, подумали закончить бегать – заканчивайте бегать. Нет действий простых, нет сложных, нет действий почётных, нет непочитаемых: эти оценки – всего лишь ловушки эго. Каждое действие, которое следует за мыслью, имеет огромное значение для вас. Поэтому начинайте думать просто и действовать вслед за этим.

Обратите внимание на чувства, которые будут возникать, когда вы будете выполнять последовательность «мысль – действие», и после этого. Это чувства удовлетворения и радости от жизни.

Фиксируйте их, давайте им распространиться по телу. В дальнейшем они будут помогать вам в соединении ума и тела, а следовательно, мыслей и действий.

Обратите внимание и на промежуток времени, который разделяет мысль и действие. Чем он короче, тем лучше. Хотя гонки за результатом тут, конечно же, быть не должно. Это только навредит.

Потом придёт черёд мыслей и действий посложнее. Вы можете обдумывать и даже записывать последовательность действий, а потом выполнять их. Не забывайте фиксировать чувства, которые у вас возникают, и время между мыслями и действиями.

В конце концов вы научитесь мыслить конкретно, не витать в облаках, а за мыслями у вас будут следовать действия. Мысль будет без малейшего интервала перетекать в действие, а действие будет перетекать в мысль.

Существуют и другие дуальные пары. Часть из них мы рассмотрим ниже, в разделе «Двойные узлы», а над другими вам придётся поразмыслить самому, если они вас интересуют.

Если вы интересовались работами Карла Юнга о коллективном бессознательном и архетипах¹, тогда вы, наверное, уже поняли, что дуальные пары полностью укладываются в архетипы.

У меня создаётся впечатление, что практически все дуальные пары принадлежат к архетипам, и наоборот. В принципе, это не важно. Важно то, что вы сможете познакомиться с содержащимися в дуальных парах энергиями, если начнёте с ними работать. Ниже я привожу часть архетипов – дуальных пар.

1. СЫН – МАТЬ – в смысле любви и сексуального влечения друг к другу и запретности таких отношений.

СЫН – ОТЕЦ – в смысле враждебного отношения к отцу как сопернику и любви к нему.

2. ДОЧЬ – ОТЕЦ – в смысле любви и сексуального влечения друг к другу и запретности таких отношений.

ДОЧЬ – МАТЬ – в смысле враждебного отношения к матери как сопернице и любви к ней.

3. ЗЛАЯ МАТЬ – ДОЧЬ.

4. ПЛОХОЙ БРАТ – ХОРОШИЙ БРАТ – взаимоотношения между братьями. Чтобы понять смысл этой пары, я рекомендую вам перечитать библийскую историю о Каине и Авеле. В ней скрыто несколько пластов информации, поэтому лучше всего вам прочитать оригинал.

5. МАЧЕХА – ПАДЧЕРИЦА. МАЧЕХА – ПАСЫНОК.

6. ОТЧИМ – ПАСЫНОК. ОТЧИМ – ПАДЧЕРИЦА.

7. ПАЛАЧ – ЖЕРТВА.

8. УБИЙЦА – ЖЕРТВА.

9. УБИЙСТВО – СПАСЕНИЕ.

10. ОСВОБОДИТЕЛЬ – ЗАКЛЮЧЁННЫЙ.

11. УГНЕТАТЕЛЬ – УГНЕТАЕМЫЙ.

¹ Архетип (от греч. *arche* – начало + *typos* – образ) – понятие, которое ввел Карл Густав Юнг для обозначения первобытных образов, универсальных символов или мотивов, которые существуют в коллективном бессознательном и иногда проявляются в сновидениях. Они повторяются в сюжетах мифов и сказок разных народов, поскольку попадали в коллективное бессознательное с первых дней существования человечества. Герой, мудрец, мать, дракон, сокровища – примеры архетипических образов. «Герой, убивающий дракона», «борьба добра и зла» – архетипические мотивы. По мнению Юнга, архетипы – знаки внутренней эволюции и ключи к решению проблем. Конечно, при условии, что мы можем понять такое послание.

Глава 6

Двойные узлы

Единственный способ не иметь проблем

Как я уже говорил вам, двойные узлы – это ментальные образования, напоминающие дуальные пары. Если дуальные пары просто существуют как разность потенциалов, ограничивая человека определёнными рамками, между которыми он мечется подобно шарикю от пинг-понга, то функция двойных узлов заключается в том, чтобы медленно стягиваться на человеке, лишая его возможности принимать решения и действовать. Они подобны клещам, которые сжимают человека, пока он не хрустнет. Давайте рассмотрим несколько примеров двойных узлов, чтобы вам было понятно, о чём идёт речь, а потом продолжим наш разговор.

Если я попрошу, меня будут использовать; если не попрошу, меня и дальше будут использовать, как сейчас.

Этот узел может распространять своё влияние на любые взаимоотношения в любых сферах жизни. Например, вы можете чувствовать себя зажатым им, когда хотите пойти и попросить о надбавке к зарплате. Вы видите, что, попросив и получив надбавку, вы попадёте в сильную зависимость, вам придётся отрабатывать деньги. Возможно, прибавив совсем чуть-чуть к зарплате, вас будут гонять в хвост и в гриву, как это очень часто случается. Но, не попросив, вы сталкиваетесь с тем, что вас и так уже используют, загружают работой сверх меры, вы уже в зависимости.

В семейной жизни этот узел может проявлять себя следующим образом. Прося у жены/мужа, например, деньги, вы чувствуете, что попадаете в зависимость и должны отработать это каким-то образом. Но вместе с тем вы и так уже выполняете определённые обязанности в семье.

При сексуальных отношениях действие узла может выглядеть следующим образом. Если вы попросите сделать что-то, что вам нравится, вы вынуждены будете в ответ делать что-то, к чему у вас не лежит душа, то есть вас будут использовать только потому, что вы попросили сделать одолжение. С другой стороны, вам и так приходится делать то, что не нравится. «Меня используют, – говорите вы себе. – Ей/ему нужно только моё тело». Так узел постепенно стягивается, лишая возможности мыслить и действовать, получить то, что вам действительно надо. Вы чувствуете себя пойманным в ловушку. Основой этого двойного узла является дуальная пара «свобода – зависимость», которая приходит в движение, превращаясь в двойную петлю, и начинает зажимать свою жертву. Человек бросается на поиски выхода. Но он не может найти его, потому что любое решение, которое может быть им принято, неправильно. Он мог бы выбрать из двух зол меньшее. Но внутри он знает, что зло всегда есть зло, посему этот выход – призрачный. Таким образом, развивается невроз, который в дальнейшем может иметь более серьёзные последствия.

Ещё примеры двойных узлов.

Если я буду действовать, у меня не получится; если не буду действовать, у меня тем более ничего не получится.

Если поеду туда (а это очень далеко и туда сложно добираться), там может оказаться неприёмный день; если не поеду, моя проблема не будет решена.

Если откажусь принять подарок, мне это запомнят и в конце концов отомстят; если не откажусь, попаду в зависимость и мной будут манипулировать.

Если я откроюсь, мне причинят боль; если не откроюсь, мне тоже будет больно, потому что чувствую себя одиноким/одинокой.

В двойные узлы попадают все от мала до велика. Вот пример узла, в который попал ныне покойный президент Ельцин за четыре месяца перед выборами.

Если выведу войска из Чечни, там начнётся резня; если не выведу, потеряю популярность и меня не выберут на второй срок.

А вот примеры узлов, в которые попадают дети. Например, ребёнок набедокурил, и мать или отец говорит ему грозным голосом: «Иди сюда». Внутри ребёнка возникает узел, о котором он даже не подозревает.

Если подойду, меня накажут/побьют; если не подойду, меня ещё сильнее накажут/побьют (из-за того что ослушался).

Другие примеры.

Если подойду к отцу/матери, он/она опять мне скажет, что очень устал/устала, нет времени, а мне так хочется побыть с ним/ней; если не подойду, опять лишусь ласки, внимания, любви.

Конфликт в школе с учителем. Если пойду в школу, опять меня будут преследовать; если не пойду, меня будут преследовать дома (родители).

Конфликт со сверстниками. Если пойду к ним, меня будут унижать и смеяться надо мной; если не пойду, останусь один/одна.

Двойные узлы – это наша повседневная жизнь; мы сталкиваемся с ними каждый день, испытывая на себе их воздействие.

Они существуют с самого раннего детства, присущи обоим полам и распространяются на все возрастные и социальные группы. Каково же действие этих узлов? Очень жёсткое. Они в буквальном смысле раздирают человека на части начиная с раннего детства.

Этот процесс называется расщеплением – диссоциацией – личности. Он может начаться ещё в утробе матери, роды, будучи жёстким процессом, закрепляют или служат его началом, а далее он идёт по нарастающей. Суть его заключается в том, что человек откалывает от себя всё большее число частей. Иначе говоря, всё большее число частей в человеке отделяется от целого и начинает вести автономное или полуавтономное существование. Дуальное строение мира, а следовательно и личности, служит его причиной, а двойные узлы – тем механизмом, который развивает этот процесс.

Каждый раз, когда человек сталкивается с ситуацией, в которой задействованы двойные узлы (а по-моему, других ситуаций в жизни человека не бывает), они начинают зажимать и одновременно разжимать его изнутри, ещё чуточку увеличивая раскол внутри личности. Чем это чревато для человека? Как минимум неврозом в лёгкой степени и как максимум самыми серьёзными заболеваниями.

Итак, ещё раз. Мир имеет дуальную природу. Мы, будучи частью этого мира, также обладаем дуальной природой и, следовательно, дуальным мышлением. Дуальное мышление порождает существование дуальных пар. Дуальные пары порождают двойные узлы, которые в свою очередь вызывают психосоматические заболевания в человеке, иначе говоря, болезни тела и души.

Любая проблема, любая болезнь имеет в основе двойственное восприятие мира и проходящих в нём процессов. Человек оценивает всё с точки зрения «плохо – хорошо», добра и зла. Следовательно, единственный способ не иметь проблем – преодолевать дуальное мышление. Единственный надёжный способ профилактики и излечения болезней – это преодоление дуального мышления.

За счёт чего двойные узлы приходят в движение и начинают затягиваться на человеке? Откуда они берут силу? За счёт существования полюсов в дуальной паре. Составляющие пары – это и есть полюса. Как известно, два разноимённо заряженных полюса притягиваются друг

к другу. Это та сила, которая зажимает человека, одновременно раскалывая его. Почему она раскалывает его? Потому что он сопротивляется. Как работать с двойными узлами, я расскажу вам чуть ниже.

Двойные узлы и типы характеров

Современная психология обнаружила пять фундаментальных типов характеров, которые лежат в основе личности практически любого человека.

Это означает, что любой человек в той или иной мере несёт в себе черты этих характеров. Эти типы следующие: шизоидный, оральный, психопатический, мазохистский и жёсткий. Я действительно не встречал ни одного человека, который бы хоть в малейшей степени не обладал этими чертами. Иначе говоря, в каждом человеке в той или иной мере присутствует каждый из характеров.

Мы не будем подробно рассматривать их, тем более что в последнее время появилась масса книг на эту тему. Расскажу вкратце о каждом из них, чтобы легче было понять, о чём пойдёт речь ниже. Временные рамки, определяющие формирование каждого из типов, конечно же, условные.

Шизоидный тип

Закладывается до рождения, когда ребёнок находится ещё в утробе, или в момент рождения. Разговоры об аборте и сам процесс рождения ребёнок рассматривает как непосредственную угрозу своему существованию, поэтому его система раскалывается на отдельные, почти или полностью не связанные друг с другом части.

Характерная черта – страх и беспокойство. Ужас перед физическим существованием заставляет постоянно сбегать из этого мира. Поэтому у ребёнка и взрослого часто бывает искривлён позвоночник. Поэтому у взрослого человека часто или всегда отсутствующий вид. Как правило, эти люди обладают высоким ростом. Секс им нужен для того, чтобы почувствовать в себе жизнь.

Оральный тип

Закладывается в период кормления в возрасте до года. Мать часто оставляет ребёнка или не способна дать ему достаточно любви, из чего он делает вывод, что его не любят в этом мире и он никому не нужен. В нём развивается инфантилизм, он застревает в детстве. Характерная черта – жадность. У взрослого человека может быть детское выражение лица или в голосе могут проскальзывать детские нотки. Это худые люди высокого роста с вытянутым лицом. Секс им нужен только для близости и контакта, чтобы компенсировать чувство одиночества.

Мазохистский тип

Закладывается от года до семи лет. Мать контролирует каждый шаг ребёнка, что он ест и как испражняется. Любая попытка действовать самостоятельно немедленно подавляется. Ребёнок делает вывод, что любые действия несут за собой унижение. Взрослый человек обладает короткой, поданной вперёд шеей и полным телом. В нём кипит ненависть – это его характерная черта, – и он предпочитает ничего не делать, особенно когда на него давят. У него сильный интерес к порнографии, а мужчина может быть импотентом.

Психопатический тип

Закладывается от года до трёх лет. Родитель противоположного пола обольщал ребёнка (часто бессознательно), но не смог дать то, что предлагал. Здесь примешиваются сексуальные энергии. Ребёнок делает вывод, что его обольстили, обманули и бросили; в нём, как и в предыдущем случае, развивается истерия. Характерная черта – ложь. Взрослый человек обладает раздутым верхом и тонкими ногами, у него почти нет ягодич. Это очень напористая и всё контролирующая личность. В жизни он описывает пилообразную кривую – сначала взлёт, потом падение, потом опять взлёт, опять падение. Падения происходят из-за того, что он старается всё контролировать, потому что непрочно стоит на ногах. Именно этот тип характера ответствен за формирование гомосексуальных наклонностей у людей, поэтому данный тип характера ещё называют смещённым. Рассматривает противоположный пол как враждебный, поэтому сексуальные импульсы у него хрупкие, когда он имеет дело с противоположным полом.

Жёсткий тип

Первая закладка происходит в возрасте около семи лет, вторая – в период полового созревания. Родитель противоположного пола или партнёры по играм не могут удовлетворить проснувшиеся сексуальные импульсы ребёнка. Их самые невинные поступки и непреднамеренные действия, не говоря уже о прямых действиях, он расценивает как предательство в сердечных делах. То же самое происходит и в период полового созревания. Любой разрыв расценивается юношей/девушкой, открывшим/открывшей свои чувства, как предательство его/её чувства. Холодность со стороны родителя противоположного пола расценивается таким же образом. Ребёнок тогда закрывает своё сердце, его чувства намертво блокируются. Он/она больше не чувствует, но всё-таки немного способен/способна чувствовать. Характерная черта – гордость, гордыня, спесь. Взрослые люди атлетически сложены и любят физическую активность, очень любят соревноваться. Впустить чувства в свою жизнь они не могут даже под страхом смерти. Это очень преуспевающие в жизни люди – в плане карьеры и материальных вещей. Сексом они занимаются с презрением, «делая зарубки на ружье» после каждой победы.

Типы характеров блокируют человека целиком, и эти блокировки стоят практически всю жизнь, определяя те уроки, которые должен пройти человек. Именно они создают ситуации, в которые снова и снова попадает человек, ещё и ещё раз предоставляя ему возможность пробиться сквозь сформированные в детстве убеждения, которые целиком построены на дуальном восприятии мира. Типы характеров – глобальные блокирующие системы – отделяют человека от целого; они же являются вратами, через которые должен пройти человек, чтобы соединиться с Первоисточником.

Каждый характер, будучи по природе дуальным, несёт в себе присущие только ему дуальные пары и соответствующие им двойные узлы, служащие, образно говоря, кнутом, подстёгивающим человека работать с собой. Как уже говорилось, в каждом человеке есть хоть немного от каждого характера, следовательно, каждому человеку присущи и соответствующие характерам дуальные пары и двойные узлы. Давайте рассмотрим их.

Шизоидный характер

ПАРЫ – «жизнь – смерть», «опасность – безопасность».

Двойной узел: существовать – значит умереть. Другой вариант: Если я буду существовать в этом мире, моё существование будет поставлено под угрозу, меня уничтожат; уйти же из этого мира означает смерть, а я этого не хочу.

В этом случае в человеке живёт ужас перед уничтожением. Он постоянно испытывает безотчётный страх. Человек тогда отсоединяется от своего тела и улетает куда-то. Он ни здесь ни там. Он не живёт, не умирает и не чувствует.

Жизнь – смерть

Никто никогда не обещал вам, что вы будете жить вечно. Жизнь здесь существует только благодаря тому, что есть смерть. Смерть существует только потому, что есть жизнь.

Жизнь и смерть неразрывно связаны друг с другом в этой Вселенной. Не может существовать монеты с одной стороной, не может быть жизни без смерти и смерти без жизни.

Жизнь – это способ раскрыть себя и свои внутренние возможности. Жизнь – это самый кардинальный способ пройти свои уроки и наконец соединиться с целым.

Выбирая жизнь, доверяя ей и себе в ней, вы снимаете сопротивление и неприятие этой физической реальности. Тогда уходит борьба, тогда у вас высвобождается огромное количество сил, чтобы эффективно решать задачи. Вы обретаете рай на земле.

С другой стороны, выбирая смерть, выбирая разделённость с жизнью и своим телом, что одно и то же, вы тем самым выбираете следующую жизнь, чтобы снова проходить в ней те уроки, которые не сумели пройти сейчас.

Само существование дуальной пары «жизнь – смерть» предполагает, что вы будете перерождаться вновь и вновь. Если вы привязаны к жизни, цепляетесь за неё изо всех сил, вы будете снова и снова рождаться, чтобы жить. Если вы бежите от жизни, отделяетесь от неё, следовательно, вы стремитесь к смерти, значит, вы будете перерождаться снова и снова, чтобы пережить смерть.

Если вы привязаны к какой-нибудь из противоположностей, о какой бы паре ни шла речь, вы опять-таки будете перерождаться, пока не решите данную дуальную пару. Потому что всё в этой Вселенной стремится к целому, к Первоисточнику, и пока существует хоть какое-нибудь противоположение, колесо рождений и смерти будет продолжать свой бег. Дуальные пары будут преследовать вас, пока вы не найдёте ответ. Вы сами, мысля в терминах дуальности, являетесь трёхмерной дуальной парой, на осях которой располагаются малые пары. Именно из них составляется разность потенциалов в осях.

Решая малые пары, вы постепенно подтягиваетесь к нулю. Разность потенциалов становится всё меньше, исчезает противоположение между явленным и скрытым. Наконец вы обретаете целостность.

Жизнь – самый кардинальный способ пройти свои уроки и открыть в себе новое видение. Если «как наверху, так и внизу, и наоборот», то вы существуете всегда и в любой точке пространства.

Элементарные частицы – это одновременно и корпускула, и волна. Элементарную частицу невозможно уничтожить, она существует всегда в том или ином виде. Она одновременно находится и здесь, и везде, поскольку она волна. Её след можно обнаружить в любой точке Вселенной.

Мы тоже элементарные частицы этой Вселенной. Мы тоже и корпускула, и волна одновременно. Кто не верит, может обратиться к физике, всё давно сказано и доказано. Мы тоже существуем всегда. Мы тоже существуем и здесь, и везде.

Это – наше существо. Нет жизни и нет смерти. Вы сумеете увидеть это, если не будете сопротивляться жизни.

Опасность – безопасность

Я думаю, что после всего вышесказанного эта пара начала терять силу, разность потенциалов в ней начала уменьшаться. Можете пойти сейчас внутрь себя и почувствовать это.

Какой смысл сопротивляться жизни, если вы всё равно умрёте?

Какой смысл прятаться от жизни, если именно она – то средство, которое поможет решить ваши проблемы?

Какой смысл защищаться, если вы сами порождаете то, что с вами происходит?

Какой смысл защищаться от себя? Ведь внешний мир – это ваше продолжение.

Поймите это и увидите всю несуразность попыток обезопасить себя. Тогда вы откроетесь жизни, тогда у вас появятся дополнительные силы, чтобы идти по ней и решать стоящие перед вами задачи.

Вы можете поставить себе вопрос:

Как бы я себя чувствовал/чувствовала, если бы ничто не угрожало моей жизни – ни раньше, ни сейчас?

Дайте проявиться новой противоположности. После этого понятия «опасность» и «безопасность» навсегда уйдут из вашей жизни.

Оральный характер

ПАРЫ – «любовь – ненависть», «дарение – получение», «ответственность – безответственность».

Двойной узел: если я попрошу у неё/него, это не любовь (потому что они сами должны знать, что мне нужно, и давать без всяких просьб с моей стороны, чтобы доказать, что любят меня); если не попрошу, я этого не получу никогда.

Как уже говорилось, в человеке живёт неверие в то, что его любят, что он нужен. Ощущение недополученной в детстве любви заставляет его направлять усилия на то, чтобы выколотить из окружающего мира то, что ему надо. Он пытается компенсировать отсутствие любви материальными вещами. Его действия направлены на то, чтобы получать. В нём живёт жадность, поэтому дарить он не умеет. Застрыв в детстве, он не может взять ответственность за свою жизнь на себя. Поэтому он всегда стремится найти себе покровителя или того, кто бы за ним ухаживал, опекал его, растил и обучал.

Мы уже рассматривали с вами пару «любовь – ненависть». Сейчас вы можете её перечитать, но уже с точки зрения этого типа характера. Чтобы понять, что такое любовь, вы можете задать себе вопрос:

А как бы я себя чувствовал/чувствовала, если бы мне в детстве подарили достаточно любви?

И дайте проявиться этому состоянию.

А сейчас мы переходим к паре...

Дарение – получение

Одни люди любят дарить, но не способны принимать или получать. Другие любят получать, но не любят и не могут дарить. Последнее относится именно к оральному характеру, но и здесь есть свои нюансы. С одной стороны, относительно получения у него присутствует негативное намерение, которое выражается в фразе, которую он себе подсознательно проговаривает: «Я заставлю тебя/вас отдать это». С другой стороны, в нём живёт убеждение: «Мне это не нужно, мне ничего от тебя/вас/этого мира не нужно». Получается, что, даже сидя посреди озера свежей воды и захотев напиться, он либо найдёт кого-то, чтобы бороться за эту воду, чтобы заставить его отдать, либо будет отказываться от протянутой кружки с водой, как и от того, чтобы самому напиться из озера.

Не это ли происходит со всеми людьми, которые живут посреди изобилия Вселенной и отказываются принять её дары? Не это ли происходит с вами, потому что когда-то очень давно – вы даже не помните этого момента – вы сделали вывод, что Вселенная враждебна к вам, что она вам не дала достаточно любви?

Это она не дарит вам любовь или это вы не принимаете её?

Чтобы свободно развиваться, иметь благополучие в жизни, необходимо открыться, необходимо учиться дарить и получать. Вы по своей природе настроены на получение и дарение.

Клетка в организме каждую секунду получает от организма то, что ей надо для развития, и каждую секунду отдаёт. Вы – клетка Вселенной. Вселенной выгодно, чтобы каждая её клетка процветала, поэтому каждое мгновение она готова и дарит вам всё необходимое для развития. Ваша задача заключается в том, чтобы открыться дарам и принять. А для этого нужно избавиться от образа враждебной Вселенной и недоверия к ней. Напоминаю, что Вселенная – это и окружающие вас люди.

Зачастую люди бывают закрыты для получения, рассматривая этот процесс как нечто эгоистичное. И вы абсолютно правы, если сконцентрировались в таком случае на дарении. Эго может получить сильный толчок к укреплению и развитию, если дать ему волю и полностью посвятить жизнь потреблению. Но вы теперь знаете, как работать с эго, теперь настала пора учиться открываться и получать.

Начинайте рассматривать получение как процесс замыкания круга циркуляции энергии. Чтобы что-то дать, надо что-то иметь, а чтобы что-то иметь, надо что-то впустить, то есть получить. Таким образом, чем больше вы будете получать, тем больше вы сможете дарить.

Следовательно, получать *выгодно*.

Если вы будете только принимать, ничего не отдавая взамен, ваша система переполнится, и вы тем самым будете препятствовать приходу следующих вещей, которые вам необходимы для развития и процветания. Это подобно тому, как если бы вы захотели налить в полную чашку ещё воды. Она там просто не сможет поместиться и выльется. Начинайте раздумывать над тем, что такое щедрость.

Цепляясь за что-то, вы препятствуете приходу следующих вещей. Если вы цепляетесь за деньги, боясь потратить их на нужную вещь, вы перекрываете их приток. Новым деньгам некуда прийти – ваша чашка полна.

Если вы цепляетесь за какие-то отношения, стремясь сохранить их навсегда, новое никогда не войдёт в вашу жизнь. В этом случае два выхода – либо жизнь начинает превращаться в болото, человек тогда медленно угасает, теряя человеческую сущность, либо всё взрывается, чтобы рывком перейти в следующее состояние.

Если вы цепляетесь за какие-то знания или усвоенные доктрины и учения, вы опять-таки застываете, вмораживаетесь в них – ваше развитие останавливается. Вы намного шире и глубже любых знаний и учений. Давайте новому входить, тогда вы постепенно начнёте открывать свою сокровищницу. Отпускайте старое, переработав его, и впускайте в себя новое.

Приглядитесь к естественным процессам, происходящим в вашем организме. Если бы вы всё время только ели, не избавляясь от переработанной пищи, не мне вам рассказывать, что бы с вами произошло. Когда вы впускаете новое и избавляетесь от старого, вы можете жить и развиваться.

Значит, дарить, тратить, отдавать, избавляться от старого *выгодно*.

Следующий шаг в работе с парой «дарение – получение» – избавление этих процессов от элементов борьбы и давления. Вы, конечно, понимаете, что я имею в виду. Посмотрите на клетку – она не борясь получает и не борясь отдаёт. Расставайтесь с тем, что дарите, легко и дарите тем, кто открыт и готов принять ваши дары. Старайтесь не совать им насильно ложку в рот.

Откройтесь получению и берите не насилуя, не заставляя людей силой отдавать то, что вам так хочется иметь. Просто откройтесь, и вам тут же придёт то, что нужно.

Когда вы принимаете подарок от какого-нибудь человека, вы делаете ему приятно. Стало быть, получение – это дарение. Когда вы дарите кому-нибудь подарок и его принимают от вас с благодарностью, радуются ему, вам становится приятно. Следовательно, дарение – это получение.

Когда получаете что-то – будь это подарок, покупка или услуга, – радуйтесь, желайте успеха и процветания тем людям, которые вам дают это. Не давайте обидам и негативным мыслям проникнуть в вас.

Дарите только от души, без тяжести на сердце. Когда дарите что-то, желайте, чтобы эта вещь или деньги принесли счастье и процветание этому человеку, государству.

Дарение – это получение, а получение – это дарение. Дарение – это получение, дарение, получение... Получение – это дарение, получение, дарение... Постарайтесь прочувствовать это.

Ответственность – безответственность

Тут всё достаточно просто, тем более мы уже говорили немного на эту тему в первой книге. Здесь необходимо увидеть, стремитесь ли вы находить решения и справляться с проблемами самостоятельно или всё время (а может, время от времени) полагаетесь на кого-то, ища опору и защитника от невзгод. Последнее предполагает наличие орального характера. В этом случае вам следует понять, что такое самостоятельно стоять на ногах и реализовать себя как личность. Тогда вы переместитесь в мир взрослых.

Конечное решение этой пары совпадает с решением пары «взрослый – ребёнок» – нужно соединить в себе мудрость, ответственность взрослого человека и открытость, непосредственность ребёнка.

Как вы думаете, что вы тогда почувствуете, как поведёте себя?

Вы прекрасно знаете, что это за состояние. Дайте ему выйти наружу.

Психопатический характер

ПАРЫ – «контроль – доверие», «сопротивление – уступание».

Двойной узел: я прав/права или я умру, будет по-моему или я умру.

Пройдя в детстве через мясорубку оболщения и обмана, психопат решает, что он теперь будет контролировать всё вокруг себя, чтобы, не дай бог, опять не повторилась подобная ситуация. Обман порождает обман. Человек с психопатическим характером готов на всё, в том числе на ложь и подлог, чтобы сохранить нужное ему положение вещей.

Поскольку в нём живёт страх обмана, он всё-таки время от времени притягивает к себе ситуации, когда в его жизни, планах или начинаниях наступает чёрная полоса, – его всё равно обманывают, предают. Его стремление усилить контроль и старания ни в коем случае не допустить иного поворота дел подталкивают ситуацию к срыву. Некоторое время после крушения он приходит в себя, потом опять начинает действовать, и всё повторяется сначала.

Контроль – доверие, сопротивление – уступание

Эти пары близки друг к другу, поэтому мы будем говорить о них вместе. Обратите внимание на следующее свойство контроля – чем больше вы стараетесь что-то контролировать, тем вернее руль выскальзывает из ваших рук. Это происходит потому, что вы напрягаетесь. Так человек понимает контроль – он думает, ему надо напрягаться, чтобы достичь желаемого результата. Также он считает, что надо сопротивляться и ни в коей мере не впускать в жизнь то, что нежелательно иметь. Контроль, таким образом, включает в себя и сопротивление.

Вы действовали так до сих пор, и, если исходить не из сиюминутной выгоды, а из достаточно длительного периода времени, эта тактика вам не помогла. Попробуйте теперь действовать наоборот.

Начинайте расслабляться, учитесь доверять тому, что происходит, решениям и опыту других людей. Начинать снимать сопротивление новому, учитесь уступать, принимать происходящее с вами как должное.

Если Внешнее Равно Внутреннему, то, уступив, вы позволяете тому, что внутри вас, подняться на поверхность и проявить себя в виде незначительной ситуации или лёгкого на данный момент недомогания. Тогда вы видите наяву то, что находилось у вас внутри. Тогда с этим можно иметь дело непосредственно.

Сопротивляясь и не позволяя вещам происходить, вы загоняете блоки внутрь, в подсознание. Они всё равно будут отражаться вовне, но вы не будете замечать этого, потому что присвоили оценку «плохо» и не хотите впускать их в свою жизнь. Блоки станут набирать силу, а ситуации и подаваемые телом тревожные симптомы будут скользить по поверхности вашего сознания незамеченными. Так будет продолжаться до тех пор, пока они не достигнут критической точки, когда их невозможно будет не заметить.

Следовательно, быть прагматичным, уступать и позволять вещам происходить – это выгодно для вас же.

Настанет момент, когда вы начнёте понимать, что такое уступать и давать вещам происходить, не присваивая им никаких оценок. Вы увидите, что ничего ужасного не происходит. Мало того, происходят даже полезные для вас вещи. Потом исчезнет всякое понятие о сопротивлении и уступании. Останетесь вы и этот мир, с которым вы действуете как одно целое.

Чтобы лучше понять, что такое уступание, задайте себе вопросы:

А как бы я чувствовал/чувствовала себя, если бы в моей жизни не было сопротивления?

Как бы я вёл/вела себя, если бы в моей жизни не было сопротивления?

Когда вы начнёте работать с сопротивлением, ваше стремление контролировать всё и вся также уменьшится. Вы начнёте понимать, что наилучшего контроля можно достичь, когда вы расслаблены. Попробуйте внимательно понаблюдать за человеком или каким-нибудь животным. Вы тут же заметите, что ваше зрение и внимание сконцентрированы только на цели и вы потеряли из виду то, что происходит вокруг. То же самое происходит и с вашими делами.

Пытаясь уследить за всем, вы теряете перспективу и обязательно пропускаете что-то очень важное. В такой ситуации вы не способны улавливать знаки.

Может ли что-нибудь с вами произойти без вашего ведома? Может ли хоть самая маленькая вещь случиться с вами без вашего ведома? Если вы понимаете, что Внешнее Равно Внутреннему, ваш ответ будет: «Нет». Отсюда следует вывод: надо доверять тому, что с вами происходит в настоящий момент, и не сопротивляться. Надо доверять тому, что с вами может произойти, надо довериться процессу жизни. Просто будьте здесь и сейчас, переживайте происходящее с вами, не присваивая никаких оценок и стараясь понять послание.

Когда-нибудь у вас появится ощущение, что есть только жизнь и в ней имеют место какие-то события, а вы идёте по жизни, спокойно переживая то, что с вами происходит.

Здесь вы также можете задать себе вопросы:

А как бы я чувствовал/чувствовала себя, если бы в моей жизни не было обмана и предательства?

Как бы я чувствовал/чувствовала себя, если бы в моей жизни не было контроля?

Как бы я действовал/действовала, если бы доверял/доверяла себе и миру?

Мазохистский характер

ПАРЫ – «свобода – тюрьма», «действие – бездействие».

Двойной узел: если я взорвусь, я буду унижен/унижена; если не взорвусь, меня всё равно унижат.

В классическом случае контроль над таким человеком и над его действиями в детстве (ему не позволяли ничего делать и всячески ограничивали свободу) был настолько тотальным, что ненависть просто кипит внутри него. Позволить ей выйти наружу он не может, потому что боится, что опять подвергнется унижению, как это случалось в детстве, но и имеющееся положение дел подсказывает ему, что его унижают. На самом деле, конечно же, его никто не унижает и не собирается унижать, он видит происходящее сквозь призму детства и поэтому думает, что его унижают.

Поскольку его свобода и действия ограничивались, он боится действовать, его творческая энергия тормозится.

Мы получаем наслаждение, когда наша творческая энергия свободно изливается вовне. Чтобы лучше понять это, вспомните моменты, когда вы занимаетесь любовью.

Сексуальная энергия и творческая энергия – это почти одно и то же. Раз мазохист тормозит свою творческую энергию, он овладевает искусством получения наслаждения от ничегонеделания. Это называется негативным наслаждением. Люди овладевают негативным наслаждением, когда тормозится их творческий импульс, в каком бы виде он ни выражался. Это, конечно, касается не только мазохистского характера, но и остальных тоже.

Теперь вы понимаете, что на мазохиста бесполезно давить, чтобы получить какие-нибудь нужные вам результаты. Он всё равно будет тормозить процесс. От него можно чего-то добиться, если вы не будете кричать и ругать его за то, что он ничего не делает, а отнесётесь к нему с вниманием, лаской и любовью. Помните об этом, когда будете ходить по кабинетам госучреждений, решая свои вопросы.

Свобода – тюрьма, действие – бездействие

То, что вы проговариваете про себя, то и является для вас правдой.

Боль и страдания, испытанные в детстве, записались в ваше тело и теперь непрерывно посылают в мозг сигналы, что вы в тюрьме, что вы жертва чьей-то злой воли, что вас могут в любой момент унижить.

Убеждение, что вы жертва, обязательно привлечёт того, кто станет вашим палачом. Не верьте ни одной своей мысли, потому что это всего лишь шаблоны детского мышления. Подвергайте сомнению любые мысли, касающиеся запрета на действие и дурного отношения к вам других людей. Это всё не более чем иллюзия.

Ещё один способ работы с собой заключается в беседах с окружающими людьми. Начиная спрашивать у них, что они на самом деле думают о вас, действительно ли собираются унижить и причинить вам вред. Спрашивайте у них всё, что может волновать вас. Каждая ваша мысль может быть проверена непосредственно. И вы с каждым разом будете убеждаться в собственной неправоте. У вас есть два выхода: ожидать ситуаций, чтобы потом их анализировать и находить, что внутри вас порождает их, или начать самому/самой создавать небольшие ситуации и проверять мысли и ощущения непосредственно в беседах с людьми. Вы увидите, что большинство ваших мыслей – неправда. Выбирайте.

Если прислушаться к своим ощущениям, то можно обнаружить, что внутри живёт чувство, говорящее: вы заперты в этом мире с его «ужасными» законами; вы заперты в своём теле, от которого не так-то легко освободиться. Из этого мира и из тела не так-то легко уйти – внутри зашифрован механизм, который намертво привязал вас к этой физической реальности. Внутри же существует и другое желание – стремление выдернуть себя из этого мира и тела, из тюрьмы, в которую вы попали, причём вы даже не помните как и когда.

Вы, наверное, не раз оказывались в ситуации, из которой пытались вырваться, – например, какая-нибудь компания. Вы старались вырваться из неё, а тем временем всё складывалось так, что вы вынуждены были оставаться в ней. Какая-то сила удерживала вас. Это сила ненависти. Вы уже знаете, как она работает.

Чем больше вы будете говорить себе, что вы в тюрьме, чем больше будете страдать от этого, тем дольше вы будете оставаться в ней и тем горше будут ваши страдания. Вы пришли в этот мир стать свободным. Как это сделать? Самый короткий и эффективный способ – это сказать себе: «Да, я в тюрьме, да, я смиряюсь с тем, что я в тюрьме, что мои свободы ограничены и мне не позволено делать всё, что хочу». Когда вы скажете себе это, принимая происходящее как данность, произойдёт перекидывание монады и вы окажетесь на свободе. Ваше тело, которое, по вашему мнению, ограничивало вас, станет верным помощником. Законы этого мира, столь несправедливые и жестокие вначале, будут служить вам. Мир станет восприниматься как место, где вы можете реализовать себя до конца, и всё будет помогать вам в этом.

Вы можете задать себе следующий вопрос:

А как бы я чувствовал/чувствовала, как бы вёл/вела себя, если бы меня в детстве не контролировали и не запрещали действовать?

Дайте себе время для проявления этого состояния.

Настанет час, когда вы поймёте, что нет таких понятий, как тюрьма, свобода, действие, бездействие. Есть вы, есть этот мир, и вы не разделяете себя с ним. Вы слились с ним в непрерывном танце.

Жёсткий характер

ПАРЫ – «вера – безверие», «открытость – закрытость».

Двойной узел: любой мой выбор ошибочен.

Пережитые случаи предательства блокируют систему «ум – тело», прочно закрывая чувства и не позволяя человеку наслаждаться жизнью во всей её полноте. Надо сказать, что жен-

щины в большинстве своём умеют на некоторое время впускать чувства в свою жизнь, но потом снова закрываются.

Как мужчины, так и женщины, чтобы дать чувствам течь, создают с помощью блока предательства – а это и есть жёсткий тип характера – всевозможные ситуации, чтобы открыть свои чувства. Это может быть несчастная связь, несчастный случай, болезненная ситуация, болезнь или сердечный приступ. Тогда у них есть оправдания своим чувствам. Они тогда ощущают, что имеют право чувствовать: «Ведь мне же больно», – говорят они себе подсознательно; «Можно проявить некоторые чувства», – дают они себе разрешение, опять-таки подсознательно. Короче, благодаря таким ударам, которые они наносят себе, блоки размягчаются. В этом свете становится понятной народная мудрость, которая говорит, что жизнь обкатывает всех.

В двойном узле речь идёт о том, что, какую бы женщину или мужчину ни встретил человек с жёстким характером, он всё равно сделает вывод, что этот выбор ошибочен. Создаётся впечатление, что львиная доля разводов и, разумеется, расставаний, обуславливается именно этим двойным узлом. Этот двойной узел распространяется и на другие сферы жизни.

Вера – безверие, открытость – закрытость

Вы прекрасно знаете, что такое не верить никому и ничему. А что такое верить? Для меня веры без знания не существует, они едины внутри меня. Проверить можно всё, надо только дать себе время и иметь непредубеждённый взгляд на мир.

Если у вас внутри блок, какие бы доказательства вам ни предоставляла жизнь, вы всё равно не поверите. Ваш блок все доказательства будет сводить к нулю. Следовательно, сначала необходимо поставить под сомнения то, что вы видите перед собой. Это ваш блок доставляет вам информацию, рисует картинки о том, как выглядит этот мир. Это иллюзия, а не реальность.

Когда вы поставите под сомнение всё, с чем встречались в жизни, понимая, что всё это вы породили, чтобы постичь некоторые стороны бытия, неизвестные вам до сих пор, вы станете открыты и своему прошлому опыту, и тому, что происходит с вами в настоящий момент.

Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с чем-нибудь или в особенности с кем-нибудь, помните, что вы, скорее всего, видите не то, что есть на самом деле.

Это можно было бы рассматривать как тотальное неверие. Но на это же самое можно посмотреть и как на веру. Ваша вера подпитывается совершенно конкретными знаниями о природе вещей и о том, как работает ум, создавая для вас иллюзии. Поэтому вы всегда полны энтузиазма, чтобы пойти вперёд и открыть истину. Ваша вера подпитывает вас, как вода питает цветы.

Безверие не желает иметь дело ни с чем.

Оно убивает всякое движение.

Оно использует вещи и людей для ублажения собственного «я», а затем выкидывает их как ненужные.

Конечно же, вы сможете найти веру и пройти к истине. Вера включает в себя открытость.

Когда вы открыты, вы способны собирать информацию и осмысливать её. А дальнейшее – только вопрос времени, потому что всё приходит тогда, когда вы готовы.

Смотрите на противоположный пол и спрашивайте себя: «А действительно ли они черти с рогами, действительно ли им нельзя верить?» Если получаете ответ: «Да», – тут же ставьте его под сомнение. В природе не бывает однозначных решений. Поэтому люди – разные. Возрастание веры будет стимулировать открытость. Возрастание открытости будет стимулировать развитие веры.

У вас два пути – либо верить, либо не верить, либо открыться, либо быть закрытым. Вы пробовали не верить и быть закрытым, теперь настала пора попробовать другой путь. Потом вы соедините это в себе, и, как всегда, останется только жизнь и то, с чем вы имеете дело в настоящий момент. Будет жизнь в каждом её мгновении.

Вы можете задать себе следующие вопросы.

А как бы я себя чувствовал/чувствовала, если бы меня не предали?

А как бы я себя вёл/вела, если бы меня не предали?

А как бы я чувствовал/чувствовала, как бы я вёл/вела себя, если бы не закрылся/закрылась в своё время?

Решение двойных узлов

Теперь давайте рассмотрим, как работать с двойными узлами. Это очень просто, проще, чем может показаться с первого взгляда. Вы выбираете узел, с которым хотели бы поработать. Далее необходимо одну половину узла мысленно поместить с одной стороны себя, а другую – с другой. Затем расслабьтесь и дайте им зажимать вас. Всё, что от вас требуется, – это чувствовать, как узел зажимает с двух сторон, и мысленно смотреть прямо между петлями, прямо в середину. Через некоторое время узел лопнет, рассыплется. Разумеется, всякое подстёгивание процесса, желание ускорить его и получить быстрый результат запрещаются. Ничего, кроме вреда психике и здоровью, это не принесёт. Важно просто смотреть между.

Как в случае работы с дуальными парами, для вас исчезнут понятия, которые содержались в узле. Они перестанут иметь значение. Например, если вы решите мазохистский узел, то исчезнет всякое понятие об унижении. Вам придётся прикладывать усилие, чтобы понять, о чём ведёт разговор ваш собеседник. Потом, спустя некоторое время, вы, конечно, всё вспомните, но этот блок уже потеряет над вами власть. Кстати, желание взрываться тоже уйдёт навсегда, и вы почувствуете свободу действовать. Решение двойных узлов помогает решению дуальных пар, и наоборот.

На мой взгляд, работа с двойными узлами намного эффективнее и проще, чем усиленное копание в себе. Кроме того, она позволяет человеку обойтись без помощи психолога и психоаналитика, что в значительной степени повышает степень свободы и уменьшает зависимость от врачей. Необходимо только научиться распознавать двойные узлы, после чего следует посвящать некоторое время их решению. Почему так происходит?

При традиционной работе с собой или с психоаналитиком человек шаг за шагом приближается к вызвавшей дискомфорт причине, вспоминая по крупицам, что с ним происходило, кто что и кому сказал.

Но всё равно масса необходимой информации остаётся вне сферы достижения сознания. При таком режиме распутывание незначительной проблемы может занять целые годы.

Когда вы берёте дуальный узел, разделяете его на две части и помещаете их по обе стороны тела, вся связанная с ними информация мгновенно вступает в действие. Если вы заметили, каждый двойной узел состоит из двух частей. Одна из них имеет дело с страхами последствий за свои действия в будущем, а другая – с эмоциональной болью, испытанной в прошлом. Решение каждого двойного узла помогает человеку сосредоточиться на здесь и сейчас.

Когда вы разрешаете узлу действовать, даёте ему зажимать вас, начинают подниматься обиды и испытанная в прошлом эмоциональная боль с одной стороны, и страхи перед последствиями своих действий – с другой. То есть зашевелится и поднимется огромная масса блоков с записанными в них негативными эмоциями. Например, если вы будете работать с мазохистским двойным узлом, поднимется весь гнев и накопленная за долгие годы ненависть за то, что вас контролировали и не давали действовать, всё унижение. Затем начнут подниматься страхи, которые образовались за это время. Вся эта масса приходит в движение. Ясно, что, работая

традиционными методами, потребуется очень много времени, чтобы эту информацию вывести на уровень сознания.

Обратите внимание: всё это не входит в ваш ум так, чтобы вы могли осознать каждую деталь происходящего. Вы просто ощущаете две петли или две силы, которые давят на вас, зажимают с двух сторон. Не бойтесь испытать неприятные чувства во время работы с узлами. Если они и будут, то в небольшом количестве. Я, по крайней мере, ни разу не ощущал ничего подобного; это не сравнить с выведением отдельного страха или эмоционального блока. В последнем случае, как, по-моему, я уже говорил, вас может тошнить, рвать, вы можете обливаться потом, переживать нестерпимую эмоциональную боль и тому подобное.

Глава 7

Коаны

Состояние «не-ум»

Коаны – одно из самых удивительных изобретений человечества. Они были изобретены где-то в середине первого тысячелетия в Китае, и честь изобретения принадлежит чань-буддистским монахам, а точнее патриархам. Сейчас чань-буддизм больше известен под его японским названием-эквивалентом «дзен-буддизм». Если охарактеризовать его в двух словах, то можно сказать, что это один из способов преодоления дуализма и соединения с Первоисточником.

Но нас сейчас больше интересуют коаны, чем сам дзен-буддизм, тем более что никто так и не смог толком описать его, объяснить, что это за учение. И это правда. Как можно описать, что такое истинная реальность? Слова и интеллект бессильны, её можно только переживать.

Коаны были созданы для того, чтобы проникнуть за слова и разделяющий ум и соприкоснуться с непосредственным переживанием реальности, то есть с самой реальностью. Таким образом, можно утверждать, что коаны – это средство, с помощью которого вы преодолеваете иллюзорную природу ума и знакомитесь с состоянием «не-ум», состоянием, когда ум перестаёт генерировать мысли и замолкает.

Чем так интересны коаны? Существует несколько видов коанов, но некоторые из них очень напоминают дуальные пары и двойные узлы. Чань-буддизм вытекает из буддизма, а буддизму уже около двух с половиной тысяч лет. Следовательно, решая дуальные пары и двойные узлы, вы будете идти по пути древних, а эти пути опробованы и доказали свою эффективность. Практически всё, что известно на данный момент в психологии, давным-давно было открыто буддийскими практиками, а новейшие открытия только подтверждают их правоту относительно сути протекающих в человеке процессов. Решая коаны, вы одновременно будете решать задачи, стоящие перед вами.

Давайте рассмотрим несколько коанов, чтобы было понятно, о чём идёт речь.

Однажды человек встретил в поле тигра. Он побежал, тигр – за ним. Добежав до края обрыва, человек прыгнул вниз и, зацепившись за виноградную лозу, повис. Подняв голову, он увидел преследовавшего его тигра, который смотрел на него, обнюхивая лозу, на которой человек висел. Посмотрев вниз, он тоже увидел тигра, который поджидал, когда человек упадёт. Тут появились две мыши, чёрная и белая, которые начали грызть корни лозы. Так человек висел, глядя то вверх, то вниз, то на мышью и дрожа от страха за свою жизнь. Вдруг он увидел рядом с собой сочную, спелую землянику. Держась одной рукой за лозу, он протянул другую к землянике, сорвал ягоду и съел. Ах, как она была вкусна!

Данный коан имеет дело с парой «жизнь – смерть». Ясно, что никакие слова не смогут передать переживаний, которые испытал тот человек. Вы будете только удаляться от истинного смысла. Если вы сможете пережить то же, вы решите эту дуальную пару. У этого коана, как, впрочем, и у любого другого, есть и другие уровни, которые вы, если захотите, найдёте.

Другая история на тему, как спокойно принимать то, что с вами происходит, как доверять себе и процессу жизни.

Жил-был Мастер Дзен, который славился праведной жизнью. Рядом жила одна семья, в которой была красивая дочь. Однажды родители узнали, что она беременна. Они очень рассердились и принудили дочь сказать, кто это сделал. Она указала на Мастера Дзен.

Вне себя от ярости, они устремились к нему. В ответ на их обвинения он произнёс: «Неужели?» Когда родился ребёнок, они принесли его к Мастеру Дзен. Ни слова не говоря, он

начал ухаживать за мальчиком, кормить и растить. Всё необходимое он брал у этих же соседей, которые держали продуктовую лавку.

Через год юная мать не выдержала разлуки с ребёнком и созналась родителям, что отцом мальчика был другой человек. Родители побежали к Мастеру и, умоляя простить их, попросили вернуть ребёнка. «Неужели?» – ответил он и отдал дитя.

Ещё одна история о том, как ум может морочить нам голову и строить иллюзии. Напоминаю, что коаны имеют несколько уровней понимания.

У одного мужчины умерла жена. Умирая, она строго-настрого приказала ему не жениться и всегда хранить ей верность. Потосковав некоторое время, он всё-таки нашёл себе женщину, на которой спустя некоторое время решил жениться. Но после каждой встречи с ней ему являлась умершая жена в виде привидения и в точности пересказывала то, о чём он говорил с этой женщиной и что дарил. В конце концов человек так измучился, что решил оставить все мысли о женитьбе, но тут соседи посоветовали ему обратиться к Мастеру Дзен, который жил неподалёку.

Когда человек рассказал ему о своей жене, которая стала привидением и преследует его, Мастер Дзен восхитился тем, какое это умное и знающее привидение, и даже посоветовал мужчине гордиться им. А ещё он посоветовал договориться с привидением – пусть оно ответит на один вопрос, и человек расторгнет помолвку, навсегда оставшись вдовцом.

Мастер посоветовал, чтобы в следующий раз, когда оно явится, мужчина взял горсть бобов и спросил, сколько в его руке бобов.

«Если привидение – плод твоего воображения, оно сразу исчезнет», – сказал он.

После визита к Мастеру ночью к человеку опять пришла умершая жена. Он поговорил с ней, похвалил за всезнание, а потом спросил, сколько у него в руке бобов.

Не ответив, привидение исчезло.

Таких историй множество. Медитируя над ними, вы сможете многое понять о себе, об уме и природе окружающего мира. Когда вы будете это делать, не позволяйте мыслям и словам определять то, с чем вы имеете дело. Просто смотрите и переживайте, вот и всё.

Существуют и другие коаны, целью которых является заклинить ум, чтобы он не мог породить ни одной мысли. Если же мысль или определение всё-таки появляется, её безжалостно выбрасывают, потому что она есть ложь. Например.

Вы знаете, что такое хлопок двумя руками. Что такое хлопок одной рукой?

Все вещи возвращаются к Единому, куда возвращается Единое?

Когда вы не думаете о том, что плохо, о том, что хорошо, где ваш ум находится тогда?

В последнем коане речь идёт о том, что каждая наша мысль дуальна, она несёт в себе либо оценку «плохо», либо оценку «хорошо». Вы всегда думаете в терминах «плохо» или «хорошо», выигрыша или проигрыша. Итак.

Когда вы не думаете о том, что плохо, о том, что хорошо, где ваш ум находится тогда?

Этот же коан может звучать по-другому.

Когда вы не думаете ни о Добре и ни о Зле, где ваш ум находится тогда?

Обратите внимание на то, как ваш ум начинает заклиниваться и пытается породить мысли, чтобы объяснить то, о чём он не имеет ни малейшего понятия, – я имею в виду логический ум. Он начинает напрягаться и искать выхода. Часто, практически всегда, он всё-таки выбирает какое-то понятие, которое, по его мнению, лучше всего подходит в качестве решения коана и на этом успокаивается, то есть вы успокаиваетесь. Не дурачьте себя и продолжайте поиски невербального решения. Мой учитель часто говорил мне:

«Не прикладывай того, что знаешь, к тому, чего не знаешь».

А вот коаны, которые, по моему мнению, начисто лишают ум способности рождать мысли, заклинивая его намертво.

Если у тебя есть посох, я тебе дам посох; если у тебя нет посоха, я у тебя отберу посох.

Великий квадрат не имеет углов.

Откуда приходит мысль и куда она уходит?

Что такое промежуток между мыслями?

У этих коанов, конечно же, есть решение, и вы найдёте его, если постараетесь. Таким образом, вы познакомитесь с состоянием «не-ум». Как говорили древние Мастера: «Будьте подобны мышам, попавшей в гроб. Она не кидается с одного места на другое; она грызёт дыру в одном месте, пока не выберется наружу».

Ещё они говорили: «Прилепи сомнение ко лбу и так иди с ним», – подразумевая: что бы вы ни видели, какой бы ответ ни получили, подвергайте его сомнению. Тогда вы будете разрушать все мысли, которые могут прийти в качестве объяснения или решения. Тогда вы постепенно будете продвигаться к настоящему решению, решению без слов.

Юмор

Заканчивая разговор о коанах, мне хотелось бы немного поговорить о юморе. Он к нашей теме имеет самое непосредственное отношение. У вас в жизни наверняка бывали моменты, когда вы пытались что-то понять, возможно, затрачивая много труда и времени, а потом, когда решение приходило, вы разражались хохотом, настолько оно было просто и очевидно, а вы не могли его сразу увидеть. Часто такой хохот сопровождают слёзы. Ведь это было у вас, не правда ли? Это обычные житейские ситуации.

Например, одна женищина, обучающая детей музыке, долго пыталась понять, что ей делать в ситуации:

если на детей нажимать, они не учатся, если не нажимать, они тоже не учатся.

Как вы поняли, этот коан – двойной узел.

Наконец она собрала и направила свои силы на то, чтобы найти выход из этой ситуации, которая встала ей поперёк горла. Разумеется, тогда она не знала, что решает двойной узел. Она решила его ценой огромных усилий за десять дней. И, решив, рассмеялась, потому что всё было очень просто и очевидно.

Когда она попыталась объяснить решение другим, это оказалось невозможным. Таково свойство коанов – очень редко решение можно объяснить логическим путём. Всё равно что-то остаётся недосказанным. Хочу здесь ещё отметить, что хороший учитель всегда владеет решением двойного узла.

Я немного отвлекусь от юмора, чтобы обратить ваше внимание на следующий факт. Как уже говорилось, у каждого человека свои дуальные пары и узлы, которые он должен решить в течение жизни. Рядом с вами всегда находятся те, кто уже решил ваши пары и узлы. Их можно узнать по тому, что вы перестаёте понимать их, когда они отвечают на волнующий вас вопрос. Для них такой проблемы не существует. Но при разговоре с ними у вас создаётся впечатление, что они вас не понимают, и вы, обидавшись, рвёте с ними.

Это ваши учителя. Вы пытаетесь понять логически, что они хотят сказать вам, а это невозможно постичь логическим умом. Надо слушать и понимать сердцем. Откройтесь и впустите в себя то, что они говорят вам, впустите в себя понимание. Просто откройтесь и дайте пониманию проявиться в вас. Раз мы все связаны, понимание уже в вас. Дайте ему проявиться.

Когда вы находите решение какой-то проблемы, вы облегчённо смеётесь. Когда вам не смешно? Когда вы внутри проблемы или мыслеформы, когда не можете увидеть обратную сторону. Тогда вы становитесь бесконечно серьёзным, и к вам не подступиться. Даже когда вам пытаются помочь, вы с раздражением отказываетесь от помощи, потому что преисполнены значимости выполняемой вами миссии. Никто другой, конечно же, не может понять и оценить её. Только вы. Вы воздвигли железобетонный небоскрёб внутри себя и одновременно с тем сидите внутри него.

Вы застываете в своих мыслях, которые, специально отмечаю, принадлежат к той или иной противоположности. Тогда вы становитесь смертельно серьёзны относительно своей жизни и того, что делаете в ней. Вы вмораживаетесь в свои мыслеформы и превращаетесь в истукана. Они всегда серьёзны и преисполнены собственного значения.

А теперь вспомните ситуации, в которых вы оказывались. Когда вы видели перед собой серьёзного человека, вам хотелось смеяться. Мало того, чем серьёзнее он становился, тем больше вам хотелось смеяться. Когда рассуждающий высокопарно и много мнящий о себе человек падает со стула, тут можно взорваться от хохота.

Что же происходило? Вы видели обратную сторону. Находясь вне его мыслеформы, вы были способны видеть обе противоположности одновременно. Вы на мгновение оказывались в состоянии, когда обе противоположности объединены. Вы были свободны. Видеть картину целиком означает жизнь и свободу.

Жизнь и свобода – это Лёгкость, Радость, Смех. Преодоление привязанностей, оценок и объединение противоположностей – это есть Лёгкость, Радость, Смех.

А теперь начинайте вспоминать, когда вы бываете серьёзны. Если найдёте, это означает, что в данном вопросе вы привязались и застыли, вы в некотором смысле умерли. Если над вами подшучивают, а вам не смешно, следовательно, вы, застыв, умерли в данной части своего «я». Если вы относитесь к смерти серьёзно, вы застыли в своём страхе перед ней, вы понятия не имеете, что такое жизнь. Единственный совет, который здесь можно дать, – узнайте, что такое жизнь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.