

*Оксана Борцова*

# Логика Сердца

*Путь  
Бодхисаттвы*



Оксана Борцова

**Логика Сердца.  
Путь Бодхисаттвы**

«Свет»

2017

УДК 133.2  
ББК 87.21

**Борцова О.**

Логика Сердца. Путь Бодхисаттвы / О. Борцова — «Свет»,  
2017

ISBN 978-5-00053-956-9

Путь Бодхисаттвы – это не обычная книга, это сборник статей, способных раскрыть в читателе благостные и просветленные состояния, обрести душевное равновесие и гармонизировать пространство вокруг. Автор Оксана Борцова рекомендует читать главы в произвольном порядке, так как структура данной работы представляет собой принцип сакральной геометрии, каждая статья подобна элементу фрактала, где в отдельном фрагменте содержится информация об устройстве целого. Книга дает успокоение, погружает читателя в медитативную тишину, способную пробудить новые неизвестные ранее глубинные состояния сознания, а также помогает вспомнить прожитое и посмотреть на все с иной стороны, будто другими глазами. Бодхисаттва – человек достигший пробуждения и принявший решение помогать всем живым существам в поисках своей природы, любви, истины. Автор призывает каждого встать на этот путь, забыть о пороках, постараться избавиться от дурных мыслей и увидеть Бога не только в своем сердце, но и в сердцах окружающих людей.

УДК 133.2

ББК 87.21

ISBN 978-5-00053-956-9

© Борцова О., 2017

© Свет, 2017

# Содержание

Благодарности	7
Предисловие	8
Вступление	10
Реальность	12
Общество	20
Восприятие	32
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Оксана Борцова**  
**Логика сердца. Путь Бодхисаттвы**

© Борцова О., 2017

© Оформление. ООО «Свет», 2017

## Благодарности

Начиная вести свой блог, я и не предполагала в какие глубины познания отправит меня поиск Истины. Я не уставала задавать вопросы, а реальность, как мудрый учитель, вела меня к ответам. Но вопреки ожиданиям, они находились не снаружи – а исключительно внутри меня. За два года публикаций в интернете со мной и моей жизнью произошли удивительные перемены, которые заслуживают отдельного рассказа. Но главное – это качество внутреннего состояния и восприятия себя и мира, которые кардинально поменялись благодаря тому Знанию, которое открыла мне Вселенная. Путь обучения не прекращается никогда, потому что природа Абсолюта, как и нашего сознания, вечна и беспредельна. И я счастлива, поделиться открывшимся мне пониманием с теми, кто тоже жаждет ответов на глубинные вопросы человека: Кто я? Куда я иду? Зачем я здесь? И что будет после смерти?

Я от всего сердца хочу поблагодарить моих самых главных учителей – маму и папу, которые совершенно особым образом учили меня внимательнее всматриваться в пространство внутреннего мира и не терять градус любознательности. Я благодарю своего Шиву, любящего меня и поддерживающего во всех моих начинаниях. Благодарю всех своих близких и друзей, которые были эти годы рядом со мной и позволяли Вселенной через них учить меня мудрости. А так же сердечное светящее Спасибо моим ангелам и невидимым помощникам, мастерам и любящим душам с тонкого плана, которые вели меня и не давали мне забыть о своей природе.

## Предисловие

### *Здравствуй, Прекрасная Космическая Душа!*

Ты совершенно не случайно читаешь эти строки. Весь твой жизненный путь, все мысли, слова и поступки привели тебя к этому Знанию, которое не просто откроется тебе на страницах этой книги, но станет твоим мудрым помощником, если ты позволишь.

Здесь ты не найдешь строгой системы, которой надо придерживаться, в ней нет жестких рекомендаций. Этой книге нечему научить твою всезнающую и всеведающую Сущность, но она обладает удивительной способностью пробуждать воспоминания. Да-да, по мере прочтения, тебя будет охватывать ощущение, что все это когда-то уже зналось, чувствовалось, переживалось, но в силу каких-то причин забылось. Теперь же пришло время вспомнить и посмотреть на мир и на себя по-новому.

Книга состоит из небольших глав-статей, которые можно читать в произвольном порядке. Согласно принципу сакральной геометрии Вселенной, «что вверху, то и внизу», каждая статья подобна элементу фрактала или части голограммы, где в отдельном фрагменте содержится информация о структуре целого. Я рекомендую читать не более 2–3-х глав в день, а после – внимательно наблюдать за своим состоянием и за тем, как в ответ меняется твоя реальность.

Статьи собраны под единым названием – Путь Бодхисаттвы. Бодхисаттва – это термин из учения буддизма Махаяны. Так называют человека, достигшего духовного пробуждения и принявшего решение (точнее, обнаружившего зов сердца) применить полученный опыт во благо всех живых существ. Использование этого термина вовсе не означает какую-либо необходимость погружения в философию буддизма (что, однако, совсем не будет лишним, ибо это, действительно, кладезь жемчужин духовного знания). Но, на мой взгляд, это определение прекрасно отражает состояние любого человека, независимо от вероисповедания и идеологии, обнаружившего в себе способность любить по-настоящему, всей своей сущью.

Бодхисаттвой становится каждый, когда в его действиях исчезает корысть и выгода, когда Любовь движет всеми его поступками, будь то простая искренняя улыбка или серьезная материальная помощь. Не важно, насколько значительным это кажется со стороны – важно, что действия пропитаны глубоким переживанием родства и единства со всеми живыми существами. Путь Бодхисаттвы – это путь слушания своего сердца и той великой Силы, которая наполняет каждую клетку, величайшего дара Вселенной – чистой, абсолютной и безусловной Любви. И мне кажется, это прекрасный ориентир для любой души, пришедшей на Землю для прохождения подчас сурового, а иногда блаженного опыта человеческой жизни.

Книгу можно сравнить с полем цветов, где каждая статья обладает уникальным ароматом, но составляет единое пространство запахов со всеми полевыми растениями. Не стоит подходить к прочтению книги слишком интеллектуально, усердно, аналитически. Постарайся воспринять это знание Сердцем, на уровне чувства, прочтя между строк больше, чем оформлено словесно.

Разумеется, у тебя возникнут вопросы – и ты всегда можешь прислать их мне для уточнения. Однако более действенный способ – погрузиться в тишину и дать Знанию самому раскрыться в тебе, ведь в этом удивительном мире от тебя не сокрыто ничего, от чего бы ты сам себя не оградил. В статьях будут встречаться повторения. Они крайне необходимы, чтобы Знание внутри тебя трансформировалось в Абсолютное Понимание.

По мере прочтения тебе будут открываться новые состояния. Будь внимателен к ним – это Ключи. Не позволяй себе холодный анализ, погружайся в прочитанное чувственно, душевно, эмоционально. Вполне возможно, что тебе начнут приходить Божествен-

ные Истины, не описанные в книге. Разреши им достучаться до твоего Сердца, разреши стать твоим опытом, ведь в этом мире нет ничего случайного или незапланированного.

Эта книга – всего лишь мостик между тобой нынешним и тем настоящим Тобой, что начнет являться тебе постепенно, мягко и с Любовью. Ты увидишь, как Знание изменит твою жизнь, но не жди сиюминутных метаморфоз. Не жди вообще ничего, просто оставайся открытым всему прекрасному, что уготовило для тебя Мироздание. Представь, что ты разговариваешь со своим Высшим «Я», которое очень аккуратно ведет тебя от неведения к Великой Истине, от сна к Пробуждению.

Пусть слова отзовутся и раскроются в тебе максимально полно. Как бы там ни было, твое подсознание уже готово к удивительным переменам, которые ты так долго ждал, предвкушал и самостоятельно для себя запланировал.

*С любовью и пожеланиями бесконечного развития,  
твой проводник Знания,  
Оксана Борцова*

## Вступление

### О главном

Отпусти хватку контроля – ведь сама Вселенная играет с тобой в игру существования. Пригласи в свою жизнь чудо, разреши его в своем разуме – и каждая секунда твоей жизни станет чудом. Расширь свое восприятие до сотворчества с Целым, и ты получишь Знания, к которым всегда стремился. Твоя жизнь обретет полноту, вкус, красоту, спонтанность, легкость, в ней появится элемент игры, азарт ребенка, смех счастливого человека. Ты поразишься масштабностям событий, в которые будешь включен, ты ощутишь себя неотрывным от всего Универсума. Ты проснешься!

Прислушайся, все говорит с тобой и все сущее – для тебя. Нет ничего случайного вокруг: лучи солнца, ползущий муравей, обрывки фраз прохожих, книга, попавшаяся на глаза, рекламный плакат, облака, дождь, выигрыш, проигрыш, кредит, сломанные вещи, забытые вещи, твоя усталость, твоя радость, лужи, грязь на ботинках, насморк, повышение квартплаты, мельком увиденный поцелуй, объятия, улыбка. Все это говорит с тобой, все это жаждет твоего внимания, твоего участия, твоей включенности.

Ты забыл, что в жизни важна сама жизнь. Ты придумал себе цели исходя из своей конечности, исходя из убежденности, что ты – только тело, смертное тело, которому отпущены какие-то крохи жизни. Твои цели притягивают к тому, что тебе не нужно, что лишь отвлекает от игры. Но ты масштабнее, грандиознее, величественнее и совершеннее всех целей, которые только может придумать твое Эго. Ты хочешь признания, денег, власти, финансовой свободы – но ты забыл, что ты – Создатель этой реальности, ты ее Источник, ее Творец, ее Космический Архитектор.

Посмотри внимательнее на мир вокруг. Посмотри на людей, спешащих на работу или недовольных давкой в метро. Так ли они далеки от тебя, так ли чужды? Ведь ты знаешь каждого из них, знаешь так давно, что нет таких цифр и таких летоисчислений. Ты чувствуешь каждого, как самого себя, понимаешь без слов, ощущаешь любое движение их мыслей, эмоций, желаний. Погрузись в толпу, как в родную обитель, и растворишься в ней, ощути себя частью чего-то грандиозного по замыслу и воплощению, стань искрой в согревающем пламени коллективного разума, превратись в частицу Духа целого человечества, позволь себе напитаться вечным родством душ.

Наблюдай формы и цвета, поражайся красоте явлений, учись мудрости у облаков, постигай азы жизни у камней. Смотри на Солнце, увидь в нем себя! Как и оно, Ты – центр своей системы, вокруг тебя крутится мир, твой собственный мир, ведь ты – Свет, всепроникающий, всезаполняющий, всезнающий. От силы твоих лучей рождаются чистые сердца, от интенсивности твоих бурь – ломаются судьбы. Твое намерение, твоя воля, твоя мудрость, твоя Любовь творят этот мир, и нет у него другого Создателя, кроме тебя.

Соединяй все воедино, не давай бытовой логике разрушать вселенский принцип «что сверху, то и внизу». Соединяй себя с целым человечеством, Землю со всем Космосом, свое сознание со всей Вселенной. Не позволяй себе довольствоваться малым, ищи связи там, где их на первый взгляд нет. Ты опечален, расстроен – смотри, как трансформируются твои дела и настроение окружающих. Ты влюблен, воодушевлен, восторжен – наблюдай за природой, птицами, научными открытиями, древними знаниями, новыми людьми, входящими в твою жизнь. Ты переживаешь единство с высшей силой – замечай, как реальность отзеркаливает

твои озарения каскадом удивительных событий. Не дай ничему быть случайным, тем более себе.

Обнаружь наблюдателя жизни, обнаружь наблюдателя сна. Присмотрись к картинкам прошлого, будь внимательнее к мыслям и конкретнее с желаниями. Выясни, где кроется твое «Я» и позволь ему расшириться до целой Вселенной. Чувствуй себя частью всего, чувствуй себя Целым, соедини свои слои, ощущай каждым дюймом своего существа свою многомерность. Найди Источник и соединишься с ним. Познай то, что пронизывает все пространство и преодолевает время – иди глубже в Любовь и учись у нее, пока не сольешься с ней в неделимое, пока не будешь уверен, без страха потерять себя, что ты абсолютен в своем совершенстве и нет силы, угрожающей тебе и твоей бесконечности.

Остановись и позволь себе Быть. Ощути это бытие на вкус, на запах, на цвет, на фактуру, научись быть так, чтобы в каждой секунде раскрывалась вечность. А теперь внимательно смотри, как само бытие возвращает тебе твою утраченную Божественность.

# Реальность

## **Глава 1. О том, откуда начинается реальность**

Почему так сложно принять идею, что каждый человек божественен? Это не сочетается с базовым шаблоном о том, что мы – лишь крупинки, возникшие на мгновение из небытия и в нем же бесследно исчезающие. Божественность требует доказательств, к ней обязательным приложением должно идти чудо – иначе, в чем тогда заключается эта божественность?

Мы привыкли, что мир объективен, что каждый из нас живет в некой общей для всех реальности, видимой, осязаемой, слышимой и познаваемой на вкус. Мы вовлеклись в сенсорный опыт, совершенно оставив за рамками то важное, что соединяет этот опыт в целое – Сознание. Чудо уже здесь, прямо в нас. И к этому чуду ведет новый взгляд на привычное, новое ощущение бытия. Стоит только изменить фокус своего внимания, как откроется нечто, что не будет укладываться в рамки повседневного.

С чего начинается реальность каждого отдельного человека? Она начинается с ощущения «Я». «Я» – это не центр мироздания, но его начало. Наше восприятие обусловлено телом, которое неповторимо у каждого человека, а значит даже привычный сенсорный опыт, у каждого уникален. Реальность каждого из нас начинается с особенностей тела, багажа опыта, накопленных знаний, пережитых эмоций. Реальность каждого проходит через субъективный туннель, что делает, скажем, мой мир совершенно непохожим на мир любого другого человека. В нем другие идеи, другие мыслеобразы, другие акценты.

Но удивительная красота мироздания заключается в правиле двойственности. И мы попадаем в эти крохотные ловушки дуальности, потому что мыслим, как часть, как отдельное. Истина в том, что пока человек смотрит на мир через призму своего ума, пока он действует как груда концепций, смыслов и описаний – он живет в субъективном мире, отличном от чужого. Как только человек выходит за рамки ума и начинает наблюдать этот мир в тишине осознания, без слов, обозначений и интерпретаций, через чистое созерцание – мир становится одинаковым для всех.

Для человека, осознавшего этот принцип созерцания, обнаружившего его внутри, как пространство – мир перестает иметь центр, начало и вообще какие-то линейные координаты. Мир становится единым и его можно охватить своим восприятием. Убирая двойственность – обретаешь единство всего. И в то же время, обретая единство, полнее осознаешь себя частью Целого. И это еще один закон тонкого мира – фрактальность, голографичность. Бесконечно малое содержит в себе информацию о Целом.

Когда ум играет в божественность – это ложно. Когда Эго говорит – я есть Целое, я Бог – это имитация состояния. Ум не сможет познать единство, потому что является описательным явлением. Ум подобен зеркалу, которое может отразить предметы материального мира, но никогда не станет одним из них. Зеркало – лишь сам принцип отражения. Божественность же познаваема через состояние, через проникновение своим вниманием в тишину внутреннего пространства, где ум бездействует, потому что не имеет навыков работы с этой сферой, не имеет для нее описательной базы.

Так в чем же чудо? Оно заключается в том, что весь окружающий мир соединяется воедино только внутри каждого из нас. Сознание и есть соединение всех элементов в одну картину. И в состоянии медитации можно обнаружить эту «точку» соединения всего наблюдаемого в Целое. Это не имеющее описания и границ пространство и есть Истинное «Я».

## **Глава 2. О сознании, как главном создателе реальности**

Человеческое неверие в собственные силы – это ошибка мышления, которую можно и нужно исправить. И, как ни парадоксально, именно научные исследования могут помочь изменить восприятие реальности и объяснить наше место в ней. Для того чтобы довериться древним трактатам о сверхспособностях нашего сознания и физического тела, нужно либо безоговорочное внутреннее принятие, основанное на воспитании или духовном опыте, либо личное мистическое переживание, способное расширить границы возможного. Но западному человеку любые суждения, выходящие за рамки здравого смысла (то есть опыта привычного физического мира, порожденного левополушарным мышлением), видятся абсурдом. Людям кажется, что, к примеру, Веды, написанные 5 тысяч лет назад, или концепции буддизма, даосизма или шаманизма говорят о вещах малоприменимых к жизни, что те идеологические постулаты, либо притянуты за уши, либо просто не работают в современных суровых реалиях.

Но мы живем в удивительное время, когда наука впервые близко подошла к тем духовным истинам, о которых всегда знали наши предки. И на результатах многократно подтвержденных экспериментов у нас есть возможность построить новое духовное мировоззрение, в корне отличающееся от того, в котором пребывали ранее.

Пожалуй, началом смены парадигмы можно считать 1900-ый год, когда основатель квантовой физики Макс Планк создал теорию, согласно которой мир – это вспышки неделимой энергии электромагнитного поля – квантов, и подтвердил экспериментально, что материя состоит не из твердых частиц, а из возможностей и вероятностей, что заставляет предположить, что реальность в итоге, не так уж и реальна.

Самый знаменитый эксперимент, именуемый «двойной щелью», проведенный в 1909-ом году физиком Джеффри Тейлором, положил начало вековому спору между учеными. Квантовую частицу, фотон, пропускали сквозь барьер через одно или два небольших отверстия. При одном открытом отверстии фотон вел себя вполне предсказуемо, – иными словами, он заканчивал свой путь так же, как и начинал, и именно в виде частицы. Но что будет, если в барьере, стоящем на его пути, окажется два отверстия? Здравый смысл подсказывает, что он пролетит сквозь одно из них. Ничего подобного. В этом случае с фотоном происходит что-то немыслимое. Он проходит сквозь оба отверстия сразу, на что способна только энергетическая волна.

Таков один из примеров поведения частиц, которое ученые называют «квантовой неопределенностью». Вот единственное разумное объяснение этому явлению – второе отверстие каким-то образом заставляет фотон становиться волной. Но для этого он должен как-то определить, что есть второе отверстие. Сам фотон не может что-то «знать» в прямом смысле этого слова. Единственным источником знания в данной ситуации является наблюдатель-экспериментатор. Напрашивается вывод: сознание наблюдателя определило волновое поведение электрона.

Результат эксперимента Тейлора можно резюмировать следующим образом. В одних ситуациях действия частицы предсказуемы и подчиняются законам видимого мира, где вещи представляются обособленными друг от друга. В ситуациях, когда в эксперименте участвует сознание человека, частица, к изумлению ученых, начинает вести себя как волна. И акт наблюдения, по сути, становится актом творения, наполняя деятельность сознания созидательной силой.

В 1927 году Нильс Бор и Вернер Гейзенберг определили, что мир существует, как бесконечное число перекрывающихся друг друга возможностей. И когда человек смотрит на что-

то, например, на фотон, летящий сквозь барьер, процесс наблюдения превращает одну из квантовых возможностей в реальность.

В 1957 году физик Принстонского университета Хью Эверетт предложил для объяснения странного поведения квантовых частиц так называемую интерпретацию «Множественных миров», основанную на представлении о параллельных вселенных. Она предполагает, что в любой момент времени одновременно существует и реализуется бесконечное число возможностей. Разница в том, что здесь каждая из вероятностей имеет собственное гравитационное поле, для поддержания которого необходима энергия. И чем более энергоемка та или иная вероятность, тем менее она стабильна. Кроме того, невозможно поддерживать в стабильном состоянии их все одновременно, – следовательно, лишь одна из них принимает форму видимой «реальности».

Еще одним впечатляющим по своему опровержению «привычного здравого смысла» является так называемый эксперимент с задержкой выбора, который в 1983-ем году осуществил физик Джон Уилер. В эксперименте Уилера получалось так: если наблюдатель выбирал, что фотон – частица, целью фотона становилась линза, и он проходил сквозь одно отверстие; если же наблюдатель хотел увидеть фотон как волну, его целью становился экран и он проходил сквозь два отверстия как волна. При этом наблюдатель принимал решение уже после начала эксперимента – в настоящем, и, тем не менее, оно определяло поведение фотона в начале эксперимента, то есть в прошлом. Иными словами, Уилер подтвердил, что именно акты наблюдения и желания являются строительным материалом мироздания. И с точки зрения нашего участия в динамичном процессе мироздания, каждая задача может решаться только одним способом – благодаря изменениям в сознании.

Духовные наставники Востока, древней Мексики, ведические и славянские философы и мастера утверждали об этой истине еще задолго до появления каких-либо сверхточных технологий – благодаря процессам, происходящим на субатомном уровне, мы можем изменять свое тело и окружающий мир. В буддийском учении Махаяны считается, что мир существует только там, где сосредоточено наше внимание. И мир форм, и бесформенный мир возникают в результате особого состояния сознания, называемого «субъективным воображением».

Однако недостаточно просто заявить о выборе новой реальности. Чтобы воплотить в жизнь одну из квантовых вероятностей, мы должны ею жить! Как говорит мистик прошлого Невилл: «мы должны раствориться в новой возможности, полюбить состояние, жить в нем и полностью покинуть старое». К этому же призывают нас древние духовные традиции. Технику такой коммуникации человека с божественным началом они называют молитвой. Наблюдая за чем-либо – то есть, сознательно сосредоточивая свое внимание на одной точке пространства в конкретный момент времени, – мы прикрепляем к этому месту и времени одну из квантовых возможностей. Разве можно не испытывать восторг, ощущая себя творцом собственной реальности в многомерном изменчивом мироздании?

Квантовая физика продемонстрировала нам, что наши мысли и намерения без непосредственного физического воздействия являются источником изменений в материальном мире. Эксперимент Тейлора с присутствующим наблюдателем демонстрирует нам пример того, как одним только желанием можно изменить материю. Причем совершенно не важно, в какой момент рождается это желание – в прошлом или настоящем, изменения наступают независимо от времени. Вспомним в связи с этим слова Эйнштейна: «Различение между прошлым, настоящим и будущим – всего лишь иллюзия, от которой мы никак не можем отказаться».

Наука не стоит на месте, и результаты все новых экспериментов ставят исследователей в тупик. Одним из таких загадочных явлений стал «фантомный эффект ДНК», открытый русскими учеными Владимиром Попониным и Петром Гаряевым. В эксперименте исследова-

лось действие ДНК на частицы света (фотоны) – квантовые кирпичики, из которых состоит все в нашем мире. В стеклянной трубке искусственно создавался вакуум, в котором, однако оставались присутствовать одиночные фотоны. Затем в трубку помещался образец человеческой ДНК. Фотоны, до этого пребывающие в хаотичном расположении, по непонятной причине выстраивались в упорядоченные структуры, которые не рассыпались даже после того, как образец ДНК вновь убирался из трубки.

Итогом этого исследования стали две гипотезы:

1. Существует некое энергетическое поле, которое до сих пор не было зафиксировано.
2. Посредством этого энергетического поля ДНК воздействует на материю.

Базируясь на постулате о квантовой спутанности, американский ученый Клив Бакстер по заданию военной разведки провел эксперимент с воздействием на удаленную ДНК. У испытуемого солдата брали ДНК и отвозили образец на расстояние от 350 миль и далее. Затем испытуемый подвергался разного рода эмоциональным переживаниям посредством просмотра фильмов, прослушивания музыки, прочтения книг и различной творческой активности. Удаленная ДНК обследовалась на предмет изменения электрического возбуждения. Для замера промежутка времени между действующим на испытуемого эмоциональным стимулом и реакцией образца его ДНК использовали атомные часы в Колорадо. Так вот, никакого временного промежутка между разделенными сотнями миль эмоциональным стимулом и электрическим возбуждением ДНК не было. Все происходило одновременно. Вне зависимости от расстояния образцы ДНК реагировали так, словно оставались частью тела испытуемого. ДНК реагировала на полученную энергию эмоции. Как красноречиво заметил по этому поводу коллега Бакстера, доктор Джеффри Томпсон, «Нет такого места, где наше тело на самом деле заканчивается или начинается».

Как бы то ни было, эксперимент Бакстера доказывает следующее:

1. Живые ткани связаны неизвестным ранее энергетическим полем.
2. Посредством этого энергетического поля клетки тела и выделенные образцы ДНК поддерживают между собой связь.
3. Человеческие чувства оказывают прямое воздействие на выделенные образцы ДНК.
4. Данный эффект одинаково проявляется на любом расстоянии.

Еще один выходящий за рамки классической научной парадигмы результат показал эксперимент с когерентными эмоциями, проводимый Глен Рейн и Ролином Маккарти в 90-х годах прошлого века. Ученые поместили образец ДНК человека в пробирку и подвергли ее воздействию, так называемых когерентных чувств. Когерентные – это те чувства, которые большинством людей считаются приятными: Любовь, благодарность, безопасность, доверие и т. д. Некогерентные эмоции – это злорада, ненависть, страх. Вызвать подобное когерентное состояние можно по собственной воле с помощью особой техники самоконтроля, позволяющей успокоить сознание, переместить его в область сердца и сосредоточить на позитивных переживаниях. Снова в пробирку была выделена ДНК. И участники эксперимента воздействовали на нее комбинацией «направленного намерения, безусловной Любви и особого мыслеобраза молекулы ДНК», иными словами, не прикасаясь к ней физически. Результатом исследования стал факт, что «различные чувства по-разному влияют на молекулу ДНК, заставляя ее, то закручиваться, то раскручиваться».

Исследователь Грегг Брейден в своей книге «Божественная матрица» на основе вышеперечисленных анализов предлагает два вывода, имеющих принципиальное значение для формирования нового мировоззрения:

1. За пределами нашего обыденного восприятия существует некое энергетическое поле, соединяющее все вещи в мире. Существование этого связующего поля Вселенной подтверждено экспериментально.

2. Мы можем присоединиться к связующему полю Вселенной благодаря ДНК нашего организма, причем решающую роль в данном процессе играют испытываемые нами чувства.

Эти исследования доказывают, что мы подошли к тому приятному историческому моменту, когда эзотерика, духовные учения и наука обнаружили себя на одной ступени. Нет смысла в каком-либо противодействии, есть смысл во внимательном просмотривании и постепенном взаимопроникновении.

*Глава написана по материалам книги Грегга Брейдена «Божественная матрица».*

### **Глава 3. О силе мысли**

Мысленная форма – это реальная связь между объектами Вселенной. Мысль – это сигнал, это способ коммуникации, легкий путь к взаимодействию. Достаточно просто подумать о том, что ты готов общению, и твоя мысль будет услышана адресатом, независимо от того, к кому ты обращаешься – к своим невидимым помощникам, к своему Высшему «Я», к любому человеку на планете или существу во Вселенной. Мысль способна проникать на все уровни внутри и вне времени. И при формировании мысленного контакта важно чувствовать себя уверенно и одновременно пребывать в расслабленном состоянии.

Я буду часто цитировать книгу «Космические путешествия» автора Розалинд Мак-Найт, практика внетелесных опытов и помощница Роберта Монро, известного ученого, исследовавшего практику осознанных сновидений и выходы из тела, потому что на страницах ее работы я обнаружила множественные подтверждения некоторых теорий. Невидимые помощники, с которыми общалась Розалинд, дали ей объяснения о природе мысли, как энергии, не имеющей границ и преград. Вот, что они сказали:

«Разуму присуща высокая частота вибраций на земном уровне. Мысли – это энергия, они обладают невероятной силой и распространяются на высоких частотах. Они беспредельны и могут проникать куда угодно, по-разному воздействуя на земной уровень. Человек функционирует на 5 уровнях сознания – физическом, эфирном, эмоциональном, умственном и духовном. Эффективность управления энергетическими центрами тела из этих уровней зависит от того, как воспитан разум человека. Так сложилось, что человека в процессе земного развития обучают, как думать и как не думать. Разум усваивает систему взглядов, в которой есть ограничения. Именно нежелание выйти за рамки дозволенного в угоду сложившейся традиции ограничивает человека в способностях реализовать весь потенциал общения».

Но человеческий разум способен погружаться в глубины любой Вселенной, к его услугам все существующее знание. Голографическая модель Вселенной (о ней можно прочитать в книге Майкла Талбота «Голографическая Вселенная») демонстрирует, что каждая клетка человеческого тела – это модель целого, вселенная внутри себя, абсолютное знание внутри любого элемента системы. Можно беспрепятственно и сколь угодно долго черпать знания из этого источника. В этом смысле верно суждение «что вверху, то и внизу».

Нужно понимать, что тело – не предел. Это оболочка, хранилище, в котором человеческая система проявляет энергию. Однако важно, чтобы все системы были включены. Негативные эмоции и ограничивающие мысли блокируют коммуникационные потоки и закрывают систему от дальнейшего развития. Когда же энергия синхронизирована и течет свободно, разум способен функционировать на любых уровнях, открывая человеческому сознанию новые горизонты. Внетелесные путешествия, например, это способ, с помощью которого энергетическое тело может функционировать в других измерениях бытия.

Невидимые помощники, с которыми контактируют работники Института внетелесных опытов Роберта Монро, всегда просят учитывать важную вещь – необходимо помнить, что на земном уровне в земном измерении никаких ограничений нет кроме тех, которые люди

сами себе устанавливают. В наших силах погрузиться в свободный поток бытия и исследовать беспредельные дали высших миров, которые на самом деле находятся внутри каждого существа, без таких понятий, как время и пространство.

На земном плане мы привыкли считать, что мысль и действие – это двухэтапный процесс, в котором мысль еще не реальность. Однако энергия мысли – это та же живая энергия, та же часть реальности, как и все материализованное. Поэтому так важно научиться использовать позитивные мыслеформы на земном уровне в целебных целях для высвобождения негативных энергий и привлечения чистых.

В процессе написания этой главы в моей памяти всплыла небольшая статья, выхваченная из просторов интернета более чем 10 лет назад. Она называлась «Об осознании мысли, как энергетика». В ней подробно рассказывается об успешных экспериментах по изучению природы мысли маститыми русскими учеными (Бехтеревым, Кажинским, Чижевским, Лазаревым и др.), которые доказали, что мысль является энергетическим сгустком, насыщенным определенной информацией и наделенным самостоятельным, независимым от породившего их человека бытием. Были проведены сотни экспериментов о передаче мысли на расстоянии, создано уникальное оборудование для регистрации микролептонных излучений мозга. По окончании этих исследований Вернадский писал: «Человеческий разум и организованная им деятельность человека меняют код природных процессов в такой же степени, как меняют их другие известные нам проявления энергии, но меняют по-новому».

К слову, все это происходило почти сто лет назад. Спустя несколько десятков лет квантовая физика повторила их эксперименты. Несложно предположить, что работы по изучению возможностей удаленного мыслительного воздействия в нашей стране с тех самых пор не останавливались ни на секунду. Вопрос лишь в том, почему эти знания не доходят до массовой публики.

Впрочем, за неимением иного, нам следует глубже погружаться в древнее знание, которое, к счастью, доступно. Практика осознанности в повседневной жизни способна вывести человека на уровень такого сверхчувствительного восприятия окружающих импульсов, что мы сможем ощутить неразрывность с любым процессом и существом максимально полно. Мягкий контроль за сохранением позитивного мышления, принятием людей, трансляцией этого принятия и медитацией на чувствование единения со всем миром будет вести нас к новому пониманию и переживанию мысли, как величайшего связующего элемента во Вселенной.

#### **Глава 4. О слоях измерений**

Материальный мир – это мир плотных энергетических вибраций. Именно низкая частота формирует осязаемую материю. Наше сознание участвует в этом формировании посредством глубокой убежденности в ее реальное существование (вспоминаем о силе мысли и убеждений, а также многочисленные квантовые эксперименты, когда желание исследователя получить определенный результат является гарантом получения этого результата).

Именно потому, что мы не предполагаем, что может быть как-то иначе, мы создаем эту реальность силой своей непоколебимой уверенности. Мы привыкли мыслить понятиями пространства и времени, но это лишь характеристики физического мира, иные измерения обладают другими свойствами. Наше сознание в каждое мгновение пребывает в нескольких измерениях разной степени плотности, однако в силу недопущения подобной возможности не осознает своего местонахождения где-то еще.

Можно сказать, что в этом смысле сознание выступает неким ползунком, которое настраивается на определенную частоту вибраций. И здесь совершенно справедливо древ-

нее индуистское утверждение, что все существует прямо здесь. Бесконечность и многомерность вибрационного спектра – это и есть проявления реальности, которые словно слои картины наложены на «холст бытия».

Подобно радиоприемнику, который всегда находится на столе, но ловит волны различного диапазона, присутствующие в пространстве вокруг него, наше сознание, заключенное в этот момент в физическом теле, может настраиваться на различные вибрационные пласты реальности. Чем выше этот частотный диапазон, тем более тонкие слои становятся доступны.

Скажем, самый ближайший пласт – мир полуторного внимания, полубодрствования-полусна, в котором восприятие физического мира становится несколько нестабильным, однако обостряется считывание сигналов, к которым сознание в обычном состоянии нечувствительно. Далее – сновидения, ОС (осознанные сновидения), ВТО (внетелесный опыт), также существует мир второго внимания, уровень, в котором сознание настраивается на энергетическое восприятие предметов и тел существ. Хроники Акаши, например, измерение, обладающее настолько тонким диапазоном волн, что может фиксировать в себе любые тончайшие вибрации (эмоции, мысли) из всех измерений. На это пространство также можно настроить свое сознание (чем успешно занимался Эдгар Кейси, Линда Хау и множество других, включая и каждого из нас, правда, неосознанно).

Есть уровень, в котором мир предстает в виде взаимопроникающего океана энергии, не имеющего конца и края. В нем понятие «Я» растворяется, так как является категорией физического мира. В этом вибрационном диапазоне сознание воспринимает себя как некую Суть, не имеющую положения в пространстве, нечто, не имеющее характеристик и формы, которое можно вербально обозначить лишь как Чистое Бытие. В этом спектре ощущается идеальная гармония всего происходящего, в которой мир создает себя в каждое мгновение заново, не имея опять-таки ни начала, ни конца. Единственная характеристика, которую можно подобрать к тому, кто осознает это пространство, и кто является неделимой частью этого целого – это Естьность (сиюсекундное бытие). Других параметров, знакомых человеческому разуму, там просто нет.

Подобных уровней бесчисленное множество. И все они существуют прямо здесь. Осваивая космос, отправляя шаттлы в глубины галактики, мы расширяем границы познания лишь этой реальности. Однако измерения, словно матрешки (кстати, это славянская игрушка не так проста, как кажется на первый взгляд), пронизывают одно другое и существуют одновременно здесь и сейчас.

Смерть человека в данном контексте – это переход сознания в иной частотный диапазон. На физическом мире это выглядит, как распад тела, которое больше не сдерживается в привычной форме силой присутствующего в нем сознания. Однако все сознания «умерших» пребывают, условно говоря, здесь же, лишь в ином частотном диапазоне. Связующем между этими плоскостями – является мысль. Это настолько тонкая энергия, что она объединяет все пласты реальности, от самых глубинно плотных (к слову, наша реальность еще не самая плотная) до высочайших тонких, где сознание обладает способностью с легкостью создавать объекты реальности силой одного намерения (настолько там незначительна разница между вибрацией мысли и вибрацией ткани материи).

Почему же мы так привязаны к этому плотному диапазону, почему мы не можем просто взять и переместиться, куда нам хочется, увидеть умерших близких, отправиться в тонкие миры, оставив бренное тело с его ограничениями. Вот здесь возникает понятие, часто встречающееся во многих посланиях ченнелинга (от Крайона до Сил Семьи Света) – некий Договор, Соглашение с материальным пространством, существующее между Душой и тонким миром. Цитируя невидимых помощников, с которыми работала Розалинд Мак-Найт,

«добровольный уход из тела противоречит изначальной задумке Души пройти жизненный путь от первого вдоха и до последнего».

Итак, мы в некотором роде здесь ненадолго застряли. Однако не стоит воспринимать это, как тюрьму. Практика тренировки сознания воспринимать частотность других измерений сделает это «заклучение» незначительным и довольно условным. Допусти возможность всего, ведь как говорят мудрецы – границы не в мире, они в сознании.

## Общество

### *Глава 5. О массовом влиянии*

А теперь давай немного отдалимся от глубоких вопросов тонких измерений и посмотрим широким взглядом на более конкретные события, происходящие в человеческом обществе. Какие процессы формируют наше восприятие себя, из чего складывается внутренний мир человека, какую картину мира диктует современное общество, и главное – есть ли у нас свобода от этих навязываемых парадигм.

С приходом интернета и увеличением информационного воздействия СМИ, человек вынужденно погружается в проблемы планетарного характера. Нас, не выезжающих за пределы места проживания чаще нескольких раз в год, тем не менее, глубоко волнуют не только общечеловеческие вопросы (войны, голод, болезни), но и персональные проблемы отдельных незнакомых личностей, которые СМИ усердно раскручивают, чтобы заполнить головы людей каким угодно месивом и не дать нам чувствовать и мыслить самостоятельно.

Апелляция к страху и ощущению собственной ничтожности перед масштабными процессами блокирует в человеке тягу к самопознанию, отвлекая его внимание на переживание вещей, с которыми он связан лишь опосредованно. Основная задача владельцев масс медиа – максимально энергетически обесточить человека, чтобы в нем не осталось ресурсов для осознания своей божественной силы. Страх – очень мощный канал, по которому, словно в канализационную трубу, сливается вся личная сила человека. А вызываемые страхом состояния (тревога, чувство вины, предчувствие недоброго, беспомощность) делают из людей податливых рабов системы.

Однажды я разговаривала с человеком, работающим на ведущем канале страны. Я задала вопрос – отчего же вы даете контент, который совершенно не развивает людей духовно? На что он ответил: «Это бизнес, нам нет никакого дела до вашего духовного развития, почему мы должны об этом думать?»

Мне жаль, что люди, обладающие неисчерпаемым ресурсом, который можно было бы направить на развитие человеческого сознания, ограничиваются обслуживанием примитивных потребностей отдельных групп лиц, формируя культ из вещей, которые давно пора переосмотреть и усовершенствовать. Я вижу, что главная их субъективная задача – обеспечение собственного кармана, каким угодно образом, и на следование высоким идеалам у них пока просто нет какой-либо трансцендентной базы. Их собственное сознание еще не готово к такой революции. Но это временно, их души тоже ждут пробуждения.

Космическое знание, которое хранится в тонких телах каждого человека, живущего на Земле, могло бы моментально трансформировать человечество, стоит ему только выйти из-под влияния общественных парадигм и догм. Но такой квантовый скачок планетарного сознания лишит ряд «высоких» лиц их нынешнего привилегированного положения, так как при расширении сознания человек безвозвратно отказывается от любых манипулятивных схем взаимодействия с ближним. Любая форма неравенства (политического, расового, имущественного, культурного, возрастного, религиозного, интеллектуального) отбрасывается, как дикая и неестественная.

Планетарное сознание приближается к моменту активации сердечной чакры. И главным открытием, которое случится в людях, будет обнаружение способности чувствовать каждого встречного, как самого себя, неотделимого от себя, родственной Душой и неизме-

римо близким существом, рожденным Абсолютом в Любви и радости, равноценным совершенным созданием Творца.

Все, что написано древними мастерами в дошедших до нас духовных учениях – не является информацией, полученной откуда-то извне, пребывающей где-то за пределами человека. Все это – результаты работы человеческого сознания с собственной природой. На определенном этапе самоисследования человеку открываются Истины, превосходящие все интеллектуальные накопления, потому что к ним подключается опыт непосредственного переживания своей Божественной Сути. С этого момента любая встреча, любое действие, событие или явление становится значительными, так как в них обнаруживается глубокое взаимодействие с Целым.

Все общественные бури, которые сейчас происходят, все эти войны, катаклизмы, крушения – естественный эффект от планомерного перехода в 4-ое измерение. Подобно ракете, преодолевающей атмосферу Земли, нас будет трясти еще некоторое время, пока не выкинёт в безмятежный покой космоса и тишины, Любви и гармонии. Каждый такой переход – это не борьба за право на эволюцию, это, скорее, проверка нашего намерения, его силы и прочности в осознании того божественного пути, по которому мы идем. И самое удивительное и приятное, что этот путь единственный и верный. Ведь в бытии сознания Абсолюта совершенство проявляется во всем и именно через синтез противоположностей.

## **Глава 6. Об осуждении**

Наше общество построено на осуждении. Не на Любви, не на принятии неповторимости друг друга, не на попытке понять мотивы каждого – увы, на осуждении и возвращении чувства вины. Люди формируют концепции и подгоняют под них свое восприятие. Чья концепция сильнее, куда вложено больше энергии, та и обрастает прочной системой установок и превращается в мощный эгрегор, противостоять которому опасно и, в сущности, бессмысленно, пустая трата личной силы.

Но меня всегда интересовал вопрос, что такое осуждение и как оно проявляется на уровне энергетики тела. Начнем с этимологии. Осуждение предполагает, что человек выступает судьей для кого-то. Судья – буквально «суд – это я». Расшифруем через образы славянской буквицы:

С (слово) – первый шаг к реализации мысли, уплотнение мысли в звук, переход соединения энергии с информацией в материю.

У (укъ) – приближение к основному потоку, стремление к единению, послание, зов Души.

Д (добро) – полнота и гармония созданного, целостное развитие человека, духовный и душевный опыт, праведные поступки.

Иными словами, суд – это первая ступень к всеобщему единению, к целостному развитию, полноте и гармонии через слово. То есть суд существует не для того, чтобы наказать виновного, а чтобы привести его к свету, к добру и переживанию богатого духовного опыта через слияние с душами остальных. Осуждая, мы предполагаем, что знаем, как осужденному прийти к свету, знаем верный путь, которому хотим его научить, чтобы человек раскрылся и был счастлив.

Получается, что судить может только ведающий человек, обладающий духовным знанием о Свете, Боге и Душе, о всеобщей гармонии. Может ли каждый из нас, осуждая кого-то, с уверенностью сказать, что он точно знает, как правильно поступить другому, и может взять на себя ответственность за свои советы?

Осуждение – это своеобразный вызов космосу. Человек осуждает кого-то, предполагая, что в этой ситуации и в этих обстоятельствах он поступил бы иначе, повел бы себя более

мудро. Будьте уверены, говорят, Веды, что Вселенная в этом случае предоставит вам возможность проявить свою мудрость, послав именно такую ситуацию.

С психологической точки зрения осуждение – это привлечение внимания к собственной персоне, стремление показать свою праведность, свою мудрость, продемонстрировать своими знаниями и своим примером верный путь действий. Ты поступаешь неправильно, – говорит осуждающий, – а я прав. В этом случае за критерий истины берется какая-то система знаний, в рамках которой действия осужденного расцениваются, как ложные. Осуждающий убирает из поля зрения внутреннюю сознательную или подсознательную мотивацию осуждаемого, стирается бесконечное пространство позитивных интерпретаций, игнорируется масса причинно-следственных связей, в которых действия осуждаемого вполне могут быть оправданы. Любое осуждение – это всегда намеренное сужение границ, это всегда создание преград, в которых можно действовать. Манифестируемые преграды преподносятся в данном случае, как единственно возможная система оценки.

Осуждение привело человечество к войнам, к религиозным конфликтам, к возникновению шкалы успешности, к иллюзорной картине универсального для всех счастья и критериев качественной жизни, к социальному расслоению. Осуждение приводит к тому, что мы отказываемся от принятия людей с их неповторимым внутренним миром, с индивидуальными характерами, заложенными в них Вселенной, с проявлением уникальной Души каждого и сложным, подчас действительно недоступным для понимания другими кармическим опытом.

Когда при восприятии нового человека мы будем руководствоваться не оценкой его действий согласно какой-то системе ценностей, а желанием познать его неповторимость – мы перестанем враждовать. Воспринимая каждого человека разумом, мы далеко не уйдем. Воспринимая сердцем, на уровне глубокого Принятия и Любви, как равноценное проявление божественного начала, мы обнаружим непознанный мир в каждом.

На уровне энергетики необусловленное восприятие другого человека, без какого-либо предубеждения мгновенно создает особое пространство вибраций вокруг двух людей. Я многократно замечала, как меняется изначально малопривлекательное общение, стоит только переключиться с аналитического восприятия человека на восприятие его сердцем. Происходит чудо, удивительное сиюминутное преобразование качественных характеристик обоих. Два незнакомых человека, два Эго чуждых друг другу, но стоит только сформировать внутри себя намерение познать другого сердцем, как барьеры рушатся. Принятие системы ценностей другого, какой бы противоречивой она не казалась – это ключ к созданию родственной связи с любым человеком, это ключ к единению на уровне Душ, а не разума.

Осуждение – это поиск виноватых, это перекалывание ответственности, это сознательное возвышение своих заслуг. Желание понять и прочувствовать опыт другого – это качества человека, живущего в гармонии с собой, своей природой и окружающим пространством. Понять – значит внутренне прожить опыт другого, совершить маленькое путешествие в его мир, прикоснуться к бесконечному проявлению сложности мироздания, воплощенного в другом теле.

Осуждение предполагает отчужденность – есть ты, а есть я. Но отчужденность иллюзорна, на уровне энергии мы одно. Более того, каждый из нас зеркало другого и то, что вызывает в нас негодование и протест является нашей внутренней нерешенной проблемой и требует пристального внимания в эту область нашего мировоззрения.

Здесь было бы уместно привести слова Ошо: «Любые оценки несправедливы. Просто наблюдай. Когда бы ты ни осуждал, ты совершаешь глупость. Осуждение не относится к человеку, это может относиться только к его действиям. Но даже само действие тоже выходит из контекста, поскольку вы не знаете всю жизнь этого человека, как если бы вы вырвали страницу из романа и, прочитав ее, судили о романе в целом. Это неправильно; это вырвано

из контекста. Твои суждения показывают, какой ты, а не тот человек, которого ты судишь, потому что история его жизни тебе неизвестна, ты не знаешь его сущность».

## **Глава 7. Об оценочном суждении**

Большинство людей мыслят полярно, дуальными категориями – или хорошо или плохо. Это отнюдь не свойство ограниченного ума, не врожденная данность – это приобретенный навык. Наши родители, не имея возможности в силу каких-либо причин выбраться из этой двойственной системы, из лучших побуждений обучили нас этой способности – делить мир на белое и черное. И, находясь в оковах правильного и неправильного, человек до самой глубокой старости может воспринимать мир через эту призму.

Но такая система не способна отразить жизнь в ее многообразии. Оценивая что-либо с позиции хорошего или плохого, мы можем увидеть лишь крохотный кусочек всей причинно-следственной цепочки, которую это явление порождает. Мы ограничены в способности видеть картину шире, от нас сокрыта масса путей и вариантов развития событий. Однако наш разум склонен оценивать происходящее с позиции сиюминутного значения, не допуская какой-либо долгосрочной важности.

В действительности, мы никогда не знаем, насколько событие позитивно или негативно, пока не пройдет определенный период времени для видения всей макрокартины. Ужасное или катастрофическое нечто может оказаться истинным спасением по прошествии времени, а необычайная удача – обернуться полнейшим крахом. Впрочем, и этот крах в дальнейшем может стать наивысшей удачей. Так есть ли смысл тратить личную силу, эмоции, рушить свою внутреннюю гармонию и терять доверие к миру, если наша оценка – лишь призрачная догадка о возможном ходе вещей.

Что предлагают мудрые мастера? Наблюдать, постоянно держать в сознании идею, что ткань жизни плетется самыми разными нитями – грубыми и мягкими, яркими и мрачными, нежными и жесткими. Наше участие в создании этой ткани выражается в стремлении блага и духовного роста для себя и остальных. Сохраняя внутри себя намерение неизменно прийти к свету, Любви, развитию, раскрытию своих возможностей, познанию и мудрости, в наших силах лишь довериться Вселенной в ее желании сотворчества и сотрудничества на жизненном пути каждого из нас.

Критический ум расценивает события с позиции пользы для тела и личности. Эволюция Души во вневременных рамках, как правило, не берется в расчет, так как эти понятия не входят в заложенную современным обществом картину мира. Какое дело нам до того, на каком витке развития пребывает Душа человека, если мы видим, как ему причиняют боль – должны ли мы позволить всему этому просто быть, просто смириться с этим? Да и как получать удовольствие от жизни, если кругом сплошная «несправедливость».

Прежде чем рваться спасать мир от злодеев, нужно обнаружить в себе то, что называется внутренним учителем, некое интуитивное бессловесное знание, как действовать. Знание это не имеет никакого отношения к Эго, а потому не связано с критической оценкой. Прийти к этому согласию с собой можно через доверие своей природе, через внутреннюю тишину, в которой неизбежно происходит осознание себя, как части единого целого, неразрывного океана первозданной Силы, проявленной через все сущее. С этой позиции человек, как правило, начинает чувствовать все несколько иначе – через изначальную переходящую гармонию.

Я убеждена, что как только человек становится на путь Духа, все в его жизни выстраивается таким образом, чтобы служить проводником воли этого Духа – Силы, частью которой мы являемся и которая ведет нас и все мироздание по пути эволюции. Все действия из этого состояния будут верны. Это не значит, что вокруг такого человека воцарится рай. Отнюдь,

сперва это может быть полный крах всех надежд и стараний, от которого могут пострадать, в том числе и близкие люди. Но сохраняя доверие этой мудрой силе, держа в уме допущение о совершенстве мироздания, дав Духу время, мы увидим, как из пепла возродится божественное воплощение нашей Души.

Защищать мир от дисгармонии можно только через внутреннюю гармонию, через приятие и понимание своей природы. Чем ярче человек переживает состояние счастья от единения со всем сущим, тем сильнее эта энергия распространяется вокруг. Это постепенный процесс, вовлекающий в себя всех, кто совершенно неслучайным образом окажется рядом. Внутренний свет доверившегося Вселенной человека неизбежно замечается остальными, однако нужно позволить этому процессу происходить естественно, подобно тому, как садовник терпеливо ждет появления ростка из посаженного в землю семени.

Отказавшись от оценки событий, мы возвращаем себе детскую способность удивляться миру. Мир прекрасен, волшебен, бесконечен и непредсказуем, он – суть, непознанное и непознаваемое, на первый взгляд, в привычной одежке. Игра в этот мир, подобно ребенку – в состоянии восторженного предчувствия, избавит человека от кристаллизации, в которой все кажется знакомым и до боли предсказуемым. Состояние «в этой жизни меня уже ничем не удивить» исходит именно из разочарования в сложившейся дуальной призме восприятия. Практика безоценочного наблюдения за мистерией Духа обеспечит человеку неисчерпаемое вдохновение для самореализации и создания пространства Любви на Земле на протяжении сколь угодно долгой жизни.

## **Глава 8. О природе лени**

Мы живем в век мотивации. «Ставь цели», «встань с дивана», «начни что-то делать», – вдохновляют нас великие генераторы мира. Те, у кого душа «болит» сильнее за судьбу лентяев, выбирают выражения пожестче – овощ, зомби, биомасса, трутень и т. д. КПД человеческой жизни по современным меркам маркетинга вычисляется количеством переделанных дел и созданных объектов материального мира. Нам приводят в пример Джобса, Гейтса, молодых миллионеров вроде Джека Ма и Цукерберга – создателей новейших технологий, оседлавших актуальную волну рынка. От нас хотят действий и смачно критикуют за любую паузу перед прыжком, какой бы долгой она ни была.

Психологи говорят, что «лень – это недостаточность мотивации, слабость силы воли, излишняя экономия энергии». Но мне всегда казалось это объяснение несколько притянутым за уши к надуманному жизненному идеалу. Трактовка психологов исходит из понимания несовершенства человеческой сути, якобы поддавшись которой можно так и остаться нереализованным по максимуму. Выходит, столь мудрое мироздание, создавшее человеческий разум, не продумало такой важный момент, как реализация потенциала этого разума?

Как эзотерику и искателю духовной истины мне жаль, что человека все время куда-то тащат. От него все время требуют соответствия, предполагая, что в данный момент он катастрофически далек от идеала. «Вы неразумны и инертны, – говорят нам мотиваторы, – и лень ваша – синдром нерешительного человека, неспособного сдвинуть горы». Мой вопрос: а каждый ли из нас должен сдвинуть горы и почему непременно сейчас? И только ли сдвигание внешних гор является показателем личностного роста? А как быть с внутренней вселенной?

Внутренняя вселенная не считается за переменную в формуле успешности. Общество привыкло видеть результат в материи. Если результата нет – никому нет дела до того, какие внутренние процессы в тебе проходят. В действительности, внутренняя жизнь может быть гораздо богаче внешней, но если она не приводит к эффективной материализации задумок,

значит, толк ее нулевой. Еще одна ошеломительная иллюзия общества, полностью нивелирующая значимость духовных процессов.

Корень этой иллюзии – в сравнении с другими. Мы анализируем собственные возможности и способности, сравнивая себя с кем-то. Как результат: мы всегда окажемся на шаг позади тех, кто уже успешно рулит миром. Но истина в том, что мы уникальны, каждый из нас бесконечно уникален. Каждый из нас проходит настолько субъективный путь развития, на который влияют миллионы факторов, начиная с деталей детства и заканчивая заложенными способностями, кармическими обусловленностями, связью с намерением, что подгонять это совершенное воплощение Духа под универсальный шаблон просто бессмысленно...

Почему человек ленится? Если рассуждать в духовном контексте, Душа ждет, когда человек придет к себе, отринет чужие стандарты, уберет из своей картины мира ложные идеалы и обнаружит, свою истинную суть и настоящую природу. Как только это обнаружение произойдет – Дух (или Сила в кастанедовской традиции) даст человеку возможность для реализации потенциала. Куда только денутся былое неверие в свои силы, оттягивание действий, длительная подготовка. Все произойдет мгновенно, гладко и ровно, и это будет тем, что называется «по Духу».

Эффективно действовать можно только из состояния принятия себя. Это единственное и необходимое условие успешности. Но этого себя нужно сначала найти. Именно на этом этапе мы видим менеджеров среднего звена, прозябающих в отделах продаж уже какой год и мечтающих о собственном деле. Именно на этой ступеньке стоят люди, никак не могущие заставить себя заняться спортом. Именно на этой ступеньке застряли те, кто получает второе, третье и т. д. образование, полагая, что еще недостаточно готовы к воплощению задуманного. И если такого человека подгонять, сигналить перед его лицом мотиваторами, есть большой риск так и не дать ему прийти к себе, потому что разочарование от собственного несовершенства только мешает делу, а спешка заняться чем-то, только бы не стоять на месте, уводит от истинной природы.

Мотиваторы не работают там, где дело касается внутренней гармонии. Для человека, который только становится на путь самореализации (а это может длиться десятилетиями, и в этом нет ничего криминального), только внутренний отклик может быть сигналом к началу действий. Ждать этого внутреннего отклика можно долго, особенно находясь в состоянии «что подумают другие».

Как говорят духовные учителя, человека невозможно научить, можно только научиться. На определенном этапе зрелости души, когда, практикуя осознанность, человек начнет отличать свою истинную природу от требований Эго, его потенциал выстрелит с той силой, которая заложена в него Вселенной. Мне очень понравился комментарий Маши Водолазской, которая разрабатывает систему характеристик Human Design. Этот комментарий относился к типу Генераторов, но, на мой взгляд, он универсален для каждого:

«Стоит уважать это «пассивное» ожидание и «пустоту» (иногда это выглядит как потерянность), относиться (к человеку), как к камертону, резонирующему лишь с теми частотами, на которые он настроен от рождения. При этом не очень правильно строить о нем выводы по «пустому» состоянию (возможно, это частая ошибка родителей). Ни он, ни вы о себе многого не знаете. Сакральный отклик – это часто сюрприз, если все по-честному».

Единственный учитель – внутри. Но он выражается не в способности действовать безошибочно – он выражается в отклике на сигналы извне. Отклик этот не эмоциональный, это ответ состоянием. Когда ты чувствуешь душевный подъем, вдохновение, полное растворение в процессе, когда время перестает существовать и ты можешь без усилий и нервных затрат уделить желаемому сколь угодно много часов, тогда ты начинаешь слышать своего

внутреннего учителя. Когда же твои действия обусловлены лишь необходимостью действовать – это неслышание себя, временное неслышание...

Доверься своей природе, не кори себя за лень и бездействие. В какой бы точке ты ни находился, ты находишься там, где нужно. Позволь себе быть собой, разреши себе этот бессрочный отпуск. Чем тише внутри, чем меньше чужих голосов звучит в твоей голове, тем быстрее ты обнаружишь себя. То, ради чего рождается каждый из нас, никуда не уйдет. Фразы: «ты уже мог бы...», «вот, если бы я тогда...» стоит забыть. Ты сформируешься постепенно, согласно своему личному темпу. И то, чем ты станешь, будет только твоей сутью, а не чужим представлением о тебе.

## **Глава 9. О максимализме**

Нам часто не нравится мир, в котором мы живем. Мы видим несовершенство людей, с печалью констатируем узость общественного мышления, нам дики современные культы – денег, внешности, успеха. Разумеется, порой возникает мысль, что идеальной альтернативой повальному помешательству может быть только удаленная жизнь на прекрасном острове, обеспечение минимальных потребностей и наслаждение простотой быта. Ах, да, можно еще заниматься йогой на пляже и навсегда забыть про необходимость ходить в офис.

Мне нравится сама идея удаленности от мегаполисов. Эта естественная тяга к природе возникает в моменты, когда истинное предназначение человека не раскрыто, когда душа тяготится неприменимостью. Популярным вариантом может быть еще более суровый ход – поездка в Тибет, на Алтай или в другое таинственное место на пару лет, чтобы наедине с природой и гречневой кашей разобраться в себе, понять, как стать счастливым и получить долгожданные инструкции к наслаждению жизнью. Действительно, очень сложно получать удовольствие от пребывания в текущем моменте, если ключевые события дня повторяются из года в год – дом, работа, дом.

Но поможет ли уход от реальности, в которую мы изначально были помещены мирозданием, для нашего духовного роста? Сможет ли перемена места и образа жизни стать трамплином, в котором так нуждается наша душа? Неужели внутренняя тишина для самопознания возможна лишь там, где светит солнце, бушуют волны, нет конкуренции, офисов и телевидения. И сможет ли природа, в которой мы убаюкаемся, как в колыбели, показать нам истинный путь?

Во все времена люди восхищались монахами. Их стойкость и самоконтроль покоряли воображение простых мирян. Кажется, почти невозможной способностью отречься от мира и посвятить жизнь уединению. Но появился Ошо и назвал монахов трусами. Монахи в тантрическом понимании Ошо убегают от жизни, они убегают от непростых жизненных ситуаций, которые бросают им вызов, они расчищают внутреннее пространство от земных удовольствий. Это путь от противного, путь полного отрицания. Но так ли далеко мы ушли от монахов? Мы выполняем ежедневные практики по усмирению нашего Эго, идя на работу. Мы видим, как несовершенна денежная система, но мы соглашаемся быть частью ее, чтобы пройти опыт этой жизненной игры. Мы создаем семью и берем ответственность за детей и близких. Мы учимся новым вещам, чтобы принести пользу миру, даже если это самая простая ручная работа. Мы – те же монахи, только практикующие путь принятия.

Между водителем автобуса и тибетским монахом нет никакой разницы, если водитель понимает, что делает важное дело и посвящает себя этому ремеслу, получая удовольствие. Есть только один единственный момент, который может отличить монаха от обычного горожанина – это осознанность, отдача себя процессу жизни максимально полно. Почти все духовные учения дают человеку техники достижения осознанности. И это искусство заклю-

чается в том, чтобы, оставаясь в миру, наслаждаться всеми его прелестями и в то же самое время освободить себя от мирских привязанностей через медитацию.

Я часто слышу от людей, что деньги – это зло, что погоня за финансовым благополучием – это путь в никуда. Вот почему так хочется уехать туда, где отсутствует любое напоминание об их существовании. Но деньги – это средство, условия игры. Понимая, в какую игру мы играем, для чего нам выигрыш и как мы применим его для развития своего духа, мы можем превратить заработок в духовную практику. То, как мы распорядимся деньгами после, и будет областью нашего личного развития, нашим обучением, совершенствованием.

Еще одной духовной практикой, которую выполняют стойкие современные люди, является семья. Часто можно услышать тяжелый вздох, – мол, я бы с радостью занялся духовными практиками, медитацией, йогой, но у меня семья и дети, мне некогда, я должен их обеспечивать. Еще один пример того, как жизненные события ложно трактуются как тягостные, лишённые духовного смысла. Забота о семье, воспитание детей, защита близких – это наивысшая духовная практика, которую только может себе позволить человек. Это бесценный дар для нашего саморазвития, от которого под сводом каменных монастырей добровольно отказываются восточные аскеты.

Удивительно, но найти площадку для внутреннего развития можно в самых банальных вещах даже в городской суете. В индуистском трактате Вигьяна Бхайрава Тантре, в котором Господь Шива учит свою жену Парвати, существует медитационная техника, именуемая как «медитация в движущемся экипаже». Это к слову, для тех, кто терпеть не может метро и общественный транспорт. И вот нам хороший совет от Шивы, – «в движущемся экипаже, ритмично покачиваясь, погрузитесь в это переживание. Позвольте себе полностью раствориться в этом ощущении. Ваш ум будет занят ощущением, как ум ребенка, кружащегося в детской игре». И чем сильнее ты будешь погружаться в переживание, тем сильнее ты будешь центрирован. На лазурном берегу Пхукета или в душном вагоне метро наш разум одинаково свободен или замкнут. Только лишь осознание одного этого факта поможет нам тоньше прислушиваться к себе, где бы мы ни находились.

Это не значит, что нужно навсегда остановиться там, где ты есть, забыв о ласковых волнах океана и золотом песке. Важно понять, что внутренняя свобода начинается уже здесь, внутри тебя. И куда бы ты ни переместил свое тело, ты принесешь в то место только тот внутренний багаж, который уже накопил, и которым в дальнейшем и будешь украшать любое новое пространство вокруг себя.

## **Глава 10. Об истинной Свободе**

Свобода дается нам дважды – один раз даром с рождением, второй – в сознательном возрасте кропотливым трудом. Но это не вселенский закон, мы сами поставили себя в весьма абсурдные условия, при которых изначально дарованная самой природой и космосом наша внутренняя свобода обменивается на следование чужим правилам, соответствие общепризнанным нормам, жизни по кем-то навязанному лекалу. Мы добровольно отказываемся от собственной уникальности и состояния безусловного счастья для того, чтобы чередой неудач, разочарований в себе, взлетов, падений, лишений и страданий прийти к ней вновь – обновленными, без масок, с чистым и любящим сердцем.

Глубинная свобода – это целительная сила, обновляющая и бесконечно питающая человека на всем жизненном пути. Она – связующее звено между ним и миром вокруг, мудрый путеводитель и база для всех начинаний и свершений. Но почему нам так сложно поверить в этот неисчерпаемый резерв, почему свобода в нашем сознании заменилась другими понятиями – возможностью финансовой независимости и свободного передвижения. Сво-

бода в понимании современного человека – это достаточное для хорошей жизни количество средств на счете и отсутствие тюремного надзирателя за спиной.

Но настоящая свобода таится глубже. Она зашита в наших установках и убеждениях, в восприятии себя, как уникальной частицы мироздания, незаменимой, ценной, любимой. Она спрятана глубоко в подсознании, этом пространстве событий, чувств, эмоций и привязанностей, уходящих своими корнями далеко за рамки этой жизни и физической реальности.

Посмотри на детей – они счастливы, они не обременены никакими страхами, они полны жизни, полны жажды исследовать, любить, быть. Состояние свободы – естественно и заложено в них самой природой. Любое ограничение огорчает, лишает их радости бытия. Но ненадолго – ведь через мгновение ребенок снова наслаждается. В какой момент мы, взрослые, лишились этого безусловного счастья, когда заковали себя настолько, что забыли, как радоваться, как быть собой?

Вернуть себе положенную свободу можно, однако это потребует некоторых усилий. Основная цель – усмирить Эго, которое будет не только настойчиво критиковать, но и опровергать новые установки. Эго не должно иметь силу там, где дело касается нашей природы, области нефизического переживания счастья. Оно – незаменимый помощник в развитии личности, в познании своих возможностей, в коммуникации, в обеспечении безопасности жизни. Но там, где на первый план выступают категории духовные, Эго должно дать дорогу чувствам, ощущениям, состоянию Любви.

Многие связывают это состояние с Осознанностью. Но здесь важно не попасть в западню ума, трактующего осознанность, как правильность, порядочность, приличность. Осознанность не связана с соблюдением правил, она не тождественна добропорядочности. Осознанность – это понятие, затрагивающее в основном внутреннее чувствование. Осознанность наступает тогда, когда человек обретает способность видеть работу своего Эго, причинно-следственную связь своих поступков и выходить за рамки установок, руководствуясь при этом в своих действиях состоянием Любви.

Однако все это можно оставить на потом. Это придет естественно и без усилий, когда человек ощутит в себе врожденное состояние Свободы. А для этого нужно:

### *1. Перестать сравнивать себя с другими людьми*

Почему мы сравниваем? Потому что боимся быть собой, недостаточно умными, талантливыми или красивыми. Мы боимся, что если не будем соответствовать нормам, то от нас отвернутся, нас не примут. Однако признать собственную ценность – значит осознать свою уникальность, свое совершенство. Каждый из нас – неповторимое сочетание особенных качеств уже совершенной души. Важно довериться себе – услышать внутренний отклик и позволить себе ему следовать.

Любые установки, правила и нормы человечество придумало потому, что люди забыли, как жить с открытым сердцем, полным Любви к себе, а значит ко всему окружающему. Когда мы признаем уникальность каждого, позволяем миру и людям в нем быть такими, какие они есть, мы идем путем Света. А любые поступки, совершенные из этого состояния, не способны причинить вред. Вред причиняет наше Эго, запрещая делать себе или другим то, что кажется плохим и неправильным. Любые ограничения ведут к отказу от своей природы. Тогда вместо доверия своему внутреннему учителю, мы доверяем другим, позволяем другим решать, что для нас хорошо и полезно. Довериться себе – важный шаг в пути к внутренней Свободе.

### *2. Признать единство всего*

Материалистическая картина мира изжила себя, это факт. Новейшие исследования в области квантовой физики доказывают, что сознание человека не имеет границ, оно вне пространства и времени. Оно – часть некоего большего поля, которое подобно голограмме содержит в себе всю информацию в каждом своем элементе. Вселенная не случайна и не

хаотична, и в ее основе находится не слепой случай взаимодействия бездушной материи – в ней есть смысл, идея, разумный замысел. Мы приходим в мир не просто так, возникнув из случайного соединения клеток, и не уходим во мрак небытия. Множество ученых по всему миру своими исследованиями доказывают существование реинкарнации, как цепи рождений и смертей для эволюции души (один из ярких представителей – психиатр Ян Стивенсон). Но это все разумное, аналитическое.

В состояниях медитаций, энергопрактик, расширенного сознания, человек может познать эти вопросы чувственно, на уровне ощущений и безмолвных знаний, которые, как переживания истины, открываются в нем. Совершенно не важно, читает он научные труды или нет, знание приходит к любому человеку через переживание, которое он не сможет опровергнуть, так как это станет его личным опытом.

Одиночество иллюзорно, отчужденность вымыслена. Мы в неразрывной связи со всем мирозданием, с каждым встречным человеком, с каждым событием нашей жизни, с каждым космическим явлением. Мы многомерны и можем пребывать во множестве реальностей одновременно. Осознанные сны, выходы из тела, воображение, фантазия, интуиция, энергочувствование – это лишь малая часть того, на что способно наше сознание. Мы никогда не бываем одни.

### *3. Довериться Вселенной*

Все идет так, как должно. Ни одно действие в жизни людей не бывает ложным. Любое событие – важный шаг на пути к Свету. Любая неудача, боль, разочарование – это лишь наша оценка происходящего. В какой бы ситуации ты не оказался, ты в правильном месте. И самое приятное в том, что как только ты доверишься реальности, искренне прислушиваясь к себе и своим желаниям – ты всегда будешь находиться там, где сможешь максимально развиваться и раскрывать свой потенциал. Доверься и то, что откроется тебе дальше, будет бесценным опытом твоего максимального самовыражения и наслаждения жизнью.

## **Глава 11. О внутренней свободе в условиях несвободы**

Прошлая глава посвящена глубинной свободе, которую можно открыть в себе, извлекая ее из целебных состояний гармонии и покоя. Но что если у человека отсутствуют условия, в которых можно найти этот желанный внутренний покой. Что если внешние обстоятельства силой каких-либо причин сложились настолько неблагоприятным образом, что найти опору внутри себя не представляется возможным. Война, голод, тюрьма, смерть близких – то объективное страдание, в котором убрать ощущение себя жертвой обстоятельств крайне проблематично, а понятие наслаждения жизнью затмевается бесконечной борьбой за эту жизнь.

Я задалась весьма дерзким вопросом: можно ли взрастить внутреннюю свободу там, где что-то кроме вопросов выживания перестает быть актуальным. Надо сказать, что я верю в силу человеческой Души, в ее удивительную способность открывать резервы именно в тот момент, когда базовые потребности тела и личности жестоко ущемляются. Моменты физического страдания – об этом говорил и Достоевский, и Гоголь, и Чехов, и Солженицын – позволяют Душе возвыситься над мелочностью бытовой жизни и охватить философским взглядом всю картину человеческого бытия, начать мыслить более широкими категориями.

Поэтому я взяла с полки книгу Виктора Франкла «Сказать жизни – Да», выдающегося ученого, психотерапевта и философа, автора терапии смыслом, которому по какой-то страшной иронии судьба предоставила возможность в жутких условиях доказать действенность своего учения. В период Второй мировой войны он попал в немецкий концлагерь и был вынужден каждодневно проверять на себе жизненность своих научных выводов. Интуиция меня не обманула – целая глава в книге была посвящена Внутренней свободе, которую

Франкл считал необходимым условием выживания даже в самых невообразимых обстоятельствах.

Он задает знакомый всем вопрос: бытие определяет сознание или сознание бытие? В аду концлагерной жизни своеобразная социальная среда принудительно определяет поведение людей, так как ломает в них всякие основы веры в справедливость, порядочность и добро. После некоторых отчаянных и тщетных попыток исправить свое положение, нарываясь, каждый раз на унижение, грубость, побои, наблюдая вокруг только смерть и страдания, человек начинает бояться принимать решение за свою жизнь, смиряется с ролью игрушки в руках судьбы. В бесконечной схватке за крохи еды, сна и тепла, в нем просыпается равнодушие к своим и чужим страданиям. Но можно ли сохранить себя в условиях, в которые человек был насильственно ввергнут? И не просто сохранить, а взрастить в себе ощущение внутренней свободы?

Франкл убежден, – можно. И он наблюдал множество примеров, которые показывают, что даже в подобных условиях ужасающей действительности человек может сохранить остатки внутренней свободы и противопоставить им свое духовное «Я». Можно у человека отнять все – близких, одежду, уважение – но свободу относиться к обстоятельствам, так или иначе, отнять нельзя. То, что происходит внутри человека, то, что лагерь из него якобы делает – это результат внутреннего решения самого человека. И каждый час в лагере давал тысячу возможностей осуществить этот выбор – отречься или сохранить эту внутреннюю свободу.

Опыт Франкла подтверждает, что душевные реакции заключенных не были закономерным отпечатком телесных и социальных условий, дефицита пищи и сна. Внутренняя свобода, которую невозможно отнять у человека до последнего вздоха, дает ему возможность до этого же последнего вздоха наполнять каждую секунду своей жизни смыслом, некоей только его личной целью, которая приносит наслаждение.

Поразительно, как пирамида потребностей Маслоу полностью опровергалась самой жизнью узников. При полном отсутствии удовлетворения базовых потребностей (физиологических, социальных, творческих), необходимость в эстетике обнаруживалась даже в самые страшные мгновенья. Франкл рассказывает, как после тяжелого дня на холоде, изнывая от голода и болезней, люди, тем не менее, останавливались перед землянками и с упоением смотрели на закаты, постигая красоту природы нутром, всем своим существом, многократно острее, чем в обыденной жизни. А сколько подобных примеров у Александра Солженицына, Евгении Гинзбург, Варлама Шаламова, когда сила литературного и поэтического слова успокаивала каторжников и мысленно уносила их прочь от тягот лагерной жизни, принося состояние относительного наслаждения.

К чему, собственно, рассказы обо всех этих ужасах? К тому, что жизнь большинства современных людей настолько далека от пикового состояния выживания, что в ней просто сам Бог, что называется, велел найти внутреннюю опору, а вместе с этим и настоящего себя. Я бы даже сказала, что прислушаться к истинным потребностям своей Души нам в действительности мешают не чужие установки, массовое навязывание культов или отсутствие умения быть наедине с собой (хотя и это, безусловно), нам мешает избыточность возможностей, калейдоскоп отвлекающих дел, которые забавляют наш разум, но совершенно отвлекают от всякой работы Души.

Надо сказать, что Франкл, несмотря на то, что являлся верующим человеком, не был мистиком и многие вещи, как вкрадчивый и обстоятельный ученый, объяснял физиологией, не позволяя себе выйти за рамки объяснений физического мира. Однако в главе «Медитации в канаве» он фактически повторяет индуистские инструкции растворения в действии. Нет, он не предлагает наслаждаться взмахом кирки и ударами конвоира. Внутренняя жизнь узника в большинстве своем ретроспективна, душа человека почти полностью пребывает в прошлом. Но события прошлого, приносящие наслаждение – это, как правило, самые про-

стые и привычные вещи. «Вот едешь в трамвае, вот приходишь домой, вот звонит телефон, поднимаешь трубку, зажигаешь свет... Такие простые, на первый взгляд до смешного незначительные детали умиляют, трогают до слез». Это как у Бродского: «Можно налить воды, позвенеть ключами» – чем не руководство в растворении здесь и сейчас, о котором писали еще 5 тысяч лет назад.

Напоследок, приведу случай, который Франкл списал на галлюцинации умирающей женщины, мне же они интересны с эзотерической и духовной точки зрения. Перед смертью она сказала: «Я благодарна судьбе за то, что она обошлась со мной так сурово, потому что в прежней своей жизни я была слишком избалована, мои духовные притязания не были серьезны». Затем она показала на каштан, видневшийся в окне, – «Это дерево – мой единственный друг в моем одиночестве. Я часто разговариваю с ним». Предполагая, что это бред умирающей, Франкл, тем не менее, спросил, отвечает ли оно ей, и услышал ответ: «Оно мне сказало: «Я здесь, я здесь, я жизнь – вечная жизнь»...

## Восприятие

### Глава 12. О серьезности

Серьезность отношения к своей жизни, судьбе, своему пути играет с человеком злую шутку. Лишая его способности радоваться и наслаждаться, она фактически закрывает перед ним двери к желаемому. Заложенные нам родителями программы ответственности в достижении собственных целей и успешной социализации благополучно перенеслись и на сферу духовных поисков, где по привычке человек старается быть прилежным, относясь к своему развитию предельно серьезно.

Серьезность и завышение важности своей цели не дает человеку выбраться из левополушарного мышления, из пространства логики и концепций о правильном и неправильном. Серьезность подразумевает постоянный анализ, постоянное взвешивание эффективности своих действий в ответ на сиюминутно меняющийся мир проявленного. Это невероятно энергозатратно, это огромное напряжение – сохранять свой ум в состоянии повышенной ответственности, постоянно спрашивать себя, правильно ли я поступил, соответствует ли мой выбор моей цели.

Я слышала от людей, ищущих слияния с божественным внутри себя, что они ощущают необходимость постоянно двигаться вперед, во что бы то ни стало, избегая лени, боясь пустого промедления, собственного малодушия, возможности тщетно потратить бесценное настоящее на ненужные вещи, потеряв из виду истинное. Все это лежит на их плечах непомерным грузом, оставляя в состоянии подвешенности между страхами сделать что-то не так и боязнию не раскрыть свой духовный потенциал за отмеренное им время. Грандиозное перенапряжение. Битва ради мира. Война с собой ради гармонии с собой. Взаимоисключающие вещи.

Чтобы услышать в себе голос божественного, надо полностью приглушить свой собственный, того неутомимого диктора внутреннего радио, который все время вытаскивает нас из настоящего будущее, либо в прошлое. В этой блаженной тишине происходит разрешение всего – отпущение всех страхов, позволение всех промедлений, благословение любого бездействия. Разрешив себе замереть в оцепенении и раствориться в нем, мы обнаруживаем, что любой наш выбор абсолютен, он поддерживается самим состоянием нашего существа, нашего пребывания в этом мире.

Страх кары за неверные поступки, за ошибки на своем пути, за ложный выбор – не более чем концепция Эго, разделяющего мир на себя и других. Постоянно сравнивая свои и чужие успехи, мы закрываем глаза на собственную индивидуальность, не позволяя Духу проявляться в нас, как в неповторимом создании. Эго использует все возможное, чтобы подтвердить твою самость, но опирается не на нерушимое данное Богом «Я есть», а на сравнительное «Я есть результат моих действий». При этом качество этих действий постоянно оценивается на предмет соответствия высшей цели и неосознанно отправляется в папку «одобряемо» или «наказуемо». Весь день просидел в интернете – наказуемо, ведь день слушал мантры – одобряемо.

Когда ты в потоке блаженной тишины – сам Дух направляет тебя. Когда ты разрешаешь ему творить через себя, говорить с людьми через себя, учить тебя быть – отпадают всякие правила, всякие общепризнанные критерии духовного пути, все универсальное знание. Ты ведом Силой, и эта Сила раскрывается в тебе так, как ни в ком. И в этом красота множества в

Единстве. Неповторимость каждого опыта, уникальность каждого шага, непредсказуемость каждого пути.

Дальше – сплошные чудеса. В тебе открывается способность слышать других, видеть себя в других, а других в себе. Ты словно собираешь все разрозненное в один неделимый пазл, рассыпавшийся когда-то в детстве, когда мы поверили в сказку про отделенность. Твоим новым видением будет править состояние доверия, радости и воодушевления, восторг с внимательным наблюдением, в котором нет, однако, никакой серьезности, никакой фатальности.

Ты можешь играть в серьезность, придумав себе массу великих целей, играть в человеческие игры, достигая каких угодно высот, материальных и духовных, рулить сложными процессами, или наоборот пребывать в бездействии, прогуливаясь по миру и просто вглядываясь в глаза людей, но ты всегда останешься свободен в своих действиях, потому что исчезнет внутренний каратель. Состояние космического ребенка, играющего россыпью звезд на детской площадке мироздания, не даст тебе вновь поверить в суровость выпавших на твою долю испытаний. Все испытания придуманы Эго, предлагающим пустышку в обмен на истину, страхи в обмен на тотальное погружение в жизнь прямо сейчас.

Твой путь – это не что-то предначертанное. Путь – это картинка прошлых событий в нашей памяти. Это фактически иллюзия какой-то цельности, попытка ума соединить непознаваемое таинство жизни в строгие рамки привычного. Твой путь – это ты сам и ты творишь себя в каждое мгновение, позволяя себе чувствовать, дышать, смеяться, действовать, изучать, любить – БЫТЬ в том понимании, которое тебе ближе в это секунду, даже если твое пребывание ограничивается смотрением, слушанием, любованием.

Нырять в этот покой, даже если ты задумал грандиозные по масштабности дела. Нырять в это блаженство, даже если ты уже который год не можешь найти работу и не сильно этого хочешь. Чувствование научит тебя бытию, тишина – танцу жизни, наблюдение – совершенству всего происходящего. А когда такое состояние станет для тебя привычным, позволительным всегда и везде, ты увидишь, как мир начнет отражать эту раскрывшуюся в тебе красоту.

### **Глава 13. О сожалении**

В нашей страсти к идеальному мы часто попадаем в ловушку выбора. Ум выбирает ежесекундно – посмотреть фильм или почитать книгу, стать инженером или врачом, обнять человека или просто сказать «До встречи», высказать свое суждение или промолчать. Мы постоянно заняты выбором, а выбрав, занимаем себя тем, что рассуждаем, о правильности нашего выбора. Мы вовлекаемся в описание ситуации вместо проживания, в обдумывание вместо бытия, в форму вместо содержания.

Представь, что каждое событие твоей жизни, пусть даже самое незначительное, это нотка в единой космической симфонии. Твоя нотка – одна из тысяч звуков, разносящихся сейчас по Вселенной. Ты – инструмент, разум, создающий свою уникальную мелодию жизни, то играя в гармонии с тональностью, то вдруг выбиваясь из нее случайным дизезом или бемолем. Бесконечность нот звучит прямо сейчас в идеальной гармонии Творца, но разве можем мы объять своим умом всю партитуру? Ведь чтобы услышать весь оркестр, надо прислушаться не только к себе, но и к целому.

Возвращаясь мысленно к прошлому и погружаясь в оценку, сожалея о каких-то событиях, мы обесцениваем свой опыт, себя, низводим до случайности красоту своего присутствия в мудром мире. Мгновение слабости – и вот мы уже жалеем о выборе, обманывая себя тем, что сейчас могло бы быть все иначе. Нет ничего более печального, чем творец, отказавшийся от своего творения. В каждое событие, в каждую жизненную мелочь, мы привносим

себя, Дух, силу, свое присутствие. Мы наполняем красотой жизненности игру материи, а механические действия превращаем в произведение искусства.

Мир существует только сейчас. Прямо сейчас необъятная Вселенная, уходящая в бесконечность, как в ширину, так и вглубь, жива благодаря нашему в ней присутствию. Мы неразрывны с ней каждой частицей своего существа и создаем мистерию жизни прямо здесь и сейчас. Даже самый болезненный шаг, самая страшная «случайность» – не извлекаемая ниточка из ткани бытия. И то, что нашему уму кажется ложным, бессмысленным, ужасным – в масштабах единения миллионов существ, в пластах многомерных миров и измерений – шаг важный, нужный и истинный.

Разве может что-то быть неистинным, когда дело касается детей Абсолюта? Божественность в человеке затмевается лишь его верой в свою отделенность, в покинутость. И именно это чувство брошенности на произвол судьбы делает нас неспособными признать совершенство каждого своего поступка, каждого выбора. Мы возложили на себя ответственность за каждый наш шаг, потеряв главный и общий для всех критерий оценки – наполненность Любовью. Мы воздвигли на пьедестал другой критерий – комфорт собственного тела, а потому, окончательно запутались в атрибутах служения этому идолу.

Сожаление не может и не должно возникать, когда в каждом шаге ты един с Творцом. И пусть тебя не пугает сила этого единства, ведь это твоя сила, потому что именно Он щедро наградил тебя ею. Творение совершенства не может быть несовершенным, а потому всякая вера в неправильный выбор, о котором можно сожалеть, ложна. А вместе с ним и вера в наказание, которое последует за неправильным выбором, не более чем иллюзия Эго.

Что бы ты ни делал, где бы не находилось твое тело – у тебя может быть лишь один критерий правильности,любишь ли ты этот момент или сражаешься с ним. Приглашаешь ли ты каждого встречного насладиться этим моментом вместе с тобой, пусть даже он невысказанно далек от «идеала», или в страхе за свое решение бросаешь неповторимый миг бытия в жерло сомнения и отделенности? Задумайся, что может быть совершеннее самой жизни, возможности быть ею в это мгновенье, наполнять собой мир и чувствовать свою к нему причастность?

## **Глава 14. О видах страдания**

Понимание того, почему человек страдает – это спасительная соломинка для обнаружения целительных противодействий. Найти источник проблем в себе – значит, взять ответственность за свой мир и свою реальность, и ступить на путь освобождения. Но страдания могут быть проявлены на трех уровнях: телесном, ментальном и душевном. Давайте разберемся, как их обнаружить и как с ними работать.

Если разобраться в этимологии слова «страдание», то получается, что у слов «радость», «отрада» и «страждать» один корень – рад. Отрада – то, что идет от внутренней радости. Страдание – отдача это самой радости из тела. То есть ключевым является состояние внутреннего блаженства. Если оно есть – душа пребывает в состоянии умиротворенности и счастья (буквально – «нахождение у истоков творения мира в Сейчасе»), если нет – возникает страх, стенание, стон. То есть источник страдания – всегда внутри. В какие бы жизненные перипетии тебя не закинул мир, ты сам контролируешь, испытывать или не испытывать радость.

Физическое страдание связано с телом, нашим главным другом и помощником, обителью Духа, храмом, космическим скафандром, в котором пребывает сознание в физической реальности. Все, что происходит с этой оболочкой – результат работы ума, как главного управляющего этим кораблем. Было бы наивно предполагать, что силой мысли можно управлять только функциями моторики тела, а другие процессы регулируются стихийно.

Любая болезнь, любая даже самая случайная, на первый взгляд от тебя независимая травма, имеет причиной – неподконтрольность ума.

К счастью, восточная медицина, которая пошла по другому пути развития, нежели западная, где работа сознания не выбрасывается из формулы идеального здоровья, дает нам четкие взаимосвязи ментального поля и отдельных органов в нашем теле. Кроме того, составлена полная энциклопедия подобных подсказок, психосоматики болезней, значительно облегчающих работу над собой и своим здоровьем.

Второй уровень – страдание ментальное. Наш разум действует в рамках шаблонов, которые получил и принял, как должные, в течение жизни. Ежедневно мы нагромождаем ум еще большим количеством рамок и шор. Формируя желание, мы также зачем-то создаем пошаговый путь достижения желаемого. И как только непредсказуемая реальность вмешивается в наш шаткий план величиной и бесчисленностью своих причинно-следственных связей – мы страдаем. Наш ум, мыслящий линейно, пошагово, от пункта «А» к пункту «Б», не в состоянии увидеть еще миллионы возможных путей с введением множества дополнительных игроков и вариантов.

Даже наши цели, такие высокие, такие значительные могут оказаться ничтожной помехой на пути к глобальной реализации Личности, которая нам уготована. Но мы не видим этого в силу вовлечения в ум, в силу неспособности воспринимать мир чувственно, на уровне доверия. Мы как дети обижаемся на маму, которая не дает нам скушать пакет конфет, защищая от колик. Мы сразу начинаем думать, что мир нас не любит, раз заставляет страдать. Ум выстраивает примитивную линейку смыслов – если не дают желаемое, значит, обо мне не заботятся, значит, я все должен сделать сам. И хватка Эго усиливается, и человек упорно движется туда, куда ему не надо – и как результат, новый виток страдания.

Плыть по течению и деградировать – это не одно и то же. Лист, отрывающийся от ветки, летящий в потоке ветра, мало что может контролировать, но он может осознавать свой поток, наслаждаться им, наблюдать меняющийся пейзажи. Ум наполняет жизненный прыжок смыслом лишь потому, что не может смириться с непознаваемостью сути Абсолюта. Нам нужен глобальный замысел, но ум, воспитанный в шаблонах видимого мира, не способен познать абстрактную Истину. Ее можно лишь пережить, как откровение, как растворение, как нечто вне ума.

Отдаться на волю этому нечто, сохраняя осознанность и намерение выжить в хаосе материи и Духа, чувствовать и считывать сигналы реальности – а значит жить в максимальной полноте включенности, вне узких рамок. В этом смысле путь воина во всех духовных и мистических практиках мира – это не путь в прямом смысле слова. Все мы неуклонно движемся к смерти, главному экзамену на осознанность. Путь воина, ученика, мастера состоит лишь в том, чтобы избавиться от иллюзий ума и видеть этот путь в кристальной ясности с позиции нематериального сознания, которым мы являемся.

И, наконец, страдание духовное. Душа имеет одну задачу. В контексте земного воплощения задача эта единственная и неизменная – любить. Об этом говорят все (от Будды до Крайона, от Шивы до Зеланда, от Иисуса до внеземных помощников Роберта Монро), потому что Любовь – это главный мастер, который позволяет нам выйти за рамки ума. Любить – значит быть собой, быть существом переживающим, чувствующим, познающим, отдающим, существом бесконечным, внерамочным и нешаблонным.

Когда человек живет в клетке своих убеждений, когда ум доминирует в нем, подавляя неким «здравым смыслом» его детскую непосредственность и природную самость (то, что даосы называют принципом ЦЫ ЖАНЬ), душа спит, она в анабиозе, она не может самореализоваться. Это подобно тому, как если бы ты пришел поиграть в театре, но тебя так и не выпустили на сцену. Включаться в мир согласно внутренним желаниям, открыть в себе любознательность, которая разрушит все барьеры, научит жить не в угоду общественным

идеалам, созданным на базе здравого смысла и традиций, а повинуюсь внутреннему учителю, Садгуру – не дать душе страдать от неприменимости.

Наблюдать, как другой человек страдает, для любого мастера, проснувшегося человека – Бодхисаттвы – это испытание. Испытание воли, искоренение жалости и в то же время переживание глубочайшей Любви к запутавшемуся. Страдающему можно дать временную пилюлю, волшебную таблетку, которая ненадолго облегчит боль, потешит Эго, но если не будет внутренней работы над собой – боль будет вечной. В этом смысле человеку можно помочь, только дав ему обнаружить истинный источник его боли – в нем самом. Показать, что только он ответственен за свое страдание. И только в его силах сдаться в борьбе со стихией и наслаждаться ей, отпустив все страхи, все привязанности и все желания, кроме тех, что обусловлены внутренним стремлением к Источнику, к своей истинной обители.

## **Глава 15. О человеческом опыте**

Человек – существо многомерное и присутствует одновременно на множестве уровней реальности. Наше тело находится в мире материи, где законы достаточно изучены и относительно стабильны. Наше восприятие, однако, не заканчивается физическим миром. В контексте человеческого общения мы присутствуем также в сфере эмоций, чувств, внутренних переживаний, в духовном пространстве мыслеформ и намерений. Но наш ум склонен к обобщению и ошибочно применяет способ изучения материи и к познанию психических и духовных процессов.

В детстве мы усваиваем правила о том, что оптимально для выживания нашего тела. Мы запоминаем раз и навсегда свойства химических элементов и стихий, которые могут нанести нашему телу непоправимый вред. Мы учимся контролировать природу на том уровне, чтобы она не уничтожила нас. Законы физического мира для нас стабильны. Мы привыкли к тому, что огонь обжигает, яды отравляют, холод морозит и т. д. Это неизменные правила, которые позволяют человеку, при их усвоении раз и навсегда, как можно дольше сохранить тело.

Но усвоив правила мира материи, мы ожидаем, что мир человеческих отношений столь же стабилен и неизменен. Мы искренне полагаем, что пространство психических процессов, как и окружающий нас физический мир, располагается где-то вовне и существует абстрактно, без нашего воздействия на него. Но тонкий мир потому и называется тонким, потому что он проникает в нашу суть, минуя все материальные преграды.

Что в действительности происходит, когда человек обнаруживает, что наступает на «одни и те же грабли»? В памяти возникает как будто аналогичная ситуация, некий алгоритм развития событий, который условно обозначается, как похожий. Но так ли это на самом деле? Если разобраться в любой ситуации, то детали всегда иные. Другие люди с другим внутренним миром, другое время, место, другие обстоятельства. Но ум условно воспринимает ситуацию схожей. И, обнаружив эту похожесть, мы рождаем внутри себя прежнее отношение к этой «повторяющейся» ситуации.

У тонкого мира свои законы. И наш путь, в действительности, строится от одного урока к другому. Если урок не усваивается – ситуация «повторяется», а точнее выглядит повторяющейся при полной смене декораций и участников. Единственное же, что по настоящему дублируется – это наше отношение к происходящему. Наступить на те же грабли – значит остаться прежним в новых обстоятельствах, значит, вовлечься в клубок духовных взаимодействий, не изменившись ни на йоту. Как следствие – предвосхищение знакомого неудачного финала, ожидание краха, неминуемо происходящего, подобно квантовым экспериментам, которые демонстрируют тот результат, на котором сосредоточен исследователь.

Почему мы попадаем в это колесо? Объяснений много и в то же время ответ один. Человек не позволяет своему Эго ослабить хватку контроля. Вместе с этим – нежелание довериться мирозданию, стать с ним цельным и открыться. Отсюда замыленность восприятия, отношение к каждому человеку, как к программе с ожидаемым функционалом, недоверие людям, ощущение обособленности, чувство собственной важности, нежелание смотреть на мир, как на мудрый и любящий Абсолют, помогающий нам в нашем росте. Наше Эго не желает мириться с тем, что получает – и в результате страдает вновь.

Мы совершенно неслучайно оказались все вместе на одной планете, перейти с которой на другую невозможно. Все мы настолько родные и близкие друг другу души, что любое разделение просто невозможно. Мы – единый духовный организм, который является одновременно частью большего – сознания целой планеты, Гайи, нашей матери, опекающей каждого и дающей каждому без исключения новый глоток воздуха каждое мгновение, еду и питье, которое можно обнаружить повсюду, стоит только ей довериться. Обособленность и одиночество созданы умом, доверяющим лишь видимому. Но разве можно говорить об обособленности в пространстве, где каждая молекула нашего тела связана не только с окружающим его воздухом или водой, но и с солнечным светом, космической энергией, пронизывающей каждый дюйм нашего существа?

Грабли будут лишь тогда, когда в своем стремлении иметь что-то, ты будешь непреклонен и неизменен. Когда Эго будет диктовать именно тот путь, который тешит его самолюбие, именно те варианты развития событий, которые допустимы субъективным мировоззрением и личными страхами. Отпустить эти страхи и входить в каждую ситуацию не умом, а всей душой – вот выход из повторяющейся паутины «неудач».

Перестать оценивать бесконечное проявление Абсолюта, как успешное или неуспешное, выйти за рамки шаблонов и увидеть ситуацию максимально широко, как только возможно, не только со своей позиции, но и с точки зрения сознания человечества, галактики, космоса. Не стоит бояться быть космическим в своем восприятии. Умом все равно невозможно охватить все бытие. Его можно только обнаружить, как сердечное принятие, через ощущение глубинного единства, Любви и благодарности ко всему происходящему. Человек, любящий мир, никогда не наступает на грабли. Ничто не может стать для него негативным опытом, потому что все неслучайно и все необходимо, как рост, как опыт, как обучение. Все бытие для него – площадка для игры в жизнь. Надо лишь позволить себе наслаждаться ею.

## **Глава 16. О туннеле восприятия**

Давай разберем такое понятие, как туннель восприятия. У Тимоти Лири есть термин «туннель реальности» (позже его активно использовал Роберт Антон Уилсон в книге «Квантовая психология»). Туннель реальности – это наше личное описание тех вещей, которые составляют нашу субъективную реальность.

Сначала посмотрим, какой у нашего интеллекта есть способ накопления данных о реальности. Их два: эмпирический, то есть основанный не непосредственном чувственном переживании, и теоретический. Таким образом, у нашего ума есть две возможности познать мир – через чувственный опыт или, прочитав и услышав, как некое непережитое знание, принятое за достоверное (что, кстати, в действительности может быть далеко от истины в случае практически со всей информации из СМИ).

Теперь обратимся к самому простому примеру – поеданию фруктов. Используя теоретический метод познания ощутить вкус груши невозможно. Ум даст тысячи красноречивых описаний (ах, как умел описывать вкусы Хемингуэй), но это будет лишь знание о чем-то, не подкрепленное опытом. Эмпирически же познать вкус груши реально, с большим удо-

вольствием ее употребив. Наш интеллект – и описание, и непосредственное переживание отправляет в один архив данных, где все это хранится скопом.

## **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.