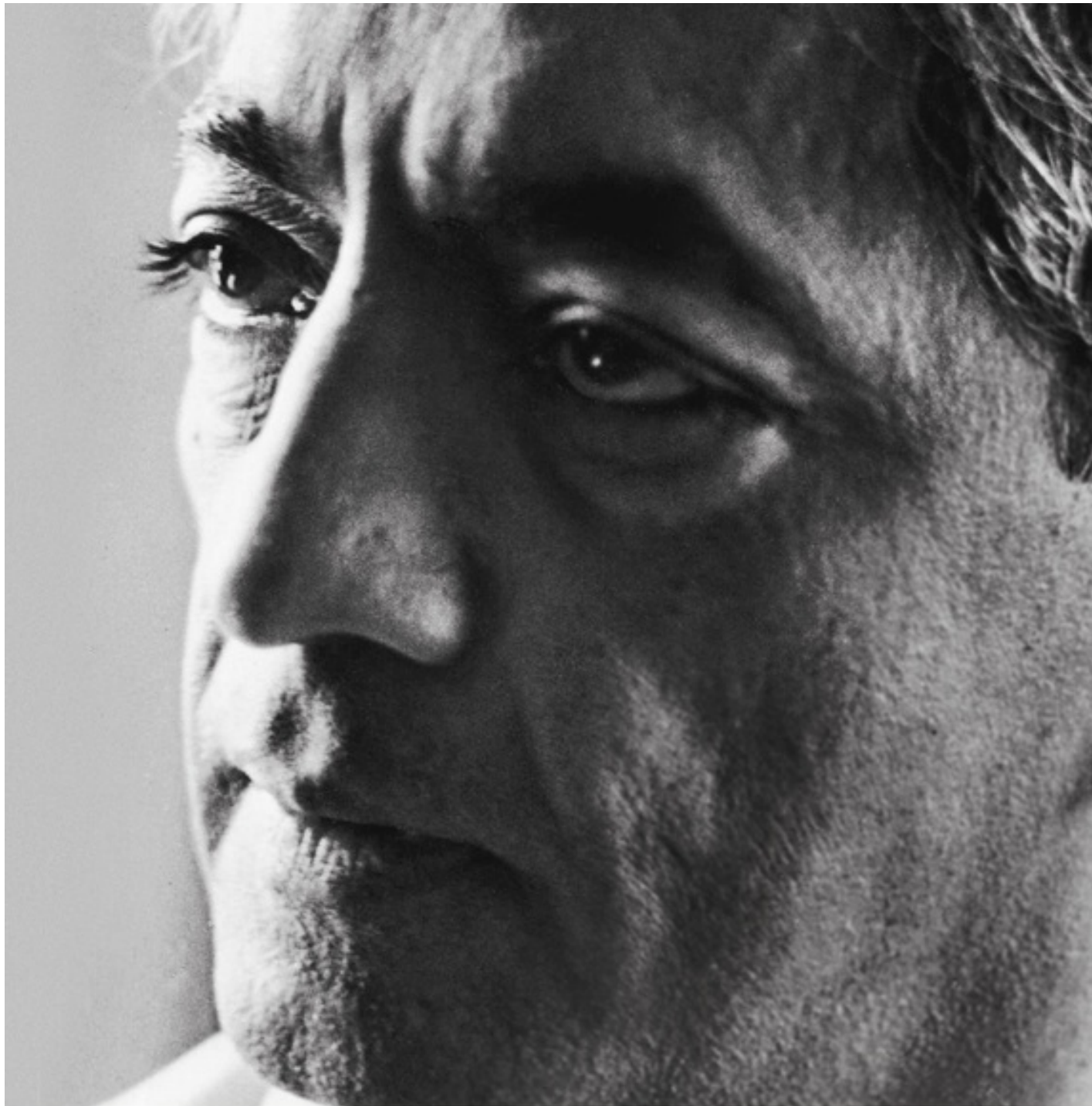




Дж. Кришнамурти

МИР ВНУТРИ

ВЫ — ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ГАНГА»

Джидду Кришнамурти

**Мир внутри: вы –
история человечества**

«ИД Ганга»

2015

УДК 111
ББК 86.7

Кришнамурти Д.

Мир внутри: вы – история человечества /
Д. Кришнамурти — «ИД Ганга», 2015

ISBN 978-5-9908762-4-8

«Мир внутри» — новая книга из Архива Кришнамурти — представляет собой краткое изложение серии вечных вопросов и непреходящих ответов. Во время Второй мировой войны Кришнамурти жил в Охае в Калифорнии. Люди приходили к нему, чтобы обсудить многие вопросы той эпохи и поговорить о личных трудностях. Их проблемы были всеобщими человеческими проблемами, и каждая из них лишь подтверждала его постулат: «Вы есть этот мир». По мере того как Кришнамурти распутывал туго переплетенные нити людских мыслей и чувств, открывался источник беспокойства, без прикрас, в отсутствии упреков и обвинений. Спустя семьдесят лет эти беседы остаются все такими же свежими, и читатели найдут себя как в поднятых в них вопросах, так и в ответах.

УДК 111
ББК 86.7

ISBN 978-5-9908762-4-8

© Кришнамурти Д., 2015
© ИД Ганга, 2015

Содержание

Вступительное слово	6
1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	12
7	13
8	14
9	15
10	16
11	17
12	18
13	19
14	20
15	21
16	22
17	24
18	25
19	26
20	27
21	29
22	30
23	32
24	33
25	34
26	35
27	37
28	39
29	40
30	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Джидду Кришнамурти

Мир внутри: вы – история человечества

Издательство благодарит Сергея Брюховина за помощь в издании книг Джидду Кришнамурти

J. Krishnamurti

The world within

YOU ARE THE STORY OF HUMANITY

KRISHNAMURTI FOUNDATION OF AMERICA

Ojai, California

Перевод с английского Елены Кириченко

© Krishnamurti Foundation of America, 2015

© Издательский Дом «Ганга». Перевод, оформление, 2016

Вступительное слово

Истина – не нечто таинственное, истина там, где вы находитесь. Отсюда и начните. Истина в том, что вы раздражительны, ревнивы, агрессивны, конфликтны. Это факт. И человек должен начать – если он отнесется к этому с предельной ответственностью – оттуда, где он находится в данный момент. Именно поэтому так важно знать себя, получить полное знание о себе, но только не от других, не от психологов, неврологов и так далее, а узнать самим, чем вы являетесь. Потому что вы – это история человечества. Если вы поймете, как следует читать книгу, которой являетесь вы сами – то есть себя самих, – вы поймете всю деятельность, все жестокости, все глупости человечества, потому что вы и есть этот мир.

Дж. Кришнамурти, первая встреча в форме вопросов и ответов, проходившая в Броквуд Парке в 1983 году

* * *

Читая наставления Дж. Кришнамурти, человек тотчас поражается тому, насколько тесно слова Кришнамурти перекликаются с его собственными мыслями, и тому, как они буквально с точностью зеркала, поднесенного вплотную, отражают нашу человеческую психическую активность. Его язык не ограничен ни временем, ни местом, ни обстоятельствами, благодаря чему читатели любой эпохи и любого континента обнаруживают, что теперь им все разъяснили – ясно и сострадательно.

Эвристический подход Кришнамурти был свойствен не только его диалогам или интервью, он также был присущ его публичным выступлениям, во время которых посетитель, находясь среди тысяч таких же, как он, слушателей, чувствовал прямую связь с говорящим. Его язык был простым, без специфической терминологии и без какой бы то ни было предвзятости говорящего в отношении слушающей аудитории. Без какого-либо намерения Кришнамурти помогал собеседникам самим увидеть всю запутанность их мышления и проблем.

Во время Второй мировой войны (1939–1945 гг.) Кришнамурти не выступал публично в Соединенных Штатах, тихо живя в Охае в Калифорнии. Люди сами его находили и приходили, чтобы обсудить с ним многие вопросы той эпохи и поговорить о личных трудностях. Их проблемы были всеобщими человеческими проблемами, и каждая из них лишь подтверждала его постулат: «Вы есть этот мир». По мере того как Кришнамурти распутывал туго переплетенные нити людских мыслей и чувств, открывался центр, или источник, беспокойства, без прикрас, в отсутствии упреков и обвинений.

После Второй мировой войны широкое распространение в мире получил трехтомник бесед с Кришнамурти под названием *Commentaries on Living**. «Мир внутри» – это новая книга из Архива Кришнамурти, она представляет собой краткое изложение дополнительной серии вечных вопросов и непреходящих ответов на них. Спустя семьдесят лет эти беседы остаются все такими же свежими, и читатели найдут себя как в поднятых в них вопросах, так и в ответах.

Марк Ли

* * *

«Заметки о жизни». На русском языке опубликован под названием «Проблемы жизни». – *Прим. ред.*

1

Гнев и нетерпимость

Е. пришел, чтобы спросить, как справиться с гневом, поскольку был весьма возмущен своим сослуживцем, раздражавшим его своими привычками и поведением.

Поговорив немного, мы выяснили, что гнев возникал в то время, когда Е. хотел, чтобы поведение его коллеги согласовывалось с его собственным поведением, что и порождало в Е. нетерпимость, а нетерпимость – это бездумность. Если он оставит этого сослуживца и начнет искать новую работу, то возникнет такая же проблема, поскольку проблема именно в нем, а вовсе не в коллеге. Е. следует разобраться в обстоятельствах, а не просто их поменять. Если его свобода от гнева будет зависеть от внешних условий, то он станет их рабом. Если он будет зависеть от своего окружения, то станет легкомысленным. Это похоже на то, как другие ищут постоянных перемен в своих отношениях: разочаровавшись или устав от одного человека или группы людей, они начинают искать дружбы или любви где-нибудь еще. Поскольку они не поняли до конца смысла отношений, простая смена окружения будет вести все к тому же конфликту, разочарованию и пресыщению, но лишь в другой форме.

Поэтому Е. следует осознать свою собственную бездумность и ее причины.

2

Голос реальности?

С. приехала издалека, чтобы узнать, был ли слышимый ею голос голосом интуиции или же это был голос или мысль, связанные с традицией.

После того как она ответила на ряд вопросов, мы пришли к заключению, что этот голос был для нее благотворным, он уводил ее все дальше от материального мира, ведя ко все более возвышенным мыслям и служению другим. Однако теперь ее стали одолевать сомнения, она задавала голосу вопросы, становилась беспокойной. Голос просил ее подчиниться и ни о чем не спрашивать, а сейчас, после многих лет, он стал равнодушным. Как ей теперь быть? Был ли этот голос голосом реальности?

После обстоятельного обсуждения мы подняли вопрос желания, хотения: как оно возникает – восприятие, ощущение, желание, отождествление, «я хочу» и «я не хочу» – и выражает себя, осуществляет себя через чувственное, тоскуя по бессмертию и заботясь о мирских вещах.

С. сказала, что сейчас она регулярно медитирует, сидя на полу.

Если человек не понимает пути желания, то его медитация не приведет к просветлению.

Она медитировала на том, что есть только Бог, и тому подобном, поскольку изучала веданту.

Медитация должна основываться на правильном мышлении, а не просто на словах, какими бы они ни были прекрасными. Правильное мышление возникает, когда желание постигается как «я» и «мое». Этот эгоизм присущ каждому человеку, где бы он ни жил – в Индии, Китае, Европе или здесь. Мир – это проекция нас самих. Чтобы понять проблемы мира, человек сначала должен понять себя, но не через эгоцентрическое постижение, а путем непредубежденного и безуильного самосознания. Самопознание – начало правильного мышления, которое есть подлинное начало медитации.

Она сказала, что ее проблема обрела новый смысл: из-за своего желания она придала значение этому голосу, который, по-видимому, мог быть просто ее собственным интуитивным представлением.

3

Радостная и болезненная проблема рождения и смерти

Р. чрезвычайно болезненно и мучительно переживала потерю своего сына, погибшего на войне. Продолжает ли он жить? Существует ли перерождение?

Это очень трудно – спокойно и взвешенно обсуждать проблему смерти, когда человек почти парализован горем. Что для вас наиболее важно: ваш сын или ваша личная утрата? Каждый в этом мире сталкивается со всеобщей проблемой неизбежности рождения и смерти, радости и горя. Никто не может этого избежать; человек может бежать от этого в фантазии, в какую-нибудь теорию или верование, в какое-нибудь самозабвение; однако рождение и смерть остаются, и эта тайна раскрывается не благодаря рассудку, но через переживание непреходящего, того, что не имеет ни начала, ни конца.

Ненависть к тем, кто способствовал смерти вашего сына, не приводит ум в то необходимое состояние, которое одно лишь позволяет пережить реальность. Напротив, ненависть, горе и собственнический инстинкт мешают пониманию и переживанию того, что неподвластно времени. С возвышением над ненавистью, негодованием и гневом восходит заря сострадания, которая очистит измученный ум. Беспокоясь о мертвом, вы создадите еще больше смертей, а заботясь о живом, познаете бесконечность жизни.

Она сказала, что не поняла, о чем я говорю. Разве она не должна любить своего сына? Разве не должна ненавидеть тех, кто его убил, должна простить, должна раскрыть злу свои объятья? Разве война не нужна для очищения мира?

Зло не приносит хороший конец, насилие не приводит к покою. Этот грандиозный хаос вызван каждым из нас – теми, кто ежедневно проживает так называемые мирные дни, наполненные завистью, жадностью, недоброжелательностью, враждебностью, подозрительностью. Другая мать тоже оплакивает своего сына, та другая мать, которую вы ненавидите. Она тоже истерзана горем. Для нее тоже существует радостная и болезненная проблема рождения и смерти. Ненависть не решает эту проблему, ненависть только увековечивает безжалостное отношение человека к человеку.

Постепенно я подвел ее к ее первому вопросу о продолжении жизни. Она была слишком разбитой, чтобы в него углубляться, но все же спустя время пришла опять.

4

«Я» и «мое»

Мы должны понять создателя времени – прошлого, настоящего и будущего, потому что время – это рождение и смерть. Сознание времени создает длительность, нескончаемость, но это не вечность, не вневременное.

Создатель времени – эго, «я», сознание «себя» и «моего»: моя собственность, мой сын, моя власть, мой успех, мой опыт, мое бессмертие. Озабоченность эго своим состоянием создает время. Это «я» есть причина невежества и скорби, а его собственные причина и следствие – желание, жажда власти, богатства, славы. Это «я» создано силой желания с его памятью о прошлом, принятием решений в настоящем и будущими результатами. Таким образом, будущее становится формой вожеления, настоящее – переходным этапом к будущему, а прошлое – движущим мотивом. Эго является колесом внутри колеса удовольствия и боли, радости и горя, любви и ненависти, бессердечия и доброты. Эти противоположности созданы в интересах эго, ради его собственной выгоды и из-за его собственной неуверенности. Оно – причина моего рождения, моей смерти. Мысль поддерживается энергией желания, энергией эго, но страдание и боль начинают пробуждать мысль, и, если это пробуждение не поддерживается, мысль снова возвращается к своим утешительным представлениям, к своим фантазиям и надеждам.

Однако если постепенно пробуждающаяся мысль начнет мягко и терпеливо исследовать причину горя и, таким образом, начнет ее постигать, то обнаружит, что существует еще одна энергия – энергия понимания. Эта энергия понимания не личностная, она не зависит ни от страны, ни от людей, ни от религии. Именно эта энергия открывает дверь в вечно существующее, бессмертное.

Исследование себя – того «себя», что подчинено воле желания, – это начало правильного мышления. Это «я» жаждой бессмертия создает длительность, но с длительностью приходят также нескончаемые страдания, боль и конфликт «меня» и «моего». И нет другого способа положить этому конец, кроме как с помощью энергии понимания, которая одна лишь устраняет причину страдания.

Осознайте течение желания. Из этого осознания рождается правильное мышление. Добродетель – освобождение мышления от «меня» и «моего», от неуверенности, порождаемой эгоистическим желанием.

5

Психологическая зависимость

С. спросила, как это может быть, что она стала такой уставшей. Несмотря на то, что у нее было море энергии для выполнения повседневной работы, глубоко внутри она чувствовала усталость.

Поговорив немного, мы выяснили, что у нее была огромная зависимость от мужа и окружения. Эта зависимость, которая не была финансовой, делала ее нервной, измотанной, тревожной, нетерпеливой и вспыльчивой.

Некоторые психологические потребности неизбежно приводят к зависимости, мешающей согласованности и слиянию, единению.

Она сказала, что признавала эту потребность, но почему-то не могла ее преодолеть. Она приняла решение быть независимой, но так и не смогла освободиться от зависимости. Мы согласились с тем, что эта зависимость не означала нехватку любви, но подменяла собой любовь. Она приносила другие элементы, не свойственные любви, приводя к неуверенности и разобщенности. Зависимость задевает отчуждение и привязанность, постоянный конфликт без понимания, без облегчения. С. следует осознавать процесс привязывания и отчуждения, осознавать без осуждения, без порицания, и тогда она поймет смысл конфликта противоположностей.

Если она осознает это глубоко и, таким образом, сознательно направит мысль к постижению смысла зависимости и потребности во всей его полноте, то затем, когда ее сознающий разум его уяснит и будет к нему открыт, подсознательное с его скрытыми мотивами, исканиями и намерениями отразится в сознательном. Когда это произойдет, ей следует изучить и понять все указания подсознательного. Если она повторит это много раз, осознавая проекции подсознательного после того, как сознательное с предельной ясностью продумает эту проблему, тогда, даже если она переключит свое внимание на другое, сознательное и подсознательное решат и проблему зависимости, и любую другую проблему. Таким образом, установится постоянная осознанность, которая спокойно и мягко приведет к единению. А это, при условии, что со здоровьем и диетой у С. все будет хорошо, приведет, в свою очередь, к полноте бытия.

6

Человек и машина

Б. приехал, преодолев большое расстояние, и его проблема звучала так: как встроить дух любви в самолет, принимая во внимание, что Б. работает на авиастроительном предприятии. Он сказал, что серьезно обеспокоен состоянием мира, и поскольку самолет стал частью этого мира, то нельзя ли снабдить его духом любви? Не сможет ли он, будучи свободным от ненависти, желания убивать, будучи доброжелательным, встроить какое-нибудь из этих качеств в машину террора и разрушения?

Он был настроен серьезно, и поэтому мы обсудили невежество и правильные средства существования. Машина, неодушевленный предмет, собранный человеком, сама по себе ни плоха, ни хороша, все зависит от целей, для которых человек ее создал. Поэтому обсуждать следует не машину, а человека. Разве это не невежество лжет, навязывая ошибочные ценности, акцентируя внимание на малозначащих вещах, придавая важность тому, что важным не является? Пока человек не пересмотрит свои ценности, машина будет применяться для причинения вреда и разрушения.

Человек должен изменить свои мысли и чувства так, чтобы их нынешние, ограниченные ценности были заменены ценностями трансцендентными. Если человек гонится за чувственными переживаниями, властью и богатством, он обречен на создание мира, в котором обязательно будут господствовать конфликт, вражда и жестокость вместе с инструментами их выражения: машинами, деньгами и тому подобным. Б. должен заглянуть в свое сердце, чтобы выяснить, чего он ищет. Если он ищет блага для себя и для других, то доброта и разум укажут ему, чем ему следует заниматься и как зарабатывать на жизнь.

Прежде всего он должен очистить свое сердце и ум, и только тогда он будет способен довольствоваться малым.

7

Вожделение находится в уме

Б. признался, что он раб своих сексуальных желаний. Он пробовал разные методы их подавления, присоединялся к разным культам в надежде их трансформировать, обращался к психоаналитику, обнаружив затем, что становится все более от него зависимым – еще одна форма боли. Что ему делать?

Сначала мы говорили о любви и выяснили, что она не является ни чувственным искушением, ни ощущением сродни эмоции, ни порождением интеллекта. Она есть некое качество, переживаемое в такие мгновения, когда отсутствует сознание эго, в те редкие минуты, когда эго забывается. И она – не награда за какую-то жертву, а самоцель. Любовь – от доброты и милосердия, прощения и служения, от созидательного единения и покоя. Без всего этого любви нет. Она – великая творческая сила.

Без постижения и высвобождения творческой силы сексуальное облегчение неминуемо превращается в проблему и тяжкую ношу. Эта творческая сила – не просто способность к изобретательству или изменение технических возможностей, она и не только лишь материалистическая, чувственная экспансия или род интеллектуального занятия. Все эти проявления не устраняют сексуальное влечение, они могут временно его успокоить, однако затем оно возвращается еще более ненасытным, зачастую выражая себя не сексуально, а через разные формы насилия и жестокости, во всевозможных видах поверхностной общественной деятельности и так далее.

Творческое высвобождение приходит, когда желание, вождление, понимается и преобразовывается. Желание вызывает глубинные воспоминания, чьей движущей силой становится страсть. Каждое желание обладает собственной энергией, а множество таких энергий образует энергию эго.

Если бы Б. освободился от вождления на длительное время, он бы узнал пути, течение желания. Всякий раз, когда у него возникает похотливая мысль – а вождление находится в уме, – он должен осознавать ее, но не только аналитически, а осознать в том числе и глубинный смысл желания. С каждым таким осознанием он будет лучше понимать свою проблему, пока свет самопознания не рассеет эгоистические цели желания. Такое осознание должно стать постоянным не только в отношении какой-то одной, определенной мысли, но в отношении всех мыслей и чувств. Это осознание ведет к самопознанию, из которого возникает правильное мышление. Правильное мышление незаметно освободит мысль от чувства «я» и «мое», и тогда откроется постижение любви наивысшей.

8

Благотворительность без преград

В. пришел ко мне, будучи обеспокоен проблемой благотворительности – давать или не давать, а также убийством мелких животных, уничтожающих кусты, деревья и так далее.

Как же трудно донести до некоторых типов сознания, что в результате заинтересованности в большем, улаживаются и малые вещи, но, если быть озабоченным мелочами – а эта история бесконечна, – более значимые вещи, в которых лишь одних содержатся решения жизненных проблем, утрачиваются. Чтобы постичь жизнь, необходим свободный ум, а не просчитанная идея или логически выверенная мысль, необходима сердечная щедрость, а не просчитанное и продуманное дарение.

* * *

Х. спросил, будет ли для него правильным заняться благотворительностью, учитывая, что он получил в наследство большую сумму денег.

Благотворительность должна быть естественной. Ни у дающего, ни у берущего не должно быть ни чувства обязательства, ни чувства, что более благополучный подает ущербному, ни чувства стыда. Давать следует от полноты сердца. И дающий, и берущий ответственны за отсутствие разделительного барьера между ними. Благотворительность заканчивается там, где кончается любовь, без любви нет благотворительности.

9

Молитва уничтожается враждебностью

В ходе беседы С. сказала, что ходит в церковь для совершения молитв, а затем добавила, что не может мириться с цветными людьми – ох, конечно же, она не имеет в виду индийцев, как я!

Она пришла ко мне, чтобы узнать, как побороть свои страхи – страхи воображаемые и порожденные «я». Она не понимала, что они были порождены «я». Чтобы освободиться от них, она должна каждый раз, когда возникает какой-нибудь страх, сознательно его исследовать путем продумывания и прочувствования, понять до конца и держать сознающий ум открытым. В результате этого на поверхность выйдут тайные, подсознательные, скрытые страхи, и благодаря тому, что ее сознающий ум будет ясным, открытым и ничем не смущенным, она сможет увидеть эти скрытые страхи и полностью их понять. Таким образом бессознательные страхи переместятся в область сознающего разума, и тогда, оставаясь постоянно осознанной, наблюдательной, она освободится от этих страхов, как правило, порожденных «я».

Затем я осторожно заметил ей, что ее молитвы на самом деле уничтожаются ее расовой неприязнью, значащей для нее больше, чем эти молитвы. Когда она испытывает ненависть, ее любовь – не более чем просто противоположное чувство, реакция, однако, если она осознает свою ненависть и превзойдет ее, ее любовь станет совершенной. Без очищения мыслей от враждебности, неприязни и недоброжелательности ее молитвы поверхностны, а церковь предлагает лишь средство ухода от реальности.

Как же трудно бывает объяснить величие любви людям, окопавшимся в своих просительных молитвах! И как трудно бывает сделать то же для тех, кто ищет реальность, чтобы постичь, что они есть целое! Они так стремятся ее ухватить, что она ими просто упускается.

10

Другой уровень жизни

Доктор А. рассказал, что практикует и очень хорошо зарабатывает, однако убежден, что на самом деле не лечит. Немного таблеток и окрашенная жидкость хотя и приносят временное облегчение, в действительности не являются настоящим лекарством. Он хочет заняться подлинным целительством. Это повлечет за собой изменение уровня жизни, к чему сам он относится спокойно, а вот его жена и семья будут возражать. Если он поступит так, как считает правильным, это повлечет за собой разрыв с семьей. Будет ли эгоистичным с его стороны уступить требованиям семьи? В чем состоит его ответственность?

Разве наращиванием материальных ценностей и попаданием под их влияние мы не вызываем социальные катастрофы, войны, жестокость и страдания? Разве, стремясь к самому высокому уровню жизни и придавая ему большое значение, мы не создаем механистический, бесчеловечный мир, где правят бессердечие, соперничество и гордыня?

Доктор понимал это ясно, по крайней мере, в ту минуту.

Поддаваясь окружению – семейному или мирскому вообще – он сам становится причиной как общего, так и собственного страдания. Понимая это, следует ли ему уступать материальным запросам семьи, требующей все большего комфорта, все больших и лучших автомобилей и прочего в том же роде? За что он несет ответственность? Разве это эгоизм – стараться действительно исцелять людей, что повлечет за собой существенное снижение доходов? Это может привести к раздорам в семье, но перед кем он несет ответственность?

А сам он способен жить непритязательной жизнью, лишенной внешней атрибутики успеха и респектабельности, довольствуясь малым, потому что у него внутри царит покой, он богат своим пониманием, полон в своей любви?

Он спросил, как ему прийти ко всему этому?

Путем правильного мышления, приходящего вследствие самосознания. Без познания себя нет правильного мышления, а без правильного мышления не может быть ни покоя, ни любви.

Я объяснил ему, с чем сопряжена эта трудная задача.

11

Вы сами создали мировые проблемы

Ко мне пришли двое посетителей и сразу же сообщили, что они христиане и поэтому хотят принести этому миру покой.

Не эти ли ярлыки – христиане, буддисты, индуисты и так далее – разделяют людей? Точно так же, как национальные и экономические барьеры, людей разделяют религии с их символикой, ослепительными алтарями и читающими нараспев священниками. Верования и догмы, символы веры и обрядность создают непреодолимые преграды. Это вокруг них шли и продолжают идти горячие, но тщетные дискуссии. Это они порождают нетерпимость и вражду. Это они развращают умы и сердца. Это червь сектантства, исключительности и привилегированности разрушает единство человечества, добрые побуждения и любовь.

Религия – это путь любви в этой жизни, а не какое-то верование. Это действие, свободное от эго с его личными мотивами, а не обрядность. Это свободный от догматических искажений поиск наивысшего.

Когда кто-то заявляет, что он христианин или индуист, американец или англичанин, то вместе с этим возникают особые гордость и сила, которые неизбежно возводят барьеры между людьми. И когда люди говорят, что они христиане, то неужели они не понимают всех последствий этого утверждения? Неужели они не осознают, насколько незначителен этот ярлык и величественна реальность? Все более беспокоясь о пустяках, не придают ли они все меньше значения действительности?

Любовь, милосердие, доброжелательность не нуждаются в ярлыках, но именно они приносят с собой мир на эту землю. Никакое экономическое регулирование, никакая диктатура одного или двух человек, равно как и технический прогресс, не приводят к миру. Напротив, без изменений в сердцах все это может вести лишь ко все более масштабным и разрушительным катастрофам.

Чтобы принести покой этому миру, вы должны начать с себя, поскольку вы и есть этот мир. Чем являетесь вы, тем является и этот мир. Если вы жадны, ищете соперников, ищете привилегий и выгод, привязаны к тем или иным ярлыкам, ревнивы и подвержены страстям, то вы получите мир, где будут царить ненависть и войны, мир нарастающего хаоса и тирании, жестокости и страха.

Это именно вы создали все эти мировые проблемы, и вы же – единственные, кто может их решить. Не перекладывайте это на всевозможных специалистов, политиков, лидеров, поскольку мир – это то, чем являетесь вы сами.

12

Исцеление себя

Доктор Д. рассказал, что лечит других, не будучи при этом в состоянии излечить себя самого, что те недуги, которые мучают его пациентов, мучают и его. Он вполне способен взаимодействовать с другими, помогать им и так далее, но что касается его самого... В его душе нет покоя.

Как легко с помощью слов помогать излечиваться другим, исцелять других! И насколько несравнимо труднее лечить себя самого! Чтобы исцелить себя, чтобы достичь покоя в собственной душе, человек должен избавиться от барьеров, которые сам упорно выстраивал вокруг себя, таких как престиж, «прелести» богатства и все, что оно дает: друзей, партнеров, известность, великолепное образование. Доктор признал, что все, что я назвал, у него есть. Но ведь именно эта внешняя атрибутика – эти проявления утонченного эгоизма – мешают ему обрести покой, которого он так жаждет.

Он понимал, что сказанное мной – правда, но отказаться от всего этого ему слишком трудно, так как это стало частью его природы.

Я заметил ему, что он должен либо продолжать в том же духе, укрепляя эту природу и все сильнее страдая, либо начать ее ослабление, устранение. То, что он создает, – всего лишь отдушина посреди печали, пауза между двумя конфликтами, временное затишье или, скорее, усталость от борьбы. Как психиатр, он хорошо понимал, что внутренний покой должен прийти через осознание, возникающее в результате самопознания, то есть не через подавление, а путем интеграции. Такое осознание приводит к медитации.

Он, конечно, никогда не медитировал. Ему было известно, что такое концентрация, но не медитация.

Медитация и концентрация – разные предметы. Концентрация предполагает наличие объекта, на котором сосредоточиваются, в то время как медитация – это сознание себя, «меня» и «моего» со всеми его следствиями и содержимым, что приводит к пониманию, рождающемуся в результате правильного мышления. Это сознание имеет качество концентрации, но отличное от сосредоточения на объекте, даже если это весьма возвышенный объект. В этом случае человек достигает глубокой внутренней интеграции и превосходит противоположности, в то время как концентрация на объекте создает двойственность и на глубинном уровне сохраняет причину конфликта.

Пусть он станет осознанным в отношении своих мыслей и чувств, не проявляя избирательности, но просто осознавая их, какими бы банальными и низкими или возвышенными и благостными они ни были. По мере возникновения каждой мысли и каждого чувства, пусть он, следуя за ними, продумает и прочувствует их до конца. Следуя им до конца, он будет постоянно отвлекаем другими мыслями и чувствами, и так он увидит, что истинное сосредоточение отсутствует. Следуя им до конца, он увидит, что он оценивает и осуждает, а затем увидит свою необъективность, предубежденность, свои тайные сомнения и мотивы. Следуя им до конца, он откроет самого себя, и это открытие – освобождающее и созидательное. И так он сознательно освободит свой ум, и в этот свободный и открытый ум, каким бы ограниченным он ни был в начале, будет спроецировано содержимое подсознательного, скрытого. Каждая проекция должна быть продумана и прочувствована, растворена и превзойдена. И с этим глубоким самопознанием придет покой мудрости, любовь, не знающая границ, и реализация высшего.

Все это – ненасильственный процесс, требующий терпения, интенсивной бдительности и глубокой, большой осознанности.

13

Варварская игра общества

Школьная учительница миссис М. рассказала, что во внеурочное время дети играют в войну, представляя себя солдатами, вооруженными пулеметами, мечами, танками и тому подобным. Как этому помешать?

Учитывая то, что в эту варварскую игру втянуто все общество, удерживание от подобных игр нескольких ребят, которые затем снова будут увлечены ими с подачи взрослых, не сыграет большой роли, если только рядом с ними не будет постоянно находиться их учитель, предлагающий им какие-нибудь другие виды развлечений – разумные и безобидные. Возможно, что ей под силу будет постоянно контролировать одного-двух детей, но если лишить их грамотных объяснений и руководства, которые помогали бы им сознавать те огромные беды, к которым приводит их варварство, то общество вскоре их поглотит.

Ведь, по сути, общество – это личность или совокупность личностей, и если личность сама не избавится от всего, что является причиной войн и тому подобного, то всего лишь внешним «латанием прорех» и перетасовкой все тех же причин с изменением лишь места их расположения многого добиться не удастся.

Поэтому она должна начать с себя; ей необходимо понять себя, поскольку за самопознанием следует правильное мышление.

14

Временное затишье или подлинный покой?

Миссис К. – очень состоятельная дама. В ее теперешних личных отношениях она чувствует себя несчастной и подавленной. Ей хочется покоя и счастья.

В *этом* мире нет покоя и счастья, здесь существуют только вечный конфликт и страдание, перемежающиеся временными паузами, ведущими к очередной боли и мучению. Так чего же она хочет – этого так называемого временного затишья или подлинного покоя?

Покой приходит с пониманием того, что такое чувственность, суетность и личное бессмертие, и превосхождением их. Чтобы их понять, а значит, превзойти, она должна признавать свои мысли и чувства. Это требует сознательных усилий и времени для обдумывания.

Она сказала, что она активная женщина, занимающаяся благотворительностью, член многих клубов и так далее.

Я заметил ей, что все это стало для нее отвлекающим фактором и не имеет большого значения, с чем она неохотно согласилась. Возможно, ей придется оставить все это ради освобождения времени для размышлений; а из этой вдумчивой осознанности взойдет заря понимания, правильного мышления и медитации.

Тут она с готовностью согласилась, поскольку, по ее словам, она уже в какой-то мере задумывалась над этим. Однако добавила, что все это подразумевает отказ от ее нынешней жизни – деятельности, занятий, развлечений и благотворительности.

Ее благотворительность, ее общественная деятельность, ее внешняя активность вообще – это малозначащая деятельность, сравнимая с жизнью бедных животных в клетках. Такая деятельность в итоге приносит больше вреда, чем пользы, – слепой, ведущий слепого.

С этим она снова нерешительно согласилась, и я указал ей на катастрофический беспорядок в мире: на войны, абсурдность национализма, классовую и расовую предубежденность, экономические барьеры и в добавок ко всему огромную нехватку доброжелательности и любви. Все это можно основательно изменить лишь при условии, что она начнет с себя, потому что она и есть этот мир.

Все это она признала, но, по ее словам, она боится менять свою жизнь, поскольку, даже если она начнет с малого, двигаясь в этом направлении, это приведет к слишком большим переменам, чего ей бы не хотелось; хотя добавила, что еще подумает.

15

Проблема секса

Р. сказал, что боится секса; с самого детства секс злил его и притягивал. Общась в компании друзей, он сопротивлялся этой теме, что вызывало их неприязнь. Он молился, повторял мантры, псалмы, пробовал психоанализ, но секс все преследовал его, а он – секс.

После того как мы поговорили еще немного, я заметил ему, что, прежде чем у нас появится надежда на решение чувственных и эмоциональных проблем, нам следует разобратся в том, что такое привычка. Упомянутые проблемы не преодолеваются одной лишь решимостью или волей, человек должен стать вдумчивым. Привычка, обыкновение, по свойственной ей природе беспечна, а такая беспечность не ведет к свободе. Мы совершаем легкомысленные поступки в юности, например курим, и это постепенно перерастает в привычку. Если мы говорим себе, что не должны этого делать, то постоянная решительная настроенность не курить просто вырабатывает еще одну привычку. И избавиться от привычки можно только благодаря ее пониманию посредством осознания, благодаря развитию вдумчивости.

Наша жизнь представляет собой череду легкомысленных действий, превращающихся в привычки – и в наших отношениях, и в религии, и в политической и социальной жизни. Мы мыслим слоганами, формулами – тупыми и скучными. И сама суть легкомысленности – эгоизм со всеми его мелочными, ограниченными, изнурительными поступками и проблемами. Секс становится огромной проблемой, поскольку является бегством от закрепощающего, сковывающего эго. Он раскрепощает и становится привычкой. А привычка – это бездумность.

Человеку следует стать вдумчивым, для начала став осознанным. Благодаря осознанности человек начинает распознавать множество мыслительных привычек и привычек в области чувств. Эти привычки следует основательно обдумать и прочувствовать, следует увидеть их последствия. И когда, таким образом, сфера сознательного будет полностью понята и станет открытой и свободной, содержимое подсознательного, скрытого, сможет спроецировать себя в сознательный разум, готовый его принять, будучи теперь открытым и бдительным. Когда это произойдет, должна быть отслежена и понята каждая проекция. И тогда в результате интенсивного осознания вечно ограниченная, мелочная деятельность эго будет уничтожена, и появится правильное мышление.

Чем сильнее вы боретесь с привычкой, чем больше ей сопротивляетесь, тем безрассуднее становитесь. Благодаря правильной осознанности, правильному осмыслению всей нашей деятельности, выявляются и превосходятся все привычки мышления и чувствования. Вырабатывать чувство, противоположное страху, – значит создавать еще одну привычку, но сознание страха и полное его продумывание и прочувствование не приводит к свойственным противоположностям безрассудству, свидетельству того, что в противоположностях нет свободы. Вы должны сознать привычки мышления и чувств и в отношениях, и в общественно-политической деятельности, и в религии.

Чтобы стать осознанными, вам следует уделить этому время, следует быть терпеливыми и бдительными. Медитация – это очищение ума и сердца от эгоизма. Благодаря такому очищению рождается правильное мышление, и лишь одному ему под силу избавить человека от страдания.

16

Записывание мыслей

О. сказал, что он не может медитировать, его мысли блуждают повсюду, и ему не удастся сохранять ум неподвижным. Он почувствовал, что пришло время задуматься над этим серьезно. Он был активным человеком, всегда занятым тем или иным делом.

Деятельность, лишенная глубокого понимания, ведет к беспорядку, к состоянию, в котором сейчас находится мир. Без знания себя деятельность неизбежно приводит к конфликту. Началом открытий на пути самопознания является медитация. Эти открытия – раскрепощающие и творческие, но просто сосредоточение на каком-нибудь положительном качестве в стремлении стать кем-то сейчас или в будущем не является открытием в самопознании. Качество, взращиваемое таким образом, никогда не может быть освобождающим, продуктивным, и, следовательно, оно все еще в сетях глупости. Поэтому концентрация на чем бы то ни было – на изображении, образе, символе или идее – не медитация. Принуждение ума задерживаться на чем-либо мешает совершению открытий; оно лишь придает уму некую форму, пусть даже благородную, но не раскрепощает, не освобождает его. Медитация же – это освобождение ума.

Пусть О. начнет осознавать свои мысли и чувства и наблюдать каждую мысль и каждое чувство, какими бы примитивными и абсурдными они ему ни казались. Эти мысли и чувства возникают либо вследствие какого-нибудь интереса, либо из-за лени, либо по привычке. Пусть он обнаружит, что они собой представляют. В процессе обдумывания и прочувствования какой-либо мысли или какого-либо чувства другие мысли и чувства тоже будут проецировать себя, из-за чего О. будет отвлекаться. Обнаружив свое отвлечение, он разбудит в себе интерес и воодушевление, которые естественным образом приведут к концентрации. Когда ребенку что-то интересно, он полностью на этом концентрируется, но попробуйте заставить его сосредоточиться на чем-нибудь, и он утратит к этому интерес, а его ум начнет блуждать. Высокая степень осознанности требует постоянного усердия.

Он сказал, что ему трудно быть настолько осознанным, чтобы быть в состоянии с предельной полнотой продумать и прочувствовать каждую мысль и каждое чувство, он не привык к этому. Возможно, это придет в процессе практики.

Он должен сознательно подойти к этой практике во всей ее полноте, чтобы не дать ей превратиться в привычку. Простая привычка либо уничтожает восприимчивость, способность выявлять, понимать, либо мешает им. Бдительность ума вырабатывается благодаря постоянной вдумчивости, а вдумчивость – это не привычка. Если он полагает, что ему трудно стать осознанным, то пусть в течение дня записывает каждую мысль или чувство, пусть записывает побудительные мотивы, стоящие за словами, проявления своей ревности, зависти, тщеславия, похоти и тому подобного.

Он ответил, что не может записывать все мысли и чувства, поскольку должен зарабатывать на жизнь, должен встречаться со многими людьми и у него не так много времени.

В таком случае пусть он посвящает записям некоторое время перед завтраком, что потребует более раннего отхода ко сну и, следовательно, отсрочки каких-то общественных дел. Если же он будет делать записи всякий раз, когда улучит минутку, то вечером перед сном сможет просматривать все, что записал в течение дня. Пусть изучает, рассматривает это без оценивания и осуждения, и по ходу изучения он обнаружит причины своих мыслей и чувств, желаний и слов. Делая это регулярно, он заметит, что всегда, когда у него не будет возможности делать записи в течение дня из-за того, что его внимание будут отнимать другие вещи,

он все же продолжит бессознательно отмечать свои мысли, чувства, реакции, которые сможет записать позже, когда появится минутка.

Важно здесь именно то, что он должен исследовать и изучать записанное со свободным умом; и по ходу изучения он поймет свое состояние. В ярком свете самосознания, самопознания, выявляются и уничтожаются причины [этого состояния]. Он должен вести записи не день и не два, а в течение долгого времени, пока не начнет мгновенно осознавать свои мысли и чувства, реакции и намерения. Так посредством самопознания развивается правильное мышление, из которого вытекает все остальное.

Медитация – это не только постоянное самосознание, это также постоянный отказ от эго.

Правильное мышление ведет к медитации, из которой рождается спокойствие мудрости. И в этом покое постигается высшее.

Фиксирование на бумаге всего, о чем человек думает и что он чувствует, его желаний и реакций ведет ко внутренней осознанности, сотрудничеству подсознательного и сознательного, ведущему к интеграции и пониманию. Это усилие направлено на то, чтобы стать вдумчивым, а не на концентрацию мысли на каком-либо объекте, что лишь препятствует постижению целого.

17

Правильное мышление, а не правильные мысли

Доктор Дж. из госпиталя, где лечились раненые и увечные солдаты, сказал, что это ужасно – видеть молодых парней, ставших полными инвалидами и психически, и физически. Когда кто-нибудь из них поправляется, его снова отправляют на фронт, чтобы его снова ранили или искалечили. Лично он не видит пользы в войне и абсолютно не поддерживает этого разрушения цивилизации во имя цивилизации, но...

Он был глубоко потрясен таким количеством физической боли и устал от нее. Что хорошего во всем этом? Вы лечите, но только лишь для того, чтобы их снова ранили, чтобы их снова калечили или убивали. Зачем?

Чем больше человек задает вопросов, тем более безнадежной становится ситуация, если нет разумного и правдивого ответа. Разумный и правильный ответ нельзя получить, собрав воедино множество частей и выведя из этого ясное и удовлетворительное заключение. Множество частей не дают целого, но когда целое понято и прочувствовано, части становятся на свои места и обретают смысл. Чтобы понять целое, следует прекратить почитание отдельных его частей: страны, расы, класса, семьи, «меня». Когда ум занят частью и превращается в ее раба, первостепенную важность приобретают жестокость, конкуренция, погоня за богатством, славой и материальными благами. И мир становится еще одним средством войны со всеми вытекающими отсюда последствиями: ужасными катастрофами, голодом, психическими и физическими увечьями, хаосом, горем и так далее.

Пока все не поймут этого – того, к чему ведут суетность, вожделение и жажда личного бессмертия в их самых разных проявлениях, – будут продолжаться катастрофы, революции, войны и страдания. Каждый должен это понять и отказаться от причины страданий. В результате этого появятся группы разумных людей, «духовные» группы, которые утвердят устойчивый мир.

Однако, как возразил доктор, на это уйдет слишком много времени, а страдания тем временем будут продолжаться, сопровождаемые еще большим хаосом.

Чтобы прийти к нынешней глупости и жестокости, потребовалось и время, и изобретательное мышление, века невежества и суеверий, поэтому естественно, что для достижения всестороннего понимания потребуются терпение и исследование. В этой ситуации на время не стоит обращать внимания, но вот что действительно важно: каждый должен изо всех сил стремиться к самопознанию, которое одно лишь ведет к полноте и, следовательно, к покою и состраданию. Самопознание ведет к правильному мышлению, которое не есть застывший шаблон, стандарт. Оно также не подразумевает наличия хороших или правильных мыслей, поскольку тогда оно будет ограниченным, неполным. Но человек через осознание того, о чем он думает и что чувствует, через продумывание и прочувствование этого настолько глубоко и полно, насколько это только возможно, начинает понимать, может быть, поначалу смутно, *что* такое правильное мышление. Правильное мышление освобождает мысль от страстного желания, что есть нравственность, добродетель, и это закладывает фундамент для всех поступков и взаимодействий как с одним человеком, так и со многими людьми. Из этого рождается бесстрашие, а значит, любовь и сострадание. На таком фундаменте должна основываться вся медитация, поскольку медитация тоже освобождает мысль от желания, что есть добродетель. Реализация наивысшего – цель всей жизни.

18

Стены, в которые заключает себя эго

М. рассказала, что, несмотря на то что она встречается со многими людьми и со многими знакома, ей недостает человеческого общения. Что ей следует делать, чтобы получить его?

Не просить этого. Чем больше вы просите, тем меньше получаете, и чем меньше просите, тем больше получаете.

Причина, препятствующая человеческому общению, – оградительные стены, которые каждый из нас выстроил вокруг себя. Внешние контакты человека – это всего лишь общественные связи, не имеющие большого значения. Но чем активнее человек разрушает ограждающие его стены, тем лучше становится его общение. Не является ли причиной тяготения к общению с людьми одиночество, чувство внутренней пустоты, требующее удовлетворения, спасения от жизненных невзгод? Если это так, то такое спасение лишь укрепляет стены, возведенные вокруг себя человеческим эго. Без понимания причины самоотгораживания каждая форма спасения станет лишь отвлекающим фактором, будь то кинематограф, выпивка, сексуальное влечение, ритуалы или религии, общественная работа или война. И это отвлечение породит еще больший конфликт и разлад.

Как же человеку разрушить стены, выстроенные эго? Большинство из нас их не сознает. Но, даже осознавая их, мы их либо оправдываем чем-либо, либо считаем ответственными за них других или обстоятельства. Поступая таким образом, мы ищем оправдание развитию эгоистической узости.

Такой подход мешает выявлению причины и ее устранению. Чтобы разрушить ограждающие его стены, человек должен их осознать. Чтобы понять их, человек должен их изучать, исследовать, не осуждая, не давая им оценки и не оправдывая. Таким изучением и исследованием стен, ограничивающих мышление, является осознание, которое должно делать это мягко и терпеливо. Эти стены появляются либо в результате образования, влечений, желаний, влияний среды, либо инстинктивно, но, как правило, они следствие всего перечисленного. Причиной же является эгоизм, желание, выражающее себя через чувственность, суетность, тщеславие и жажду личного бессмертия.

Именно их М. должна изучать, исследовать и стараться понять, выходя, таким образом, за их пределы, поднимаясь над ними с помощью осознания, осуществляемого в ходе самопознания, которое приведет к правильному мышлению. Благодаря правильному мышлению она сможет освободить ум от желания, а это трудная задача. Благодаря осознанию навязчивого желания у человека вырабатывается очищающая его способность или черта – честность. Трудно быть честным, будучи разрываемым на части желаниями. Благодаря осознанности мы начинаем постигать природу любви, милосердия, щедрости и так далее.

Правильное действие освобождает ум от страха, вселяя в сердце уверенность. Добродетель – это освобождение мышления от желания, рассеянности, зависти, недоброжелательности, лени и тому подобного.

Далее следует осознание того, как формируется память, сознание «меня» и «моего», прошлого и его влияния, поскольку человек – это результат прошлого. Наши мысли берут начало в прошлом, и без понимания этого ум не сможет стать свободным. Дверь для прошлого – настоящее.

Благодаря самопознанию приходит правильное мышление и правильное усилие. Правильное мышление – основа правильной жизни, которая с помощью медитации ведет к покою мудрости. Мудрость – это простота сердца. И в этой простоте познается высшее.

19

За пределами всех религий

О. спросил меня, кто я – христианин или индуист, или я учу тому, что он считает мешающей всех религий? Я ответил, что я не христианин и не индуист, и не исповедую вообще никакую религию.

Что такое христианин или индуист? Не являются ли они выразителями определенных догм, предрассудков, верований и тому подобного? Разве основа буддизма, индуизма или христианства не одна и та же: не быть похотливым, не привязываться к мирским благам, не присваивать чужого, любить, отвергать эгоизм в любом его проявлении, искать высшее и так далее? Если так, то зачем называть себя тем или этим, что, подобно национализму, только разъединяет людей, порождая вражду и хаос. С течением столетий ритуалы, вероучения, ослепительные алтари и священники, исполняющие сакральные песнопения, стали более важными, чем любовь, милосердие, не совершение убийства.

Потому что легче потеряться в противоборствующих вероучениях и впечатляющих церемониях, чем искать реальность внутри себя.

Мир разрознен, разделен национализмом, расовыми предрассудками, несметным количеством сект и религий, которые никогда не объединяют, но поглощают и разделяют, господствуют и эксплуатируют, что приводит к непрекращающемуся конфликту и вражде. Это одна из причин, вызывающих войны.

Есть только одна реальность, одно высочайшее без второго. Существует лишь одна гуманность и одна праведность, и их достижение не может быть осуществлено никак иначе и никем иным, кроме вас самих. Ищите своего собственного освобождения, и тогда вы освободите мир от его беспорядка и конфликта, горя и вражды. Потому что мир – это вы сами, и ваша проблема – это проблема мира. Если вы держитесь за ваши верования, за маленьких божков, за национальность, имущество, за лидеров, вы создаете мир хаоса и конфликта, сектантства, расовых и религиозных предрассудков, экономических и идеологических разделений, всегда ведущих к разобщенности, порождающих неприязнь, умножающих катастрофы.

Человек должен отказаться от этих поверхностных вещей, этих отвлекающих факторов, этих самообманных потаканий своим слабостям и вырабатывать правильное мышление. Правильное мышление приходит через самопознание. Самопознание не основывается ни на каких доктринах, но благодаря постоянному осознанию наших мыслей и чувств, действий и реакций, всех наших внутренних противоположностей приходит знание себя, из которого возникает правильное мышление, правильное понимание. Правильное мышление требует правильных занятий и действий, которые не разъединяют, поскольку знание себя – это не интеллектуальное знание, разобщающее, ограничивающее, узкое. В понимании себя заключено постижение целого.

Чтобы достичь высочайшего, начните постигать себя. Это постижение нельзя обрести с помощью другого, с помощью церкви или какой бы то ни было организации, но лишь благодаря осознанию своих желаний. Желание чувственных и мирских удовольствий, личного бессмертия, богатства, власти, славы, превосходства, чудес и таинств ведет к несчастьям, и никто вас не освободит, кроме вас самих. С освобождением от этих оков приходит мудрость, открывающая дверь к высочайшему.

20

Что есть ярлык, а что настоящее?

Б., приехавший, преодолев довольно немалое расстояние, был очень разочарованным, очень одиноким и несчастным. Он занимался всевозможными социальными реформами, принадлежал ко многим религиозным группам, имел дело с политикой и старался зарабатывать деньги настолько усердно, насколько мог. Он пребывал в полном расстройстве и не знал, с чего начать новую жизнь. Война обошла его стороной, и он был рад тому, что не пришлось убивать. Свою работу он считал бестолковой, а людей – амбициозными, жестокосердными, обеспокоенными либо собой, либо своими группами, либо своей идеологией, что делало их грубыми и нетерпимыми. Как и с чего ему начать? Он хотел заняться чем-нибудь творческим.

Мы поговорили о социальных реформах – реформах, которые в дальнейшем потребуют лишь новых реформ. Несмотря на то что такие преобразования необходимы и полезны, они не достигают самой сути вещей, глубинных причин. Жестокие восстания и потрясения хотя и обещают огромные перемены, заканчиваются ужасными кровопролитиями и тиранией. В религиозных группах и системах имеет место авторитаризм, слепое подчинение, романтизм, последовательный фанатизм. Мы рассмотрели эти вещи с разных точек зрения.

Чтобы стать действительно творческим и оставаться таковым долгое время, человек должен начать с себя. Ведь мир – это сам человек, и без понимания себя просто быть творческим означает провоцировать борьбу, соперничество и характерные жестокости цивилизации. Благодаря самопознанию обнаруживаются ограничивающие человека процессы; это открытие является освобождающим и творческим, поскольку открываемое правдиво, а правда освобождает человека. Такое открытие затруднено, если присутствует отождествление. Путем самосознания выявляются причины отождествлений и ограничений. Быть самоосознанным чрезвычайно трудно – без суждений, без отождествлений с догмами, верованиями, расовой принадлежностью и тому подобного. Но, поскольку большинство из нас с чем-нибудь себя отождествляет, судит, выбирает, мы должны сознавать эти суждения, отождествления, навешивания ярлыков – когда первое место отводится словам, а данность, или реальность, учитывается уже после. Осознавая суждения и все прочее, мы начинаем постигать их причину, и благодаря постоянному осознанию причина устраняется. Посредством самопознания обнаруживаются наши эгоцентрические самоограничения, и это открытие не только разоблачительное, но также освобождающее и творческое.

Стать настолько высокоосознанным нелегко, но если вы начнете записывать все мысли и чувства, реакции и действия, то начнете понимать состояние вашего бытия. Конечно, у вас нет времени на записывание всех мыслей и чувств, но, ведя записи или делая заметки ежедневно и заинтересованно, вы увидите, что в то время, когда ваше внимание поглощено другим, ваше подсознание уже записывает, так что, когда у вас снова появится время на записывание, вы вспомните свои действия и реакции. Это выработает у вас умение различать, что является ярлыком, или словом, а что настоящим, реальным, то есть умение отличать отождествление с догмами, верованиями, убеждениями, а значит, с суждениями, от того, что есть. Вследствие этого появится большая честность мысли и бдительное, интенсивное сосредоточение – самое главное в раскрытии реальности. Такое сосредоточение полностью отличается от принудительного сосредоточения, которое превращается в привычку, ведущую к праздности самодовольства и потаканию своим прихотям. Такая концентрация будет помогать перенесению в сознательное содержимого подсознательного: мотивов, иллюзорных факторов, скрытых мыслей и отождествлений, уничтожая, таким образом, отгоражива-

ющие нас эгоистичные желания. Связывает именно желание с его путами и ограничениями, делая мысль и чувство мелкими и узкими, зависимыми и собственническими. Эти препятствия мешают настоящему творчеству. Именно эти путы, порожденные эго, препятствуют постижению нетварного.

Освобождение мысли и чувства от этих пут – начало медитации. Это не вопрос времени, но зависит лишь от бдительности, терпения и естественного понимания волн желания. Отсюда приходит знание себя и высшая мудрость.

21

Не хлебом единым

Х. сказал, что его религия – социализм, потому что без хлеба нет ни Бога, ни человека. Чтобы обеспечить хлебом всех, нужны решительные действия и неизбежно потребуется уничтожить какое-то количество людей, создающих препятствия. В этом мире жестокость, к сожалению, необходима для того, чтобы в благосостоянии людей произошли нужные перемены и чтобы люди объединились. Насилие действительно приводит к единению, к нему следует прибегать ради достижения мира. В прошлом насилие, несомненно, порождало еще больше насилия, вело к еще большему кровопролитию, но в наше время все обстоит иначе: мы более образованны, лучше себя контролируем, более эволюционно продвинуты. Если нам удастся убрать неправильных людей, а правильных назначить на самые высокие посты, то люди станут счастливыми. Тогда правильные люди будут помогать другим людям в получении образования, в оказании сопротивления эксплуатации, будут помогать жить по-братски, поскольку уже не будет ни экономических разграничений, ни национальностей, ни расовых различий. Цель оправдывает средства. Средства могут быть кровавыми, но конец будет хорошим. Взгляните на эту войну: после нее наш мир станет лучше, и люди будут более процветающими, более счастливыми.

Мы разговорились, и вскоре я осторожно у него поинтересовался, ставит ли он сам хлеб на первое место. Он ответил отрицательно и выглядел при этом удивленным.

Мы живем не только хлебом, и если мы будем в первую очередь ценить второстепенное, то это приведет к дезориентации. Без хлеба мы жить не можем, но поскольку каждый страстно жаждет чувственных утех, мирских удовольствий, личного бессмертия или же власти, славы, богатства, или же превосходства, таинств, чудес, то неизбежен конфликт – жестокий и кровавый. Именно потому, что материальные ценности получили первостепенную важность, они подводят и ведут к полному хаосу. Из-за материальных благ разжигаются войны, текут реки крови, происходят восстания, приходят лишения, разжигается классовая и национальная ненависть. Стремление к материальным ценностям нельзя преодолеть никаким насилием, поскольку истинной природой материального является создание конфликта, и бороться с ним посредством конфликта – значит провоцировать еще больший конфликт, еще большую вражду и беспорядок. Само желание быть преуспевающим приводит к кризису, голоду, страданию. Противоположности ведут к своим же противоположностям, в них нет решения. Только в выходе за пределы противоположностей и возвышении над ними состоит счастье и надежда человечества.

Мир не есть противоположность насилию, но следствие понимания тщетности насилия, его неизбежных опасностей и последствий. Покой и любовь целостны. Они не имеют противоположностей, они есть полная завершенность. Материальные ценности и эгоистические желания ведут к вечно растущему требованию их удовлетворения и, следовательно, к потребности в богатстве и власти. Это жадное стремление к власти, к славе (личному бессмертию) невозможно преодолеть путем принуждения, замены, насилия или уничтожения. Дурные и низкие методы, даже если их цель благородна, приведут к дурному и низкому концу. Путем кровопролития, войны, тирании вы не сотворите любви, доброжелательности, братства и свободы. Ненависть порождает ненависть, так же как насилие порождает насилие. Только применяя правильные средства – любовь и миролюбие, – вы обретете здоровый, безмятежный и творческий мир.

22

Была ли такая смерть его кармой?

М. рассказал, что его брат, которого он очень любил, больше даже чем собственных детей, совершенно внезапно умер. Он был невероятно расстроен случившимся и выбит из колеи, и, даже будучи весьма религиозным человеком, не находил никакого утешения в своих религиозных убеждениях, поскольку смерть брата вдребезги разбила всю выстроенную им религиозную картину мира. Он прочел много восточных священных книг. Это было кармой его брата – умереть именно так: несостоявшимся, сраженным на поле боя? Получит ли он другой шанс? Потеряна ли для него отныне вся полнота жизненных возможностей? Почему он должен был погибнуть, в то время как М. всем удовлетворен, жив, существует? Живет ли теперь его брат в потустороннем мире, как рассказывают некоторые люди?

Это чрезвычайно сложная проблема, не легкая для понимания. Только верования, предположения или допущения здесь не очень помогают. Когда человек глубоко страдает, он должен оставить поверхностные подходы и средства и не соблазнять себя возможностью найти в них утешение, поскольку они отвлекают от истинного понимания. Только развитием истинного понимания можно достичь освобождения от горя.

Являемся ли мы индивидуумами? Или мы представляем собой продукт многих причин, чьим следствием становится индивидуальность? Разве мы не некая масса со случайными мыслями и чувствами, о которой действительно можно было бы сказать, что она не множество, не масса? Даже при том, что человеческий мир разделился на нации, расы, классы, экономические и религиозные группы, разве все человеческие существа не одинаковы в своей основе: ненавидящие и любящие, жадные, завистливые, полные страха и отважные, и так далее? Пока мысли и чувства отождествляют себя с группой, нацией, религией и тому подобным, люди, конечно же, не отделены, а, наоборот, принадлежат массе, традиции, непросвещенному прошлому, и поэтому они втянуты в ненависть, жадность, условности и варварства группы, нации, расы. Даже при наличии у вас отдельных чувств и интеллекта, отдельного жилья с большим или меньшим количеством пожитков, имени, отличительных особенностей, обособливающих вас, разве это свидетельствует об индивидуальности? Разве вы не остаетесь все той же массой?

Ведь вы – результат многих составляющих и продукт многих влияний. А поскольку вы все же масса, то неизбежно создаете ее противоположность – индивидуальность со всеми ее отделенными особыми надеждами, устремлениями, верованиями, делами и скорбями.

Так вы становитесь центром противоречия, этот центр – эго, «я» и «мое», «я»-сознание. Обладает ли этот центр каким-нибудь реальным и постоянным существованием? Разве он не изменяется день ото дня, час за часом? В нем нет никакой устойчивости, никакого постоянства. И все же мы привязаны к нему, к этому противоречащему самому себе состоянию, не имеющему существования. Эго – это иллюзия, порождаемая желанием. Муки желания усиливают иллюзию, и именно это необходимо глубоко понять и превзойти, чтобы познать вечное, бессмертное. Именно в этом познании состоит вся наша задача, поскольку вне этого – конфликт, заблуждение, страдание.

Действительно ли М. удовлетворен, действительно ли он живет? Удовлетворительна ли такая жизнь – с беспокойствами, тревогами, жадностью, разладом, удовольствиями и страданиями любви, с ее огромной неуверенностью? Разве это жизнь? Разве он не скорбит о брате и, жалея его, разве сам не находится в столь же печальном положении? Разве он считает себя удовлетворенным и разве он называет эту жизнь, полную конфликта, смятения и горя, полноценной жизнью? Не является ли такое существование бездумным, неизбежно

ведущим к боли и страданию? Если он осознает множество причин этого страдания, станет размышлять над ними и освободится от них, то найдет неразрушимое сокровище, неподвластное коррозии времени.

Прошлое в связке с настоящим создает «я»-сознание, чувство индивидуальности. Эта индивидуальность имеет свое собственное становление, свое собственное существование, исполненное конфликта и страдания, поскольку ее сущностная природа представляет собой эгоцентризм, самоограничение. Суть ее существования – противопоставление, и как бы, возможно, ни старалось это иллюзорное эго усовершенствовать себя во времени-пространстве, оно останется все тем же – центром желания и, следовательно, причиной иллюзии. Пока длится желание, длится и иллюзия отдельного существования с его проблемами рождения и смерти, любви и ненависти, успеха и поражения, настоящего и будущего, и так далее. Любые вопросы, возникающие из этой иллюзии, так же иллюзорны, как и ответы на них. Только тогда, когда мысли и чувства освободятся от иллюзии эго, порожденной мыслями и эмоциями, чувствами и интеллектом, проявится реальность, блаженство, которое невозможно постичь умом и чувствами, пойманными в сети желания. Благодаря наблюдению, изучению и пониманию желания, благодаря его осознанию рождается новая способность, новое видение, новое понимание. Именно это новое понимание приведет к переживанию высшего.

23

Яд ненависти

У. спросила, как ей освободиться от ненависти. Она признает, что ненависть отравляет и ее, и того, кого она ненавидит. Она испробовала разные методы, чтобы избавиться от этого отвратительного чувства: молитву, положительные установки, вытеснение, отвлекающие дела и так далее, но обнаружила, что оно возвращается, порой даже с большей силой, хотя иногда она осознает его слабо. Она чувствует, что ненависть укореняется в ней, и это начинает ее пугать.

Мы поговорили еще какое-то время и вскоре пришли к согласию, что ненависть, неприязнь, очень распространена в мире и что она упорно разжигается разными средствами пропаганды. Ненависть и недоброжелательство неизбежны в социальной среде, поощряющей и почитающей преуспевающую жадность и зависть. Общество, в качестве идеала избирающее для себя успех, личные амбиции и соперничество, неизбежно приходит к бессердечию как форме ненависти. Цивилизация, высокоразвитая технически, неминуемо должна терять сердобольность и сострадание, безнадежно увязая в материальных, чувственных ценностях, что неизбежно влечет за собой раздор, вражду и войны. Обществу, в котором охота и другие виды варварства становятся увлекательной игрой, приятным видом развлечения, остается сделать лишь шаг, чтобы направить тот же инстинкт на убийство своего ближнего во имя Бога, государства или идеологии.

Мы – продукт прошлого, и без понимания того множества способов, с помощью которых сознательно или бессознательно культивируются ненависть, недоброжелательство и другие формы враждебности, простое их устранение становится не только пустой тратой сил, но и укрепляет ошибочный способ мышления, что влечет за собой дальнейшие беды. Замещение ненависти любовью ведет не только к замалчиванию и ханжеству, но и способствует ошибочному способу мышления и чувствования. Эти и другие поверхностные средства препятствуют точному выявлению причины конфликта, ненависти, жадности и так далее. С помощью дисциплины можно выработать привычку сопротивления ненависти, но эта привычка приведет к бездумности, которая в свою очередь станет причиной неприязни, ненависти и тому подобного, проявленных в другом виде и при других обстоятельствах. Ни подавление, ни замещение, ни добровольная дисциплина не искоренят ненависть. Ненависть – это следствие, ответ, результат, и ее причины должны быть найдены и исследованы.

В этом поиске, в развитии осознанности, в выявлении причин рождается правильное мышление. Именно это правильное знание полностью уничтожает причину и последствия ненависти. Чтобы осуществить этот поиск, чувства и мысли должны быть свободны от всех предубеждений, поскольку любая предвзятость препятствует открытию. Итак, склонности, предрасположенности и инстинкты следует отследить, изучить и понять. Таким образом человек начнет воспринимать прошлые и нынешние влияния обстоятельств и свою активную роль в них. Это не уменьшает конфликта и может даже его усилить, но после его предельного обострения восходит заря правильного понимания.

Ненависть, так же как и все остальные психологические проблемы, должна быть понята через отношения, поскольку нет такой вещи или проблемы, которая была бы полностью изолированной. Только правильное знание, правильное мышление, способно избавить нас от страдания.

24

На перекрестках жизни

Х. пришел в состоянии волнения и растерянности, объяснив, что он столкнулся с необходимостью выбирать из двух или трех возможностей. Он подошел к перекрестку жизни и испытывал неуверенность, не зная, какой путь ему выбрать. Он мог жениться, мог пойти по стезе художника, следуя внутреннему влечению, развиваемому им на протяжении многих лет, или же мог куда-нибудь удалиться, чтобы пребывать в тишине, размышлять и медитировать. Что ему делать, что для него правильно, что он должен выбрать?

В процессе беседы он вскоре понял, что никто не может сделать выбор за него или помочь ему принять решение. Если кто-нибудь другой убедит его поступить так или иначе, то это не только не отменит его ответственности, но впоследствии он может даже пожалеть об этом, поняв, что выбор, который его убедили сделать, не позволил ему в достаточной степени осуществить свои возможности и так далее. Ему следует понять всю важность этого.

Как он пришел к тому, что теперь перед ним стоял выбор? Является ли это вопросом выбора? Что такое выбор? Выбирать – находить различия между разными возможностями. Что является мотивом, силой, заставляющей вас выбирать одно и отвергать другое? Ваши предубеждения, наклонности, опыт, влияние среды и так далее. Это значит, что выбор зависит от ваших симпатий и антипатий, удовлетворения, выгоды и пользы, от вашего самого большого или изменчивого желания и так далее. Разве такой конфликт выбора и желания ведет к пониманию, к ясному и беспристрастному восприятию? Не будет ли в поиске различий всегда присутствовать смятение и конфликт выбора? Поскольку разве не выбор создает противостояние, чувство двойственности? Разве возможно постижение истинного в состоянии разлада, смятения, противоречия? Разве не следует положить конец конфликту выбора ради возможности ясно воспринимать, понимать? Разве выбор не находится в пределах эгоцентрической ограниченности желания и поэтому никогда не может стать средством освобождения чувства и мысли? Разве он, напротив, не усиливает сопротивление, энергию желания, отождествление с «я» и «моим», ведя к обособленности и исключительности, к боли и страданию, к иллюзии и неведению, возникающим вследствие этого?

Путем прочувствования и продумывания всего того, что задействовано в ходе выбора, путем осознания этого процесса неопределенность и неустойчивость желания с его конфликтующими и противодействующими друг другу энергиями выборов открываются для понимания и устраняются. Такое понимание и есть медитация, поскольку без правильного мышления конфликт противоположностей будет продолжаться.

25

Поиск воодушевления вовне

Р. М. сказал: «Я хочу понимать и быть понятым. Я художник, живописец. Я творю и хочу, чтобы мои произведения высоко ценились». Затем он объяснил, что ему необходимо поощрение, а не постоянный критический разбор со стороны газет и публики, ведь художник живет не только для себя, но и для других. Идея «я хочу понимать, но также хочу, чтобы понимали и меня» была главным лейтмотивом всего, о чем он говорил.

Мы беседовали какое-то время, он рассказывал мне о своей жизни, своих беспокойствах и неуверенности, и вскоре я заметил ему, что считать одинаково значимыми, подобно тому как это делает он, и понимание, и желание быть понятым – значит совершать серьезную ошибку, поскольку первое является творческим, а второе всего лишь приносит удовольствие. Первое, и наиболее важное, возникает во время творческих взлетов, и если такие случаются очень редко, мысль обращается за воодушевлением к внешней среде. И чем больше воодушевления и удовлетворения она ищет вовне, тем реже возникают восторженные минуты творчества. Чем сильнее нас отвлекают люди, развлечения, выпивка и многое другое, вызывающее самозабвение, тем слабее настоящее творческое мгновение, в котором присутствует понимание. Это мгновение нельзя вызвать, отвлекаясь на наблюдения за тем, как изменяется местность, пейзаж или окружающая обстановка, в результате чего может возникнуть лишь очень кратковременное и поверхностное оживление. Только тогда, когда все отвлекающие факторы, внутренние и внешние, понимаются и превосходятся, обнаруживается безусловная реальность, приходит творческий экстаз. Это мгновение – пик неутверждающего понимания, поскольку нетварное – вечно ново, вечно живо; но ум тайком, хитря, постоянно ищет отраду в безопасности, надежности, спокойном месте. И только в миг огромной, полной неопределенности в глубокой тишине приходит понимание.

Чрезвычайно трудно и непросто стать осознанным в отношении этих внутренних и внешних отвлекающих факторов. И не при их отрицании, а при понимании их природы и путей возникает всеобъемлющее сосредоточение.

Самопознание, или самосознание, ведет к правильному мышлению, и без правильного мышления, которое совершенно отличается от правильной мысли, невозможно прийти к этому творческому сосредоточению, свободному от всех отвлечений.

26

Аскетизм и другие пути силы

Доктор Б. сказал, что хочет покончить со своим сексуальным влечением, чтобы лучше сосредоточиться на работе.

Человек должен глубоко понять жизненную энергию, силу, и ее весьма сложные проблемы. Отказаться от сексуального влечения относительно легко, но энергия, которая при этом высвобождается, создает бесчисленное множество проблем. Отказ от одного вида своей энергии ради других ее форм – легкомыслие, ведущее к невежеству и страданию. Следует понять энергию во всех ее проявлениях.

Аскетизм, твердое воздержание, умышленный и контролируемый отказ, продуцирует огромную энергию, но, сколь бы значимой она ни была, она изолирует человека; какой бы она ни была мощной, она все же узкая и ограниченная. Такая энергия обособляет, индивидуализирует, разъединяет и, следовательно, не приводит к пониманию целого, без постижения которого – конфликт, страдание и вражда. Такое желание обрести силу – форма защиты, однако понимание присутствует только в незащищенности, которая не есть противоположность защищенности, безопасности.

Упомянутую силу ум стремится получить окольными путями: через развитие интеллекта, блестящих способностей, остроты мышления, отводя главную роль разуму и мысли; с помощью теорий и формулировок; добиваясь престижа – политического и общественного; через организации – религиозные и экономические. Ум ищет силу в знании и превосходстве, которое оно дает. Ум вечно ищет безопасность, открыто или тайно, безопасность означает обладание силой. Именно здесь гнездятся и собственное величие, и собственный конец. Это источник внутреннего противоречия, и все его проблемы, так же как и решения, порождаются им же по ходу поиска безопасности и силы. Этот поиск – скрытый, тонкий и хитро-сплетенный – приводит затем к сложным проблемам в человеческих отношениях: жадности, зависти, страху и т. д. Без постижения путей силы простое воздержание от сексуальной и прочих видов энергии значительно усиливает потаенные желания.

Кроме этого, невероятной силой обладают эмоции, сентиментальность, романтизм, воображение. Они предстают во всевозможных видах деятельности: религиозной и социальной, индивидуальной и коллективной, связанной с национальной и расовой принадлежностью и так далее. Сосредоточиваясь в эмоциональности, энергия становится крайне коварной и опасной и вызывает все виды бедствий и страданий.

К тому же воздержание в своем поиске силы и безопасности значительно укрепляет физический организм и делает акцент на чувственных ценностях.

Все это приводит к возникновению особенных личностных проблем, решения которых неизбежно будут частичными, неполными, а значит, неправильными.

Итак, благодаря осознанию сложной проблемы силы, но не путем отождествления и суждения, а путем молчаливого наблюдения и, следовательно, путем неутверждающего постижения, причина и следствие силы понимаются и превосходятся. А с уничтожением защиты, выстроенной умом, с пониманием и устранением таких защит по мере их возникновения, незаметно сама собой приходит любовь. Без любви многие виды сил с их конфликтами, сумятицей и противоборством никогда не будут превзойдены. Это сложное желание силы уничтожается в пламени любви. Все прочие решения проблемы силы только увеличивают жадность, страх и невежество, и нет иного выхода из этой запутанной ситуации, кроме как через понимание и любовь.

Такое понимание требует намного большего усердия и труда, чем соблюдение дисциплины, а само дисциплинарное принуждение является в высшей степени изолирующим, суживающим, ограничивающим. Неизмеримое, непознаваемое осуществляется в любви, а не в глубоких, тонких защитах ума. С приходом тишины ума, когда рассудок сам себя истощивает, в этом сверхразумном состоянии, познается разрешающая все проблемы любовь. Именно эту любовь следует пережить и постичь.

27

Что такое осознанность?

Б., приехавший издалека, спросил: «Что такое осознанность и как человеку стать осознанным?»

Отвечая на подобные вопросы, необходимо выяснить, как мыслит тот, кто спрашивает, и какова в целом его история; поэтому мы говорили о его жизни, о сложностях существования, его печалях и о красоте гор.

Осознанность приходит с ясностью и пониманием. Она – не то, что вы принимаете слепо, и не продукт чьего бы то ни было влияния. Она в самой своей основе – и результат, и начало самопознания; благодаря самопознанию разгорается пламя осознанности. Благодаря самопознанию развивается правильное мышление, служащее топливом для интенсивной и глубокой осознанности. Без правильного мышления нет ясности, которая не возникает ни вследствие решимости, ни в результате волевого усилия. Простой волевой акт лишь упрочивает склонности, привычки и невежество; понимание же, ясность, возникает благодаря правильному мышлению, рожденному самопознанием.

Принимая во внимание, что наши мысли и чувства спутаны, противоречивы, что вызвано жадностью, страхом и невежеством, мы должны достигать ясности и понимания путем самосознания. Когда имеется лишь суждение, отвержение или одобрение, вместо отслеживания мыслей-чувств, вместо досконального и глубокого вникания и вчувствования в них, эта ясность перекрывается и замутняется. Для такого вникания и вчувствования требуется самоосознанность, и эта осознанность прерывается суждением.

Чтобы обрести ясность понимания, необходима упорядоченность, необходимо понимание разных уровней сознания: уровня ощущений, эмоционального, интеллектуального, физического, идеального, рационального уровней. И, несмотря на то что каждый уровень сознания «отделен» от других, все они взаимосвязаны. Ясность должна присутствовать на каждом уровне, и как только возникнет какая-нибудь мысль или чувство, отследите их до конца, вникните в них, прочувствуйте их. С прояснением каждой мысли и каждого чувства осознанность становится все более острой и сильной. А со всесторонним обдумыванием и глубоким проникновением в каждую мысль и каждое чувство она становится широкой, всеохватывающей. С переживанием придет понимание того, что в какой-либо мысли или каком-либо чувстве является важным аспектом, за который следует держаться при исследовании, а что нет. Когда ваше внимание будет направлено на что-то другое, вы обнаружите, что подсознательно отмечаете колебания мысли и чувства, которые спроецируют себя, когда ваше внимание снова соберется.

Благодаря большой ясности и пониманию ум успокаивается в глубокой осознанности. В этой безмолвной осознанности возникает чувство без причины, чувство, которое не является продуктом некоего влияния или какого-то желания. Когда появляется это чувство, радость, экстаз, ум набрасывается на него, дабы сохранить, чтобы насладиться им. Или он говорит себе: «Как приятна эта новая радость», и в миг ее вкушения, в миг наслаждения ею этот восторг откладывается в памяти, для того чтобы насладиться им впоследствии. Так утрачивается живая реальность этого великолепного чувства в тот самый миг, когда ум цепляется за его память, мертвую и пустую. И опять же, распознавание и понимание этого желания крепко хвататься за опыт, превращая это в привычку, в прибежище, защиту, должно прийти через его внимательное отслеживание, приносящее в итоге еще более глубокое и интенсивное осознание безмерной тишины, содержащей в себе безграничную

любовь реальности. Эта осознанность, это сознание, является сверхчувственным и сверх-
рассудочным.

28

Беспокойные сны

Р. рассказал о том, что ему снятся самые разные сны, и доставляемое ими беспокойство то усиливается, то стихает в зависимости от его ментальных состояний. Беспокойные сны снятся ему уже несколько лет, и, несмотря на то что он посещал психоаналитиков, это продолжается в большей или меньшей степени. Как он может положить этому конец и что нужно сделать, чтобы спать без сновидений?

Мы непринужденно поговорили о его жизни, отношениях, о том, что его занимает. Он был приятным и умным человеком, большим знатоком многих философских течений.

Чем осознаннее будет человек в часы бодрствования, отслеживая каждую мысль и каждое чувство до конца, как можно полнее и обстоятельнее, тем меньше он будет видеть снов. Из-за того, что в течение дня человек не осознан, не бдителен, в результате лености и недостатка внимательности в нужное время упускаются смыслы, анализ событий и реакций на них. При этом и события, и реакции, если они важны, записываются внутренним разумом. Когда приходит так называемый сон, эти записи принимают форму сновидений, важных или малозначительных. Затем человек либо сам сможет объяснить себе смысл этих сновидений, либо для него это сделает психоаналитик, но в обоих случаях есть свои опасности. Для того чтобы человек смог сам себе разъяснить свои сны, он должен быть свободен от предубежденности, тревоги, от какого бы то ни было искажающего стремления, от какого бы то ни было суждения, что в высшей степени трудно. Любое ложное толкование лишь запутывает, порождая новые формы сновидений. Чтобы предотвратить возникновение этой путаницы с ее волнениями и вопросами, мудрее и разумнее оставаться бдительным и осознанным в течение времени бодрствования, до конца отслеживая каждую мысль и чувство, каждую реакцию настолько полно и обстоятельно, насколько возможно, что требует серьезности и внимательности. Обратившись к психоаналитику, вы не только не будете осознавать все то несметное богатство, которое в вас сокрыто, но неизбежно попадете в зависимость к этому человеку, что много хуже, чем все ваши сновидения. Ведь зависимость порождает опасность, а в безопасности нет понимания.

Путем осознания всех мыслей, чувств и реакций с помощью предельно глубокого и полного в них вникания вы обнаружите порядок, ясность и понимание, которые приходят с большей интенсивностью широкой осознанности. Вследствие этого мечтаний и сновидений в течение периодов бодрствования и сна будет становиться все меньше, они прекратятся, и сон станет таким же важным, как состояние бодрствования. Сон тогда будет усиливать бодрствующее состояние, и наоборот, но как в бодрствующем состоянии, так и в состоянии сна присутствуют разные уровни сознания. Чем чаще человек сознательно затрагивает глубинные уровни, находясь в состоянии бодрствования, тем лучше осознает во время сна те состояния, которые лежат за пределами самых больших глубин области сознательного. Если человек получит такой опыт, то увидит впоследствии, что этот опыт оказывает глубокое влияние на бодрствующий, сознающий разум.

Пережить это состояние, лежащее за пределами достижимого сознательным разумом, труднее всего, поскольку подсознательное должно освободиться от своего содержимого через осознанность, через открытость сознающего разума. И тогда с наступлением глубокой тишины придет осуществление того, у чего нет имени.

29

Величие отношений в их незащищенности

Х. сказал, что считает отношения наиболее мучительными и конфликтными: они начинаются радостно, но скоро в них прокрадываются раздор и боль. Он спросил, как ему выбраться из этого конфликта.

Быть – значит взаимодействовать, и болезненными являются все отношения. Отношения по самой своей природе причиняют беспокойства. Вы можете в уме создать образец идеальных отношений, однако это будет лишь бегством от действительности. Такой мысленный идеал препятствует улаживанию и возможности выйти за пределы конфликта. И затем этот образец становится важнее понимания. Отождествление мешает правильному мышлению.

Отношения неизбежно болезненны, что подтверждается каждым днем нашей жизни. Если в отношениях отсутствует какое-либо напряжение, то они перестают быть отношениями и становятся лишь комфортным сонным состоянием, успокаивающим средством, желанным и предпочтительным для многих людей. Конфликт возникает между страстной тягой к удобству и действительностью, между иллюзией и данностью. Если вы распознаете иллюзию, то сможете, отвергнув ее, уделить внимание пониманию отношений. Если в отношениях вы ищете защищенности, то удобство растет, иллюзия усиливается, тогда как красота отношений заключается именно в их незащищенности. Если в отношениях вы ищете защищенности, то мешаете их протеканию, что вызывает соответствующие реакции и становится причиной горестей.

Несомненно, что отношения призваны выявлять состояние всего бытия человека. Отношения представляют собой процесс самораскрытия, самопознания. Такое самораскрытие болезненно, требует постоянного приспособления, гибкости мысли и чувства. Это болезненная борьба, перемежающаяся периодами просветленного покоя. Искоренение привычек, запретов, философий и доктрин – очень беспокойный и трудоемкий процесс. Но задача отношений состоит в достижении понимания, а для понимания конфликт кажется необходимым. Полностью познав себя, человек обретает свободу от боли, конфликта и замешательства, а отношения – путь к такой свободе. Изоляции нет даже для того, кто отказался от отвлекающих факторов мира.

Невежество заключается в исключительности. Все взаимодействует, и в понимании отношений с их напряжением и радостями, в этом одиночестве понимания, противоречия и борьба, боль и удовольствие очищают ум и сердце от эгоцентрических барьеров и приводят к переживанию блаженства высочайшего.

Однако большинство из нас избегает напряжения в отношениях, отказывается от него, предпочитая иметь легкость и удобство приемлемой зависимости, неизбежной безопасности, гарантированной стабильности. Тогда семья, отношения как таковые становятся убежищем. Это убежище для неразумных. И когда в эту зависимость неизбежно прокрадывается незащищенность, эти отношения отвергаются и ищутся другие в надежде обретения большей безопасности. В отношениях нет никакой безопасности, а зависимость лишь порождает страх. Без понимания процесса безопасности и страха отношения становятся связывающим препятствием, дорогой для невежества. Все существование – это борьба и боль. И нет иного выхода, кроме как заключенного в правильном мышлении, возникающем вследствие самопознания. Благодаря самопознанию обретается блаженство вечного.

30

Чтобы воздействовать на целое, часть должна изменить себя

П. рассказал, что он пытается следовать тому, что я говорю об осознанности, но чувствует предубеждение против представителей темнокожей расы в этой стране (Америке). Как ему избавиться от этого предубеждения? В ходе дальнейшего разговора он рассказал, что вырос на Юге, и хотя какое-то время уже там не живет, чувствует, что его предубеждение, хотя и скрытое, готово проснуться.

Человек не может избавиться от предубежденности без понимания ее причин и следствий, и если последние понимаются, то проблема перемещается на более глубокий, более базовый уровень. При обнаружении этого более основательного уровня и причины, и следствия теряют свое значение и важность.

Как возникает именно этот отдельно взятый вид предубежденности, понять довольно легко: нехватка рабочей силы, рабство, господство белых и их желание сохранять политическое и экономическое превосходство над темнокожим и более многочисленным населением Юга. Страх, предубежденность, жестокость, презрительное отношение и чувство исключительности – вот только некоторые из зол, которые множатся из-за допущения лишь одного зла – рабства, вместе со всем связанным с ним ужасным варварством.

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.