



НЕКТАР ДЛЯ ДУШИ

Муджи

Просторнее
неба,
величественней
ПУСТОТЫ



Кто ты на самом деле

Нектар для души

Муджи

**Просторнее неба, величественней
пустоты. Кто ты на самом деле**

«АСТ»

2016

УДК 141.339

ББК 86.42

Муджи

Просторнее неба, величественней пустоты. Кто ты на самом деле /
Муджи — «АСТ», 2016 — (Нектар для души)

ISBN 978-5-17-106238-5

Муджи – мудрец нашего времени, и его откровения величественно просты, а то пространство, куда они ведут, лежит за пределами слов. Вы сможете познать себя, и для этого не потребуется никаких особых техник или практик, – самоисследование в его простоте подобно взгляду в зеркало, в котором вы видите свое вневременное лицо. Вы – нечто большее, чем просто тело или даже душа. Вы когда-нибудь пробовали понять свою природу? Кто же вы на самом деле? Тело, ум, эмоции, или, может быть, ваше «Я»? А вдруг то, что вы думали о себе, – всего лишь автопортрет, который вы сами нарисовали, ориентируясь не на себя реального, а на ошибочные внешние факторы и оценки? Настало время пробудиться ото сна, осознать единство всего сущего и почувствовать себя по-настоящему счастливым. Без примесей и выдумок ума. Муджи направляет ищущих к получению прямого переживания их истинной природы, внося ясность в некоторые из самых сложных и глубинных вопросов, с которыми мы сталкиваемся.

УДК 141.339

ББК 86.42

ISBN 978-5-17-106238-5

© Муджи, 2016

© АСТ, 2016

Содержание

Предисловие	6
Величие бытия	10
Часть I	12
То, что ты видишь, – это то, что есть?	13
Сила самоисследования	14
Освобождая Себя	16
Путь сердца к истине	25
Зов из глубин твоего Существа	26
Преданность и Познание Себя: два крыла одной птицы	27
За пределами психологического ума	31
Путь сердца к истине	32
Выход за пределы обусловленности	36
Выход за пределы культурной обусловленности	36
Путь за пределы религиозных верований	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Муджи

Просторнее неба, величественней пустоты. Кто ты на самом деле

© 2016 Mooji Media Ltd

© Глеб Давыдов (Сидарт), перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Mooji

Vaster Than Sky, Greater Than Space: What You Are Before You Became

Печатается с разрешения автора и компании Sounds True, Inc.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме, не может храниться в информационно-поисковых системах, передаваться в какой бы то ни было форме или любыми способами – электронными, механическими, фотокопированием, записью или иными – без письменного разрешения владельцев авторских прав, за исключением рецензентов, которые вправе цитировать краткие выдержки из книги в своих рецензиях.

Муджи – прямой ученик Шри Х. В. Л. Пунджи (Пападжи), который, в свою очередь, был учеником великого мудреца Шри Раманы Махарши. Мудрость Муджи проста, но в то же время по-настоящему глубока. В ней есть сила, позволяющая каждому распознать живую истину.

«Все, что нам когда-либо было нужно, можно найти в Себе. Все, что мы ищем в этом мире, все, что может быть по-настоящему долговечным, – истинное счастье, радость, покой, свет, пространство – все внутри нас».

Муджи

*Посвящается всем искателям Истины по всему миру, для блага
всех живых существ*

Предисловие

Книга «ПРОСТОРНЕЕ НЕБА, ВЕЛИЧЕСТВЕННОЙ ПУСТОТЫ» возникла как результат вдохновенного порыва поделиться мудростью Муджи с теми, кто ищет непреходящего счастья, спокойствия и любви. С теми, кто ищет Истину. С теми, кто стремится к Само-реализации, но пока, возможно, еще не очень хорошо знаком с самоисследованием и недвойственным подходом *Адвайты*. Это простой, прямой и мощный способ смотреть на истину нашего существования. Хотя на первый взгляд он может показаться сложным и пугающим, ведь самоисследование бросает вызов даже наиболее глубоко укоренившимся убеждениям и концепциям о том, кто мы и как мы воспринимаем мир. По этому поводу Муджи часто рассказывает историю о том, как он впервые столкнулся с самоисследованием в виде учения индийского мудреца Шри Раманы Махарши (1879–1950), который дал этой древней духовной мудрости новое рождение.

«После мощного переживания, случившегося со мной в 1987 году благодаря общению с христианским мистиком, моя жизнь, как внутренняя, так и внешняя, претерпела множество изменений, так что в итоге я уволился из местного колледжа, где работал преподавателем живописи. Однажды я почувствовал желание зайти в магазин духовной литературы в центре Лондона. Я не привык читать книги, но как только увидел фотографию Раманы Махарши на обложке одной из них, сразу ощутил желание открыть эту книгу. Его лицо излучало тепло и свет, которые мгновенно проникли в мое сердце. Однако, когда я открыл книгу, моей реакцией было: „Ох! Что это такое?!“ Слова, напечатанные в этой книге, ощущались как нечто слишком интеллектуальное и сумбурное, и я даже подумал, что кто-то в типографии по ошибке поместил на обложку не ту фотографию. От фотографии веяло глубокой безмятежностью, тишиной и покоем, но краткие инструкции по самоисследованию, содержащиеся в книге, совершенно в тот момент мной не воспринимались.

Поэтому я закрыл книгу Раманы Махарши и отложил ее. Вместо нее в том же магазине я купил другую книгу, озаглавленную „Евангелие от Шри Рамакришны“.

Она сразу тронула меня. И хотя я вырос в христианской традиции, мудрость индуистского святого Шри Рамакришны была столь универсальной, что по-настоящему покорила мое сердце. Каждое его слово глубоко отзывалось в моем существе, и эти слова пришли как раз вовремя, ведь я так хотел найти кого-то, кто помог бы мне лучше понять те переживания, которые у меня были в то время. Позже я узнал, что Шри Рамакришна был не только великим святым, преданным в традиции *бхакти*, но и совершенно освобожденным мудрецом с точки зрения недвойственного пути *джняны* – пути чистого самопознания.

В 1993 году у меня появилось стремление и возможность поехать в Индию. Я полагал, что единственной целью моей поездки был Дакшинешвар, предместье Калькутты, где жил и учил Рамакришна. Ничего больше в Индии я не знал. Ни путеводителя Lonely Planet, ни каких-либо других путеводителей у меня не было. И в духовном отношении я был тогда довольно наивен – ничего не знал о гуру, духовных путях и медитации и уж точно никогда

ничего не слышал об Адвайте. Я знал только божественную любовь Христа и Рамакришны.

Однако до Калькутты я (до сих пор) так и не доехал. Вместо этого судьба привела меня к встрече с моим мастером, Шри Харилалом Пунджей, или, как его с любовью называют, Пападжи. И только благодаря милости и присутствию Пападжи, прямого ученика Шри Раманы Махарши, я, в конце концов, смог воспринимать и понимать в своем сердце учение Шри Раманы.

Я сразу увидел и понял, что самоисследование – это наиболее прямой подход к Истине. И он *должен* был быть прямым, потому что я не обладаю большим запасом внимания и меня привлекает только то, что непосредственно, безотлагательно и просто».

В последовавшие за этим годы люди стали собираться вокруг Муджи. Некоторые просто подходили к нему и спрашивали, можно ли немного посидеть рядом с ним, потому что в его присутствии чувствовали умиротворение. Другие начинали задавать ему вопросы, связанные с поиском Истины. Способность вести таких искателей возникла в Муджи спонтанно, и вскоре то, что началось как небольшие неформальные встречи, переросло в полноценные собрания, *сатсанги*, которые стали посещать сотни человек.

В начале 2012 года Муджи давал сатсанги в Тируваннамалае, на юге Индии. На эти сатсанги приходило около 500 человек. Среди них был Эйб Гутманн, американец из Колорадо, которого сразу вдохновила беспощадная ясность, мудрость и юмор, с которыми Муджи вел ищущих к обнаружению их истинной природы. Следующие четыре года Эйб собирал воедино эту книгу, отбирая, расшифровывая и редактируя самые важные записи сатсангов, которые он посетил лично или слушал онлайн. Во время сатсангов Эйб часто задавал Муджи вопросы, связанные с отношениями, психологией и местом человека в этом мире. Он чувствовал, что ответы на такие вопросы могли бы быть интересны тем, кто еще не знаком с сатсангами. В дальнейшем Эйб неоднократно перестраивал структуру книги в соответствии с пожеланиями и комментариями Муджи и команды Mooji Media Publications. Так, благодаря его стараниям и настойчивости книга появилась на свет.

Когда летом 2015 года Муджи предложил закончить работу над книгой «Просторнее неба, величественней пустоты», одновременно с этим Эйб получил предложение от издательства Sounds True опубликовать эту книгу. Подобные случаи синхронии часто имеют место в присутствии мастера. Рукопись подверглась финальной ревизии и шлифовке командами Sounds True и Mooji Media при участии Эйба. Это было поистине международное сотрудничество, с длительными скайп-сессиями, в процессе которых силами редакторов из Ришикеша (Индия), Монте-Сахаджи (Португалия) и Нью-Йорка (США) редактировались отдельные места. Этот процесс разворачивался на фоне милости и гармонии пятинедельного сезона сатсангов Муджи в Ришикеше в 2016 году, куда съехались более 2000 человек со всего мира. Перевод книги на русский язык был осуществлен летом 2017 года в ашраме Муджи в Монте-Сахадже (Португалия) по заказу издательства «АСТ».

Результатом стала книга, которую вы держите в руках. Пусть она станет для вас бесценным проводником на пути к Самореализации через бескомпромиссный свет и мудрость самоисследования.

Это не та книга, которую нужно читать умом

Откровения и указатели Муджи величественно просты, а то пространство, куда они ведут, лежит за пределами слов. Вам не потребуется изучать никаких особых техник или прак-

тик, – самоисследование в его простоте подобно взгляду в зеркало, в котором вы видите свое вневременное лицо. Однако, как показывает история самого Муджи, этот взгляд внутрь поначалу может показаться чем-то сложным, в силу некоторой новизны языка, огромности потенциала и непривычной прямоты указателей.

Муджи очень пластично и метафорично обращается с языком, используя его для того, чтобы намекнуть и провести нас к внутреннему, непосредственному и интуитивному переживанию Истины, которая и есть мы, хотя пока мы этого не осознаем. Читая эту книгу, не застревайте и не обдумывайте значение отдельных слов, предложений и абзацев. Вместо этого позвольте энергии слов войти в ваше сердце и существо и не вмешивайтесь в этот процесс оценивающим и интерпретирующим умом. И тогда вы обнаружите, что в какой-то момент понимание просто случилось естественным образом.

Основные указатели в том или ином виде намеренно повторяются на протяжении книги, чтобы дать возможность этому пониманию возрасти и укрепиться. Суть этих указателей на нашу истинную природу проста и доступна для всех, в том числе для детей. Тем не менее, сам процесс освобождения от дорогих нам концептуальных представлений о самих себе, которые мы подпитывали так долго, может занять некоторое время.

Хотя Муджи касается в этой книге многих тем, на самом деле он всегда говорит только об обнаружении нашей истинной природы. Он часто подчеркивает, что, когда мы ищем Истину, нам нет необходимости знать слишком многое. Поэтому упор делается не на учение и изучение, а на обнаружение и непосредственный опыт. Так что если вы столкнулись с чем-то таким, что не сразу понятно, или с чем-то, что кажется вам бессмысленным, пусть вас это не смущает. Не застревая на этом, просто продолжайте читать и оставайтесь открытыми.

Гораздо более важно, когда вы найдете что-то такое, что глубоко отзывается в вас, позволить себе какое-то время просто побыть с этим полностью. Предоставьте этому возможность сделать свою работу внутри вас. Муджи утверждает, что одного указателя, глубоко воспринятого и усвоенного в сердце, достаточно, чтобы привести вас домой.

«Просторнее неба, величественней пустоты» – это книга, насыщенная мудростью и откровениями Муджи, и она исполнена открытости, любви и чувства юмора, которые он источает. Она также содержит многие из любимых историй Муджи, которые он использует для иллюстрации своих указателей, а также четкие наставления для самоисследования. Книга построена таким образом, чтобы привести тех, кто еще не знаком с Муджи и его учением, к непосредственному распознаванию и переживанию Истины. Тем же, кто уже знаком с его указателями, книга дает прекрасную возможность еще глубже погрузиться в окончательное понимание.

Часть I «Шаг в Единство», представляет основу учения Муджи и его откровений. В частности, первая глава передает суть самоисследования как такового. Это глава, которую нужно перечитывать снова и снова, пока вы как следует не поймете самоисследование и не сможете использовать его мощь для достижения освобождения.

Часть II «Жизнь в ее динамическом выражении», в основе своей содержит вопросы, касающиеся нашего места в этом мире, отношений, семьи, работы, жизненных трудностей и тому подобные вещи. Хотя эти предметы обычно не находятся в центре внимания Муджи, он затрагивает эти темы, потому что они важны для многих – в частности, для тех, кому в новинку глубокий и простой подход рассмотрения своей вневременной природы. Неуклонно указывая на источник нашего Бытия, Муджи показывает, что Истина – это не что-то такое отвлеченное, не связанное с практической жизнью, наоборот – она неотделима от жизни. Более того, она насыщает каждый аспект проявленного и его проживание.

«Просторнее неба, величественней пустоты» – книга, составленная на основе живых диалогов и скомпонованная по определенным темам, так чтобы она была легко понятна читателю, для которого сатсанг – нечто новое. Однако не следует воспринимать представленные здесь высказывания Муджи на ту или иную тему как исчерпывающее освещение этой темы. Муджи отвечает спонтанно на запрос момента, и, как это часто случается с истинными мастерами, его взгляды на одну и ту же тему могут отличаться в зависимости от момента и даже казаться противоречивыми. Нужно помнить, что он отвечает не только на внешний вопрос, но и на внутренний запрос вопрошающего и руководствуется интуицией.

Структура книги не отличается чрезмерной упорядоченностью, которая могла бы прийти по вкусу логическому, обусловленному уму. Муджи обращается к глубинному разуму, изначально присущему каждому человеческому существу, что означает: за каждым человеком без исключения он признает способность пробудиться к истинному распознаванию. Он знает цену обучению, росту, развитию, но предлагает и вдохновляет нас пойти дальше и обнаружить то всеобъемлющее Бытие, которое и есть мы сами.

«Очень часто в нашей культуре к нам относятся как к кому-то, чьи духовные возможности очень ограничены. Как будто той силы, которая у тебя есть, недостаточно, и будто для твоего внутреннего роста необходимо, чтобы люди „знающие“ разжевали и разбавили для тебя необходимую для этого роста пищу, чтобы ты смог ее усвоить. Но для истинного искателя очень важно понять, что он должен быть достаточно открыт к подлинным вызовам, эти вызовы необходимы, чтобы пробудить в нем живое устремление к истинной свободе. Чтобы освободиться, тебе придется прорваться сквозь плесень личностной обусловленности, вырваться из своего кокона. Каждый искренний ищущий должен быть готов пройти через необходимую трансформацию от сознания гусеницы к бабочке свободы!»

Величие бытия

Я ХОЧУ напомнить вам о величии Бытия. О том, что всё, что нам когда-либо было нужно, можно найти в Себе. Всё, что мы ищем в этом мире, всё, что может быть по-настоящему долговечным, – истинное счастье, радость, покой, свет, пространство, – всё это внутри нас. Эти вещи всегда здесь, но до определенной поры мы просто не замечаем этого, потому что ищем их в сфере эфемерного, изменчивого. Лишь к концу жизни мы обращаемся к Себе. И хотя это не мудро, подобная отсрочка – обычное дело.

На протяжении тысячелетий люди исследовали свою природу и пытались осознать цель своего появления на этой планете. Многие нашли то, что искали, однако миллиардов из тех, кого когда-то называли словом «люди», больше нет. Они ушли. И теперь *наша* очередь – мы живая волна. Мы пришли в этот мир, чтобы жить здесь как люди одной эпохи и использовать эту жизнь как шанс для обнаружения внутри себя того, что бессмертно.

Возможность обнаружить истинную свободу есть у всех. И нет никого, кто бы был исключением, нет таких, кого бы можно было назвать лишенным этого права. Ведь свет сознания горит в каждом из нас.

Мир поощряет нас к тому, чтобы мы смотрели с позиции ограниченного личностного восприятия. Но такая позиция очень нестабильна. Это очень зыбкое основание, и, стоя на нем, трудно найти равновесие. Мы должны научиться смотреть из своего источника, из Бытия. Твое Бытие – просторнее неба, величественней пустоты, – и оно уже здесь. Смотри из своего покоя, а не из беспокойства.

Чтобы найти тишину и покой своего Бытия, тебе не потребуется никуда идти, не придется ни на миллиметр отходить от того места, где ты находишься прямо сейчас. Отсюда ты сможешь наблюдать энергетические потоки, тянущие твое внимание обратно к шуму личностного восприятия, при котором ты страдаешь от яда личности, от токсичности эго.

К тебе попала эта книга – некая сила, работающая внутри, привела тебя к тому, чтобы ты обнаружил нечто более глубокое, чем всё то, что знал до сих пор. И нечто настолько простое! Начни с того, чтобы смотреть из пространства своего покоя: это пространство уже здесь. Не подключайся ни к прошлому, ни к будущему, ни к настоящему времени, не взаимодействуй ни с одной концепцией, и мгновенно ты обнаружишь себя в поле нейтральности, пространственности и тишины. Даже если древо твоего ума неистово трясется, это движение поддается наблюдению из пространства покоя.

Культивируй привычку обращать больше внимания на стабильно присутствующее ощущение Бытия, а не на беспокойное ощущение *становления*. Ведь становление никогда не прекращается. Познакомься со стабильностью Бытия; привыкни к чувству пустоты. Это не причинит тебе вреда. Наоборот, почитая таким образом самого Себя, ты войдешь в пространство великой радости, спокойствия, любви, доверия и энергии жизни. Это – подлинное самоуважение. Из того, что должно происходить в поле мирской активности, ты не потеряешь ничего – оно даже пойдет лучше, чем прежде. Потому что ты больше не будешь расходовать энергию понапрасну, а заблуждения рассеются. Так что это совершенно беспроегрышный вариант. Меня удивляет, почему нам требуется так много времени, чтобы понять это? Неужели мирские плоды настолько сладки, что эта сладость может соперничать с красотой твоего Естества? Это могущественное существование, и обычные человеческие возможности не позволяют постичь его потенциал во всей его полноте. Но с помощью простых шагов, которые представлены в этой книге, шагов, предприняв которые ты сможешь развернуть свое внимание обратно к своей внутренней неподвижности и тишине, ты осознаешь этот потенциал.

Пришло время оставить инфантилизм и начать обращать чуть больше внимания на то, что действительно есть. Это тело временно, оно смертно, но бессмертное присутствие живет

в нем. Пока это тело живо, используй его, чтобы вновь открыть для себя свое безграничное Бытие.

Муджи

Часть I

Шаг в Единство

Истина – это и есть Ты.

Это твоя подлинная природа, Бытие.

Это чистое Я, вневременная, безграничная, совершенная реальность – сама осознанность.

Но мы перестали осознавать величие своей истинной природы – в силу нашего воспитания, обусловленности и образования, рисующих нам совсем иную картину того, кто мы такие, – картину, в которую мы безоговорочно верим.

То, что ты видишь, – это то, что есть?

МНОГО ЛЕТ НАЗАД, когда я учился в школе, один мальчик показал мне маленькую картинку, очень простое черно-белое изображение, размером чуть больше почтовой открытки. «Что ты видишь?» – спросил он меня.

На картинке была изображена белая ваза на черном фоне, и это было настолько очевидно, что я решил, что он шутит. Я спросил:

– Ты шутишь?

Но он настаивал:

– Нет, *правда*, посмотри как следует. Что ты видишь?

– Это белая ваза на черном фоне, очень простая, обыкновенная. Никаких украшений, просто очертания. Разве там есть что-то еще?

– Да, ты кое-чего не замечаешь, потому что смотришь однобоко. – Он начинал терять терпение. – Видишь два лица? Переведи взгляд с белого на черное.

А! Я действительно вдруг увидел два совершенно одинаковых лица, обращенных одно к другому.

Он спросил:

– А ваза? Ты всё еще видишь вазу?

Я настолько был увлечен рассматриванием лиц, что теперь совершенно не замечал вазу.

– Нет, я не вижу вазу. Куда она исчезла?

Он попытался мне помочь:

– Посмотри на картинку. Обрати внимание на вазу!

Я смотрел и смотрел до тех пор, пока ваза снова не появилась на картинке. А потом я вдруг увидел одновременно и вазу, и лица – просто слегка переключая фокус внимания.

Очевидно было, что никаких изменений не происходило в картинке как таковой, – переключение имело место только в моем восприятии.

Поначалу мы все смотрим на жизнь с определенного ракурса, обусловленного воспитанием, в силу которого у нас формируются представления о том, кто мы такие. Большинство из нас на протяжении всей жизни придерживаются именно такой, порожденной нашей культурой точки зрения. Семь миллиардов людей живет на земле, но редко кто идет по жизни, замечая больше, чем только обусловленность тела и ума, – то есть видит не только «вазу», но и то, кто мы есть по своей сути. Очень немногие ставят под вопрос свою веру в то, с чем они себя отождествляют, – свою личность. И по этой причине большинство упускает возможность осознать свою истинную природу.

Хотя метафора вазы и лиц служит хорошей иллюстрацией того, как мы ограничиваем свою реальность, когда воспринимаем мир с ограниченного ракурса нашей обусловленности, эта история не передает полностью то, на что я хочу обратить ваше внимание. А именно: что Истина, на которую я указываю, пребывает за пределами того, чтобы всего лишь видеть всё с нового ракурса или даже с множества новых ракурсов. Я говорю об обнаружении реальности более глубокой, чем та, которую мы привыкли видеть, и эта другая реальность всегда здесь, – мы просто должны прийти к осознанию того, что эта реальность и есть наша Суть.

Духовность – это поиск идеального понимания, желание найти самого Себя, найти Истину, и этот поиск может быть завершен прямо там, где ты есть в данный момент. Истина, которую ты ищешь, уже должна быть прямо здесь, – ведь она присутствует всегда и везде.

Что есть Истина? Истина никогда не может быть всего лишь каким-то набором священных концепций, условностей или убеждений. Истина – это не событие и не какой-то отдельный от тебя объект, лежащий где-то в священном склепе. Для того чтобы Истина была Истиной, она должна быть неизменной, неизблемой и вездесущей – и при этом она за пределами каких-либо

характеристик и условий. Она не может быть чем-то, что приходит и уходит, – ведь всё изменяемое возникает *из нее* и приходит и уходит *в ней*. Истина – это и есть Ты. Это твоя подлинная природа, Бытие. Это чистое Я, вневременная, безграничная, совершенная реальность – сама осознанность. Но мы перестали осознавать величие своей истинной природы – в силу нашего воспитания, обусловленности и образования, рисующих нам совсем иную картину того, кто мы такие, – картину, в которую мы безоговорочно верим.

Если ты откроешь свои внутренние глаза, ты увидишь Истину, которая покоится прямо здесь, внутри тебя, за пределами преходящей игры проявленного мира, который мы называем жизнью. За пределами всего того, что мы способны видеть и воспринимать. Когда я говорю «за пределами», я не имею в виду за пределами в смысле расстояния, но за пределами в значении тонкости. Поиск Истины состоит не в том, чтобы убежать от вещей этого мира, а в том, чтобы понять их призрачную природу. И более того, речь идет об обнаружении своей собственной природы – изначальной тишины, из которой воспринимаемы даже самые тонкие движения проявленного.

Те, кто обнаружил реальность своего сокровенного Бытия, наслаждаются чувством покоя, любви и мудрости как своим естественным ароматом. Они переживают свою подлинную природу как истинную свободу. Я приглашаю тебя к непосредственному переживанию реальности вне времени. В этом нам поможет метод самоисследования, который составляет основу этой книги.

Когда мы смотрим из своей истинной позиции, из своего подлинного Я, мы приходим к пониманию, что возникновение какого бы то ни было явления еще не означает, что это явление истинно или реально само по себе. Чтобы открыть Истину, мы должны искать того, кто *видит* все явления, – но возможно ли увидеть этого истинного видящего?

Какие ресурсы, какая огромная сила заложена в нас! Мы способны созерцать и исследовать свою истинную природу на самом тонком уровне. Подобного рода рассмотрение нашей природы и Бытия называется также словом «сатсанг», что означает «общение с наивысшей Истиной». Сатсанг может проявляться в неисчислимом количестве разнообразных форм – например, можно просто пребывать в физическом присутствии мастера, или следовать указателям, предлагаемым в книге, подобной той, которую вы сейчас читаете, или работать в саду, или играть с ребенком. Когда вы в состоянии увидеть это, приходит понимание, что каждое движение жизни – это сатсанг, зовущий вас домой, к вашему безграничному Бытию.

Добро пожаловать на сатсанг!

Сила самоисследования

В детстве в процессе обучения мы обычно начинаем с простых вещей, а по мере взросления узнаем всё более и более сложные. Но когда мы ищем Истину и фокусируем внимание на самих себе, мы сначала сталкиваемся с некоторыми сложностями, и лишь затем происходит процесс эволюционирования назад к простоте.

Некоторые говорят, что осознать свою истинную природу трудно. Но я здесь для того, чтобы показать тебе, что это не так. Напротив, это в высшей степени естественно и не требует усилий. Вероятно, кто-то задаст справедливый вопрос: «Если самоисследование – это прямой путь, почему же тогда лишь немногие обнаружили свою истинную природу?» Я часто говорю: «Истина проста. Вся сложность в том, кто ищет Истину». Мы упускали из виду очевидное, потому что придавали слишком много значения тому, что возникает и исчезает в нашем Бытии. Это как видеть волны, но не замечать самого океана.

Истина находится прямо *здесь*, но что же скрывает ее от нас? Посмотрим. Ведь в этом и заключается сила самоисследования. Всё, что не осознавалось, быстро выходит на свет. Всё подлинное вступает в свои права. Происходит настолько мгновенное распознавание, что под воздействием этого распознавания всё нереальное быстро всплывает на поверхность. Мы видим всё, к чему привязаны. И даже если в нас по-прежнему возникает сопротивление переменам, мы раскрываем те тайные укрытия и темные углы, в которых еще сохраняется отождествленность с ложным «я».

Всё это происходит в *здесь-и-сейчас*. То, на что могло бы потребоваться семь или десять лет, в энергетическом поле сатсанга отрабатывается за два-три дня. Ведь мы сразу переходим к делу. К чему настаивать на необходимости напряженных и долговременных практик, если Истина всегда присутствует здесь как наше собственное неотъемлемое Естество? Всё, что требуется, это осознать свою подлинную позицию изначального свидетеля – не имеющего формы и ничем незатрагиваемого.

Когда я говорю, что эти указатели на Истину – прямые, я не имею в виду, что сатсанг – это что-то вроде магазина, в котором можно запросто купить просветление, а потом уйти таким сияющим красавцем. Правильнее будет сказать, что даже в состоянии присутствия, даже в радости и свободе Самореализации нужно сохранять мягкую бдительность и внимательность в отношении разнообразных ухищрений психологического ума. Так что даже если и возникнет что-то такое, что будто бы скрывает нашу истинную природу, оно тут же легко распознается. Будь то какое-либо избегание, умничанье или самообман – всё это сразу выдирается с корнем. Ты будешь знать, что реально и постоянно, и будешь в состоянии отличить свою истинную вневременную природу от преходящих явлений.

Некоторые люди устали от практик, однако не нужно считать слово «*практика*» каким-то грязным ругательством. Самоисследование – это тоже своего рода практика. Особенно вначале, когда требуется непоколебимая настойчивость, самоотверженность и чувство ответственности перед самим Собой. Однако такая практика будет ощущаться не как тяжкая ноша, а скорее как способ всегда быть свежим в своем свидетельствовании.

Такие невозмутимые!

Однажды мы поехали на небольшой остров в Ирландии, чтобы провести там ретрит тишины. В один из дней этого ретрита мы решили проехать по морю на катере. Эти катера на воздушных подушках – очень быстрые, они скользят и подпрыгивают на поверхности океана так резко, что команда катера всегда крепко-накрепко пристегивает пассажиров к сидениям ремнями безопасности. И вот восемь или десять человек из нас решили прокатиться. Нам как следует закрепили ремни, и мы какое-то время так и наслаждались этой прогулкой в полной тишине. Но потом, когда катер разогнался на полную скорость, мы все спонтанно отстегнули ремни и встали. И капитан не сказал нам даже, чтобы мы сели и опять пристегнулись! Вернувшись, мы поблагодарили его за прекрасно проведенное время.

А на следующий день капитан пришел на сатсанг. Я как раз рассказывал всем о нашей вчерашней прогулке и тут заметил капитана: «А! Вот же и сам капитан!»

И тогда он сказал: «Я пришел сюда потому, что, хотя я уже многих возил в море, я никогда не встречал людей, настолько невозмутимых. Мы вышли в море, и они были так спокойны, но при этом по-настоящему наслаждались прогулкой. Поэтому я ничего не сказал им, когда все они вдруг поднялись со своих мест. Так вот, я пришел, потому что захотел понять, почему это они такие невозмутимые».

В тех, кто всем сердцем пребывает в сатсанге, есть некая глубина. Это не что-то такое от ума, не просто набор некой информации в голове. Твое сердце, можно сказать, заменяет собой ум. Ты как бы живешь в поле безмолвной духовности, которая говорит сама за себя даже тогда, когда ты не произносишь о ней ни слова. Что-то просто сияет из твоей сердцевины. Поэтому Будду иногда называют «Лучезарный». Оно сияет, когда ты свободен от ума, свободен от прошлого, свободен от намерений, свободен от желаний, свободен от отождествления.

Освобождая Себя

Если бы у тебя брали интервью каждые шесть месяцев на протяжении тридцати или сорока лет, ты бы заметил, что на разных стадиях своей жизни рассказываешь о самом себе очень разные вещи. Ты, вероятно, мог бы также обратить внимание на то, что на каждой из этих стадий был абсолютно убежден, что вещи, которые ты о себе говоришь, совершенно неизменяемы, и что они присущи тебе всегда, и ты мог бы сказать об этом что-то вроде: «Я – такой! Разве можно изменить очертания пятен на шкуре леопарда?»

При этом в одном из этих интервью ты мог бы сказать: «Я абсолютно убежден, что мы должны поступать так-то и так-то», а несколько интервью спустя о том же самом: «Я абсолютно убежден, что мы не должны поступать так-то и так-то, мы должны поступать противоположным образом!» Это такая изменчивая картина! И какие же из этих самоопределений на самом деле показывают, кто ты?

Если спросить тебя, о чем ты думал сегодня ровно в 7.44 утра, сумел ли бы ты воспроизвести эти мысли? Нет. То есть мы даже не можем вспомнить, о чем думали этим утром, и, однако, рассказываем истории о том, что произошло с нами, когда нам было пятнадцать лет, придавая этим историям огромное значение. Мы полагаемся на шаткие опоры памяти, которая многое может сильно исказить. Но, как правило, мы совершенно этого не осознаем.

Даже если ты станешь проверять на прочность свои идеи о самом себе и в какой-то момент увидишь, что все они ложны, ты всё равно сохранишь некую внутреннюю уверенность, что ты та самая личность, которой себя в данный момент *считаешь*. Распознав изменчивую и нестабильную природу любых самоопределений, мы зачастую продолжаем отождествляться с умом, который мечется в сфере времени, анализируя прошлое, с тем чтобы как можно лучше подготовиться к будущему:

*«Я сказал это так, но должен был сказать по-другому.
Я знал, что не должен этого делать – никогда больше!
Но почему же я сделал это? Почему я не сделал то?»*

Для достижения любой цели требуется время. Но есть ли что-то, на что никакого времени и никаких усилий затрачивать не нужно? Что это такое, что лежит вне сферы времени? Не нуждается в часах и минутах? Здесь нет ни дня, ни ночи. Великая пространственность открывается, и чувство покоя пронизывает всё твое существо, когда ты обнаруживаешь, что ты и есть эта вневременная, не подверженная изменениям осознанность, внутри которой возникает всё происходящее. Ты интуитивно знаешь, что находишься в правильном месте, внутри своего истинного Существа. Ты осознаешь, что все эти пузыри мыслей – и даже любых других проявлений – вовсе не Ты; скорее, они вызваны к жизни и поддерживаются той великой гармонией и единством, которые и есть Ты.

Очень простой шаг

Шаг в единство – очень простой шаг. И тебе не требуется никакого духовного или религиозного опыта, чтобы этот шаг сделать. «Будь в своем естественном состоянии» – это настолько ясное послание, что я могу обратиться с ним даже к детям. Они очень хорошо на него отзываются и очень рады просто пребывать в этом чувстве бытия, не отождествляясь с образами и мыслями, возникающими в уме, и не ограничивая себя ни временными рамками, ни какой-либо фиксированной формой. Если ты просто останешься так, постепенно это станет безуильным.

Состояние присутствия – ощущение «Я есть», «Я существую» – это естественное состояние каждого. Ты не нуждаешься в том, чтобы тебя кто-то обучил этому состоянию. Когда это ощущение «Я есть» смешивается или связывается с другими состояниями или идеями, это выглядит так, как если бы эти другие состояния стали частью того, кто «Ты есть». Но все они не присущи тому, кто ты есть изначально.

С ранних лет мы собираем множество ложных допущений о мире, о жизни, о том, кто такие мы, живущие эту жизнь. Концепция «Я есть это тело» – это убеждение, которое лежит в основании всех прочих убеждений и усваивается нами раньше всего. Как только мы принимаем эту базовую идею «Я есть это тело», все прочие концепции начинают наслаиваться поверх нее: *«Я мужчина, или я женщина. Я целеустремленный. Я ленивый. Я интересный. У меня хорошая интуиция. Мне нравится то или это»*. И вот таким образом формируется уникальная психологическая структура личности.

Нам обычно кажется, что эта личность – неоспоримый факт, и тем не менее, все эти приобретенные убеждения о самих себе – вовсе не часть нашей изначальной природы. Мы принимаем себя за определенное тело с уникальными личностными характеристиками, и эта точка зрения остается с нами на протяжении всей жизни. Считая эту личностную структуру собой, мы воспринимаем себя как отдельных существ, живущих в мире других таких отдельных существ и объектов.

Описанием характеристик нашей личности можно заполнить множество страниц, например: *«Я личность такого-то типа; у меня есть такие-то склонности; такие-то стремления; такое-то имущество; а вот это мой опыт, и я могу предъявить сертификаты, подтверждающие это»*. Но всё, что мы называем собой или своим, – наше тело, наш ум, наши эмоции, – всё это не то, кто мы есть в действительности.

Если тебе сложно понять это так сразу, давай разберемся с этим по порядку.

Всё, что ты можешь воспринимать, приходит и уходит. В том числе твое собственное тело. Ты тот, кто замечает ход времени, видит объекты и даже мысли и эмоции. С помощью органов чувств ты можешь воспринимать всё то, что может быть воспринято и что мы называем жизнью, проявлением, существованием. Всё, что не поддается восприятию с помощью физических органов чувств и лежит в сфере мыслей, эмоций, памяти, – тоже воспринимается, с помощью некоего внутреннего зрения. В том числе ощущение, что ты отдельная конкретная личность, – тоже поддается восприятию.

Независимо от того, является ли объект восприятия физическим и вследствие этого поддается анализу по таким параметрам, как размер, форма, цвет, или же воспринимаемое является чем-то более тонким – например, мыслью, чувством, ощущением, – *всё это* лишь явления. Они воспринимаются благодаря ощущению «Я». Именно это ощущение должно быть прежде всего остального. Можно сказать, оно – пароль для входа в великую игру существования. Только после того, как появляется «Я», возникают «ты» и «другое» – мир, друзья, образование, желание, религия и прочее.

А теперь зададимся вопросом: «Что подразумевается под „Я“? Кто или что такое это „Я“?»

Когда задается такой вопрос, не ищи ответ в словах или мыслях и не особенно доверяй уму и накопленным знаниям. Лучше посмотри внутрь и проследи, на что указывает этот

вопрос. Недвойственная мудрость Адвайты приглашает тебя самостоятельно обнаружить, что именно на самом деле означает «Я» – действительно ли оно то, что ты воображаешь или предполагаешь о себе.

У большинства сформировалось очень сильное чувство, что они – индивидуальности. Они держатся за убеждение, будто это они определяют, как им жить, они убеждены, что хорошо знают свою реальность. В определенной степени это действительно может быть так. Но это еще не всё, это только относительная истина. Есть Истина более великая, и она такова, что ты и *есть* осознанность, внутри которой возникает идея о «тебе», который живет жизнь и имеет осознанность.

Иначе говоря, «личность», за которую мы себя принимаем, это всего лишь идея, всплывающая в сознании, она – просто одно из проявлений сознания. И у этой идеи имеются разные другие идеи о самой себе – например: «*Я – это тело, которое обладает сознанием и независимой жизнью, которую можно прожить*».

Есть шутка, хорошо иллюстрирующая это недоразумение. На прием к доктору пришел человек, у которого на лбу выросла лягушка. Доктор спрашивает: «Итак, на что жалуетесь?» А лягушка отвечает: «Ну, доктор, всё началось на прошлой неделе, когда у меня сзади выросла шишка. И эта шишка становится все больше и больше!»

Не удивлены ли вы, что доктору отвечает именно лягушка? Такова и наша жизнь, построенная на базе обусловленного мышления, в реальность которого мы настойчиво верим. Мы приучены верить, что мы *обладаем* сознанием. Но я говорю: нет! На уровне тела-ума и личностных характеристик мы сами – *продукт и проявление* сознания.

Но в силу нашей культурной обусловленности и приобретенного способа мышления, возникшего как следствие идеи, что мы отдельные личности, это простое утверждение (а именно: каждый из нас как личность является лишь выражением сознания, а не его создателем или контролером) кажется надуманным, смутным и трудным для понимания. Зачастую мы просто настаиваем на том, что не понимаем этого. Нам настолько непривычно мыслить в таком ключе, что, услышав это утверждение, мы даже можем испытать нечто вроде отвращения.

Мы привыкли к определенному способу мышления. Но есть пути, которые позволяют обойти фильтры личностного мышления, и эти пути могут оказать очень глубокое воздействие. Дело в том, что ум в его естественном, интуитивном состоянии – это гораздо более высокая сила, чем ум, действующий в личностном режиме. Естественный ум работает в гораздо более широком спектре. Он не заиклен лишь на действиях и не ограничен отождествлением с личностными характеристиками. Он чист и ясен, пуст и свеж, так что жизнь с таким умом просто течет сама по себе, и человек пребывает в совершенной гармонии, без напряжений и усилий. Естественный ум появляется, когда ты живешь в состоянии милости.

Когда ты утвердился в Истине и как Истина, что бы ни произошло, всё просто возникает спонтанно из этого единства. Если ты научился жить как личность, ты будешь функционировать только в качестве личности – может быть, хорошей личности, или личности, обладающей мастерством в той или иной сфере, – но, пробудившись к Истине, ты начинаешь жить не как отдельная сущность, а как единый поток всей жизни. Когда что-то должно быть сделано, эта необходимость сразу же распознается, и начинается движение в направлении того, чтобы удовлетворить эту необходимость. В это движение вливаются другие потоки, и так до тех пор, пока всё это не превращается в полноводную реку. Ты видишь, как силы соединяются одна с другой. А потом, глядя на всю эту живую структуру, понимаешь: только Единый делает всё это. Ты ничего не выдумал – ты увидел всё это глазами Бога.

На этом этапе очень важно открыться пониманию, возникающему без вмешательства логического ума. Твой ум не сможет привести тебя в это пространство. Просто будь пустым,

не вовлекаясь ни в какие мысли, намерения или самоопределения. Так, за пределами усилий ума, ты получаешь шанс открыть для себя естественность жизни и бытия.

«Я – это тело» – всего лишь мысль

Наш обычный жизненный опыт не позволяет нам сказать: «Я – это сознание!» Вместо этого мы говорим: «Я – тело, обладающее сознанием». Но давайте внимательнее посмотрим на эту идею. Тело не утверждает: «Я осознаю тебя». Тело ничего такого не говорит. Оно, конечно, издает разного рода звуки, но я не думаю, что оно могло бы написать книгу или сделать какие-либо громкие заявления. В этом смысле тело совершенно невинно. Скорее уж, это *ты* говоришь: «Я осознаю свое тело».

Мы живем во временных телах. Начиная с рождения этого тела, каждый из нас подобен горящей свече, которая была зажжена и горит на протяжении нашей жизни. И в какой-то момент это «пламя» тела погаснет. Но *ты* по своей сути не тело, ты не органы чувств, не ум. Потому что есть что-то такое, что может наблюдать их работу и получать отчет о результатах этой работы.

Предположим, ты припарковал свой автомобиль на улице и кто-то говорит: «Там стоит голубой автомобиль с зажженными фарами». И ты говоришь: «О, это мой». Ты не говоришь: «Это я». Сходным образом мы можем сказать: «Это мое тело – это не я, потому что я могу воспринимать его. Я смотрю на свою руку. Моя рука не смотрит на меня». То есть моя рука – это не я.

«Мое зрение раньше было хорошим, я мог различить цифры на номере автомобиля с очень большого расстояния, а теперь я не вижу даже тебя». Мое зрение, не я.

«Я всегда верил в такие-то и такие-то идеи, но теперь я оставил все эти убеждения». Мои убеждения, не я.

«Моя память раньше была очень хорошей, но теперь мне трудно припомнить даже то, что произошло всего пару дней назад». Моя память, не я.

Отношения разрушились: «Моя жизнь кончена; нет жены, нет жизни».

Моя жизнь, не я.

Итак, если ты отсеешь все эти вещи, которые, как ты говоришь, принадлежат тебе, но *тобой* не являются, то увидишь, что все они – вторичны по отношению к тебе. Истинный Ты – первичен.

То, кто мы есть на самом деле, – это сознание. Тело же – некий инструмент, с помощью которого сознание проходит через разнообразные опыты. Проявившись в форме человека, сознание имеет все предпосылки к тому, чтобы осознать собственный источник и таким образом прийти к непосредственному открытию Истины.

В настоящее время в тебе очень громко вибрирует убеждение: «Я – тело». Чтобы обнаружить источник своего Бытия, мы должны выяснить, кто или что такое это «я». Действительно ли это тело? Само по себе ощущение «я есть это тело» – просто мысль. Оно может ощущаться как очень глубоко укоренившееся убеждение, но эта глубина еще не делает его реальным.

Я, конечно, не жду от тебя, что ты вот так сразу пойдешь за пределы отождествления с телом. Нет, пока что оставь в покое размышления о том, *тело* ты или *не тело*. Просто приди к пониманию, что есть нечто, осознающее тело и все другие объекты, возникающие в поле восприятия. Это осознанность, в которой, как мы видим, воспринимаются и тело, и данные, исходящие от органов чувств. Она осознает и все объекты, и ощущение расстояния, высоты, веса; она осознает такие чувства, как «я» и «другой». Все «отчитывается» перед этим первичным внутренним воспринимающим принципом, не так ли? Но сама осознанность не находится внутри этого пузыря переживаний. Она и есть твое собственное неизмеримое Естество.

Смотри, подтверждай это для себя и будь един с этим осознающим Естеством.

Вслед за мыслью «*Я – тело*» появляется мысль «*Я тот, кто совершает действия*». Эта идея гласит: «Если я тот, кто совершает действия, значит, я несу ответственность за результаты этих действий. И я буду страдать от этих действий или наслаждаться ими». Это кажется очевидным, и на человеческом уровне очень легко принять такого рода логику. В итоге мы судим о людях на основании концепции, что они – те, кто совершают действия и думают мысли.

Но если ты пойдешь немного глубже в своем самосозерцании, то увидишь, что это не совсем так, будто мы – независимые сущности, действительно управляющие своей жизнью. Жизненная сила, движущая Вселенной, так или иначе играет в каждом теле и инициирует их движения и мысли, ощущения и кажущиеся решения. Всё это происходит в присутствии свидетельствующего сознания, о котором нельзя сказать, что само оно «происходит».

Отождествленность с телом – это состояние, которое сознанию требуется на какое-то время для того, чтобы оно могло проживать опыты. Но постепенно милость побуждает сознание выйти за пределы таких сильных самоограничений и приводит его домой, к его изначальной природе.

Если продолжить смотреть внутрь таким образом, то можно начать видеть это всё яснее и яснее. Начавшись с попытки увидеть, действительно ли ты личностная структура со всей ее обусловленностью и характерными чертами, самоисследование становится зеркалом, в котором отражается то, что пребывает за пределами времени.



Оставайся как «Я есть»

Нам всем хорошо знакомо чувство бытия. Не прибегая ни к каким практикам, мы спонтанно называем себя «Я». И каждый из нас может утверждать о себе: «*Я есть, я существую*».

Слово «есть» указывает на «бытие», «существование». Чувство существования естественно присутствует в нас и ощущается нами как нечто совершенно органичное. Оно – начало всякого восприятия. В состоянии бодрствования оно функционирует в качестве не прилагающего никаких усилий свидетеля, наблюдателя всего, что возникает. Это ощущение «*Я есть, я существую*» – то естественное, не приобретенное знание, которое позволяет нам осознавать, что мы существуем.

Но кто этот «Я», который есть, что это за «Я», которое существует? Давайте посмотрим. Практика самоисследования – мощное средство, с помощью которого можно перестать отождествляться с телом и всецело прийти к непоколебимому и постоянному спокойствию.

Начни с чувства «*Я есть*». Для этого не требуется время, потому что это чувство уже естественно присутствует здесь, еще до того, как возникает какая-либо мысль. И оно не находится от тебя ни на каком расстоянии, так что не придется никуда идти, чтобы его обнаружить.

Не ищи «Я есть» – ты и есть это «Я есть»! Оно естественно присутствует здесь как сознание. Просто будь само-сознающим.

Не позволяй этому естественному ощущению присутствия смешиваться ни с какими другими концепциями, мыслями или намерениями. «*Я хочу достичь того-то и того-то, я наде-*

юсь, что это исследование срабатывает» или «Я хочу стать просветленным», – всё это должно быть оставлено в стороне. Оставайся с вибрацией присутствия – не просто со словами «я есть», но с этим интуитивным субъективным ощущением бытия – «Я есть. Я есть здесь». И это всё.

Ум, вероятно, вкрадчиво подметит: «Хорошо, но я ничего не чувствую; это не срабатывает», и начнет хитро разыгрывать обычный отвлекающий личностный шум, чтобы увести твоё внимание. Но ты просто оставайся с ощущением бытия – «Я существую». Если внимание начинает уплывать, не волнуйся. Просто верни его обратно к этому простому «Я есть».

Практикуй это периодически, каждый раз посвящая этому пять-семь минут. Ты можешь делать это с открытыми или с закрытыми глазами – неважно. Вначале, наверное, будет проще делать это, оставаясь наедине с собой. Постарайся найти такое место и время, чтобы тебя никто не побеспокоил (хотя это и необязательно). Помни: где бы ты ни был, чувство присутствия тоже должно быть там. Оно здесь совершенно без каких-либо усилий. Тот факт, что ты знаешь, что жив и не спишь, говорит о том, что ощущение «Я есть» (оно же – чувство присутствия) уже здесь.

Просто сфокусируйся на том, на что указывает это упражнение. Оставайся с естественным ощущением «Я есть», с чувством бытия. Поначалу ты можешь почувствовать некоторую усталость, такую, будто предпринимаешь огромные усилия, чтобы удержать ощущение «Я есть» от смешивания с другими мыслями. Другие мысли приходят и хотят поиграть... Но не вовлекайся в них. Просто будь с чувством «Я».

Постепенно, с некоторой практикой, ты увидишь, что чувство «Я есть» остается само по себе, без искажений, и ты начнешь чувствовать ощущение пространственности и покоя. Появится естественное желание оставаться в этом состоянии как можно дольше, но начни просто с пяти-семи минут такого самонаблюдения.

Плоды самоисследования

Если ты отдаешься самоисследованию всем сердцем и умом, сила отождествления с телом и социальной обусловленностью значительно ослабевает. Идея о том, что такое «я», начинает претерпевать изменения. Ты переключаешься с бытия, обусловленного идеями вроде «Я есть тело, я – такая-то личность, я – сын своих родителей, я мать своих детей», к свидетельствующему бытию, которое просто есть – без системы убеждений или верований. К тому бытию, которое равнозначно самой способности просто наблюдать. И приходишь к пониманию, что ты – сама радость, и что всё, что ты делаешь, возникает из этой радости, из этой пространственности, света и любви. По мере того как ощущение, что ты личность, тает, ты начинаешь переживать жизнь более панорамно. Сначала жизнь, которую ты видишь через фильтр личностного ума, может казаться реальной – ты принимаешь себя за некое индивидуальное «я», которое принимает решения и проживает свою жизнь. Потом ты начинаешь воспринимать всё это как игру, которая каким-то образом просто разворачивается сама по себе, без усилий. И вот наступает момент, когда ты видишь, что всё это – просто некая Есть-ность.

Эти наблюдения нужны не для того, чтобы затуманить твой ум какой-то мистикой, а чтобы привести его к совершенной простоте бытия. Сейчас я описываю всё это таким образом, однако в своей повседневной жизни я обо всех этих вещах совсем не думаю. Я не ложусь спать с мыслью: «Да, я не ум, я чистое сознание!» Но я чувствую необходимость говорить об этом, пока все эти вещи остаются неясными для тех, кто ищет живую Истину.

Мы думаем, что очень важно говорить и вести себя определенным образом. Но это не так! В моей жизни предостаточно места и для того, чтобы посмотреть телевизор, и чтобы послушать немного рэгги, и чтобы выпить прохладительный напиток. Почему нет? Разве может быть что-то такое, что заставит меня перестать быть собой? Нет никакой нужды в том, чтобы быть каким-то особенно религиозным. Я даже не должен быть «духовным». Нет вообще ничего, что

я должен был бы делать и кем я должен был бы быть. Я не должен быть даже самим собой. Для меня это и есть свобода – за пределами даже концепции о свободе. Я – неизменное истинное Я.

Как проста жизнь, если убеждения и отождествление не заполняют ум! Сфера ума в ее естественности – это нечто волшебное, но когда в уме случается отождествление, масса энергии уходит на то, чтобы проявить приземленное и ограниченное личностное существование. Однако за пределами такого окультуренного ума есть более высокие и тонкие способы видения: это то пространство, где живет пробужденный. Здесь всё превращается в радость, свет и покой. Я не должен жить свою жизнь, у меня даже нет жизни, которую я должен был бы жить. Я и *есть* жизнь.

Наступит момент, когда ты осознаешь, что твое тело никогда не накладывало никаких ограничений на то, кто ты есть. На то, что *есть*. Все эти ограничения – воображаемы. Всё – даже кажущаяся дисгармония или сложности – это величественное, волшебное сознание. Всё – волшебно и в то же время каким-то образом представляется обыкновенным. Но освобожденный пребывает за пределами этого поля двойственности как ничем незатрагиваемый свидетель – непреходящая осознанность.



Указатели для самоисследования

Ты ничто из воспринимаемого

Ничто из воспринимаемого не может быть тобой.

Просто наблюдай это внутри до тех пор, пока в твоём уме это не станет естественным фактом. Ты есть до всего, что может быть воспринято. Оставайся самым осознанием этого. Наблюдай, что все мысли, ощущения и другие явления – приходят и уходят в твоём присутствии.

Заметь, что ты уже здесь, еще до того, как что-то появится на экране сознания. И ты воспринимаешь всё это без усилий. Компьютер включен, но ты не входишь в систему. Просто смотри. Постепенно ты почувствуешь, как внутренняя пространственность раскроется и превратится в безмерность бытия. Пусть это станет тем упражнением, которое ты выполняешь прямо в гуще повседневной жизни: держи фокус внимания на чувстве бытия, а не на явлениях, возникающих в пространстве ума.

Пребывание в этом состоянии присутствия откроет в тебе внутреннюю силу и осознанность. Однако ты можешь заметить, что твой ум пытается избежать этого. Просто наблюдай эту склонность ума. Поначалу будет такое ощущение, что сопротивляться этой отвлекающей силе сложно – ведь внимание привыкло уплывать с процессом мышления и повседневными мелочами.

Но как только ты замечаешь эту склонность ума, всё более глубокое понимание растет и крепнет в тебе. Если ты продолжаешь просто пребывать этим свидетельствованием, которое ничем не может быть затронуто или связано, то тяга к избеганию этого начинает ослабевать и ты чувствуешь, как ощущение присутствия возрастает. Ты на пороге пробуждения. Но нужно иметь в виду, что склонности, привычки и двуличность психологического ума не так уж легко преодолеть.

Речь не идет о том, чтобы подавлять энергию ума. Нужно просто пребывать в состоянии свидетельствования, в его естественной, пространственной и постоянно присутствующей природе. Ведь это и есть твоя истинная природа. Так что не трать энергию и время на попытки контролировать ум. Просто оставайся этой внеличностной осознанностью.

Так ты придешь к распознаванию, что эта личность – всего лишь мысль, перетекающая от одной истории к другой, подобно обезьяне, перескакивающей с ветки на ветку. Раньше это могло продолжаться часами, и ты этого даже не замечал. Но оставаясь осознанностью, ты обнаружишь, что твоя вибрация становится всё более открытой, любящей и свободной и сознание возвышается до самых высоких вершин. Тебе будет гораздо проще поймать ум, потому что как только игра отождествления опять начнет набирать обороты, загорится некий внутренний сигнал, который позволит тебе быстро распознать эту игру.

Теперь кое-что очень важное: кто или что свидетельствует эту игру отождествления? Не позволяй уму отвечать на этот вопрос, но постарайся понять по-настоящему, о чем, собственно, идет речь. Не торопись, оставайся сфокусированным на вопросе. Проверь и подтверди для себя, что естественное чувство «Я здесь» присутствует. Как *что* ты присутствуешь здесь? Возможно, ответ будет звучать так: «Я не могу сказать или увидеть ничего конкретного. Это просто чувство бытия».

Продолжай возвращаться в эту позицию *бытия*. Взрасти в себе привычку наблюдать из присутствия и как присутствие, а не как личность. Благодаря этому твоя мудрость и интуитивное зрение очень быстро расцветут. Ты начнешь жить в высоком состоянии присутствия, над сферой психологического ума и личностных чувств. Здесь, на высоте присутствия, личностный ум не может выжить, ему здесь нечем дышать, и постепенно он теряет свою иллюзорную силу воздействия на присутствие.

Когда идея «Я – личность» развенчивается, остается только присутствие «Я есть».

Позволь себе как следует «промариноваться» в этом глубоком состоянии осознанности, видения-бытия. Это состояние называется *Сат-чит-ананда*. *Сат* означает бытие, *чит* – сознание, *ананда* – чистая радость, блаженство. Всем живым существам нравится это божественное состояние. Игра личностного проистекает из этого состояния и поддерживается им до тех пор, пока не возникает достаточная зрелость, чтобы личностное могло вернуться в присутствие и раствориться в нем. Всё это – божественная игра, *майя*, или игра Бога.

За пределами присутствия

Постепенно в присутствии происходит дальнейшее созревание. И в какой-то момент ты начинаешь осознавать, что и ощущение «Я есть» тоже воспринимается. Что чувство присутствия – тоже поддается наблюдению. Ты интуитивно чувствуешь еще более глубокое пространство. Оно за пределами присутствия и абсолютно не проявлено. Такое созревание происходит под воздействием милости, и оно не может быть постигнуто умом. Не спеши почувствовать это. Ведь прийти к чистому, ни с чем не смешанному присутствию – это уже нечто грандиозное. Ты пребываешь в поле милости.

Помни, присутствие «Я есть» – это божественный принцип. «Я есть» – это свет Христа, сущность Шивы, сознание Кришны. Оно не может рассеяться как некая очередная иллюзия. Это действующее «Я» Бога, динамическое проявление абсолютной осознанности. Без него не может возникать никаких переживаний, и без него невозможно осознать свою истинную природу.

Абсолют не открывается через человеческие усилия. Когда приходит время, присутствие просто начинает растворяться в нем. Если ты попытаешься форсировать это, то просто вернешься к уму и личности. Может даже показаться, что ум достиг чего-то значимого, но это будет поддельное осознание – всего лишь еще одно состояние ума.

Полностью посвети себя самосозерцанию, о котором говорится на этих страницах. Этот метод подходит всем ищущим. По мере того как ты погружаешься в самоисследование, ты обнаруживаешь, что оно происходит уже само по себе, естественно. Жизнь разворачивается, но ты уже не ведешь протокол своих действий и не отождествляешься с чем-то появляющимся в

качестве ума. Всё – свежо. Внимание больше не блуждает, как это бывало раньше. Оно непринужденно остается единым с неизменным Бытием.

Самоисследование – это внутренняя работа. Внутренняя работа, ведущая к безграничному удовлетворению. Внутренняя работа, раскрывающая твою истинную природу, пребывающую вне времени.

Ты попытался найти это путем тяжелых усилий.
А теперь испробуй путь сердца,
Путь без усилий.

Я не даю тебе никакой новой ноши,
Но освобождаю от идеи,
Будто тебе нужно делать что-либо, чтобы быть С собой.

Божественное ни на миллиметр не отделено от тебя,
Оно никогда не может быть отдельным от тебя.
Оно – самая сердцевина твоего Существова.

Путь сердца к истине

ОДНИХ сильно привлекает духовность, другие же считают духовных искателей слабаками. Впрочем, далеко не всегда можно точно сказать, что именно подталкивает того или иного человека к поиску своего чистого Естества.

Довольно редко эта тяга приводит к неожиданной вспышке Самообнаружения. Чаще всего происходит постепенное созревание.

Пападжи, мой мастер, рассказывал одну историю, которая может послужить здесь хорошей иллюстрацией.

Рыбачки и цветочница

Жены рыбаков обычно шли к морю через лес. На берегу моря они ждали своих мужей-рыбаков, пока те не вернутся с уловом. Потом они брали рыбу, пойманную мужьями, наполняли ею корзины и несли эти корзины на головах в деревню на продажу.

И вот однажды три рыбачки собрали улов и отправились в деревню. Внезапно начался сильный ливень, прогремел *гром!* Молнии сверкали, дождь лил как из ведра, поднялся такой ветер, что с пальм стали падать кокосы. Женщин охватила паника, они побежали.

Вскоре они увидели небольшой домик. Это был дом цветочницы – женщины, собиравшей цветы и продававшей их. Цветочница заметила рыбачек и закричала: «Эй! Идите сюда! Переждите дождь в моем доме!»

Рыбачки забежали в дом, и цветочница сказала: «Вы не можете идти дальше в такую грозу – это очень опасно! Переночуйте у меня. Рыба не испортится, если вы оставите ее снаружи, на влажном воздухе».

Рыбачки с радостью приняли приглашение и оставили свои корзины на веранде.

Цветочница проводила их в комнату, наполненную свежесорванными цветами: лаванда, жасмин, прекрасные розы... «Оставайтесь здесь на ночь, и с вами будет всё хорошо», – сказала она.

Они легли. Но всё никак не могли уснуть. Одна из них была до того беспокойной, что постоянно вертелась.

– Что с тобой? – спросила старшая из рыбачек.

– Я не могу уснуть! Здесь ужасно пахнет! – воскликнула беспокойная.

– Я тоже не могу уснуть, здесь так воняет этими цветами!

– Что же нам делать?

Тогда старшая сказала:

– Я знаю, что можно сделать!

Она пробралась на веранду, взяла одну из корзин с рыбой, на минуту подставила ее под дождь, встряхнула и внесла в комнату. И только после этого, наконец, все они смогли уснуть как маленькие дети. Ведь запах рыбы был для них таким родным и привычным.

Рыба вернула этим женщинам чувство комфорта. Аромат роз, жасмина и лаванды казался им ужасной вонью. Они просто не могли наслаждаться запахом цветов. Так же и с нами. Похоже, нам приходится заново привыкать к аромату нашей собственной высшей природы. Вот почему большинство людей основную часть жизни проводят как бы на режиме медленного приготовления. Они привыкли совершенно отождествляться со своей личностью, и чувствуют себя невыносимо, когда эта отождествленность начинает растворяться в чистом сознании.

Зов из глубин твоего Существа

Хотя Истина присутствует здесь вне времени, наше видимое путешествие к ее осознанию проходит в сфере времени и перемен.

Когда тебя начинает привлекать Истина, ты какое-то время пробуешь разные пути, пока не находишь тот, который действительно отзывается в тебе глубоко. Когда это, наконец, случается, может возникнуть естественное ощущение, что ты хочешь посвятить себя этому пути. Но речь не идет о необходимости некоего вынужденного выбора, основанного на концепции, будто для того, чтобы поиск принес результаты, ты *должен* сделать выбор. Нет. Скорее, это похоже на то, как если бы тебя подхватила и несет некая большая волна. Выбор делает твое сердце, а не голова.

Если же выбор для тебя не случился, просто наслаждайся исследованием разных путей. Может быть, в результате ты увидишь, что все эти бусины пронизаны одной и той же нитью. Ведь когда ты достигнешь вершины горы – высот своего Существа, – ты увидишь все эти пути сверху. Некоторые из них короткие и прямые, другие – длинные и извилистые, но все они – подлинны проявления сознания.

В 1987 году я встретил Майкла, молодого человека, который, по моим ощущениям, был святым. Он поклонялся Богу с группой людей, и я стал ходить в церковь вместе с ним. Участники этой группы были очень динамичными и искренними молодыми людьми. Но загвоздка была в том, что мне не понравился их проповедник. Я чувствовал, что он какой-то узколобый. В те времена мусульмане активно обращали в Ислам людей из христианско-ориентированной части ямайской диаспоры в Лондоне, и он проповедовал, что надо сторониться мусульман и даже активно противостоять им. Я совсем не чувствовал необходимости в подобном противостоянии. И поэтому меня оттолкнуло, что этот проповедник культивировал подобное жесткое разделение. Так что я стал реже и реже появляться на собраниях этой группы. Некоторое время я еще приходил, но каждый раз оказывался всё ближе к дверям. И в конце концов однажды уже не пришел и никогда больше не ходил на эти собрания.

Так я остался сам по себе, и это было хорошо, потому что во мне уже произошли глубокие перемены, и я начал говорить с Богом напрямую. Я переживал красивейшую любовную связь с Богом, и это вселило в меня уверенность, что отделиться от группы будет правильным решением. Тем не менее, некоторые сомнения по поводу его правильности время от времени все-таки возникали. Иногда я случайно сталкивался на улице с кем-нибудь из группы, и они говорили что-нибудь вроде: «Ты что, отказался от Христа?»

И тогда я спрашивал самого себя: «Действительно ли это так?» Смотрел внутрь себя, и мне было совершенно ясно, что нет, я не отказывался от Христа. На самом деле он жил (и живет сейчас) в моем сердце.

Хотя я столкнулся с множеством испытаний и многому должен был научиться, меня всегда вело что-то изнутри. Оглядываясь назад, я вижу, как разворачивалась моя жизнь: внутренний компас всегда показывал направление вперед и никогда назад. Всё, что было необходимо для моего внутреннего роста, приходило ко мне.

Поэтому я всегда поддерживаю людей в их поиске, до тех пор пока нечто глубокое не коснется их изнутри. А когда это происходит, я чувствую, что нечто естественное установилось в них.

Вам может нравиться и Адвайта, и Буддизм, и что-нибудь еще. Это нормально. Не связывайте себя никакими обязательствами следовать какому-то пути.

Найдите Будду или Христа в себе. Будда не был буддистом, Христос не был христианином. Идите к источнику – далеко идти не потребуется. Вам не придется делать ни шагу, потому что источник уже здесь, сейчас. Обнаружьте для себя эту Истину, и когда вы откроете ее, то увидите, что всё еще можете наслаждаться и высоко ценить самые разные проявления духовности. Вы можете наслаждаться ими, оставаясь при этом в самом сердце их единства.

Вот почему я говорю: обратите свой взгляд внутрь. Тот зов, который вы чувствуете, – это не зов религии. Этот зов доносится из глубин вашего внутреннего Бытия. Отождествленность с психологическими механизмами личности может дать о себе знать в форме некоторого сопротивления, но если вы проявите настойчивость, то обнаружите высшую Истину своего Бытия – источник истинной радости, покоя и свободы.

Преданность и Познание Себя: два крыла одной птицы

Однажды ко мне пришла за советом женщина; она пожаловалась, что ей трудно молиться. Раньше она любила молиться и безоговорочно верила в силу молитвы. Но когда начала заниматься самоисследованием, почувствовала, что теперь всякий раз, когда она молилась, чувство единения становилось слабее, а чувство двойственности возрастало. В своем уме она держалась за концепцию, что для молитвы необходимы двое: молящийся и Бог. А самоисследование говорило ей о другом – о том, что есть только одно сознание, играющее как множество. И она стала отвергать молитву, считая, что та удерживает ее в двойственности.

Такое нередко случается, когда кто-то в своем исследовании полагается на ум. Но если смотреть с позиции чистого Бытия, гимны Всевышнему и молитвы не идут вразрез с недвойственным созерцанием. Какую бы концепцию о Боге мы ни приняли, чистая реальность Бога всегда остается за пределами этой концепции. Даже неверующие во времена нужды и отчаянья могут неожиданно для себя начать молиться высшей силе, ибо таков инстинкт всех человеческих существ – признавать существование этой силы.

За пределами концепций о существовании «я» и «Всевышнего» есть только Одно. Однако до тех пор, пока мы пойманы в лапы ума, мы не должны отрицать существование Бога. Мы просто еще не готовы и не имеем возможности раствориться в единстве.

Если внутри есть порыв к обнаружению Истины, молитва может возникнуть спонтанно из чувства близости к Всевышнему, из доверия. Так что вы можете вдруг начать говорить, например, такие слова: «Всё, чем я считал себя, я оставляю у твоих стоп. Раствори меня в Себе». В подобных проявлениях исследование и молитва соединяются в одно, и такой запрос настолько силен, что он не может быть оставлен без внимания. Возможно, он не имеет никакого смысла для ума, но вы спонтанно придете к его пониманию, и он приведет вас к божественному присутствию. В конечном счете, в мире нет диалогов, всё это – один божественный монолог. Ведь в реальности нет двоих, есть только единая реальность, проявляющаяся как множество. Можно сказать, что если в двойственности и есть какой-нибудь смысл, то этот смысл именно в том, чтобы поклоняться Всевышнему. В высшем смысле это означает: Всевышний возносит хвалу самому себе.

Если молитва принимается вами как практика, то она должна быть трансформирована во что-то совершенно чистое, невинное. Подобно тому, как ребенок зовет маму: «Мама! Мама!» Можем ли мы называть такой зов практикой? Молитва – это вопрошание. Это душа рвется на свободу.

Но некоторые не чувствуют никакой тяги к тому, чтобы молиться. В таких случаях я говорю: если у вас нет позыва к молитве, то для вас необходимости молиться нет. Если вы не чувствуете склонности к молитве, но испытываете сильную тягу к самоисследованию, знайте: милость и сила такого взгляда внутрь тоже исходит от Бога.

Не высекайте моих учений в камне

Можно назвать самоисследование путем без пути. И это – наиболее прямой путь к Истине. Однако я не против других духовных путей, особенно если они, в конце концов, тоже приводят вас домой.

Двигаясь по пути, на котором предусмотрено множество практик, вы, может быть, со временем действительно достигните цели, но очень часто случается так, что ищущий на таких путях странствует очень долго. Вы, конечно, можете продвигаться и под тяжестью рюкзака, наполненного убеждениями и концепциями, но здесь есть свои риски, ведь так у вас может сохраняться большое количество мыслительных процессов и предвзятых представлений, а они уводят путника в ложном направлении.

Когда духовность вошла в мою жизнь, я поначалу чувствовал себя более склонным к пути поклонения, преданности, бхакти. Таков был мой темперамент. Я не имел желания контролировать или понимать жизнь, но, скорее, склонялся к тому, чтобы вверить всё происходящее в руки Господа. Это пришло ко мне совершенно естественно – увидеть и принять, что всё – это работа Бога, и жить в ключе смирения и отдачи всего воле Всевышнего. Мое отношение было таким: «Господи, даже не проверяй меня, потому что Ты знаешь, что я провалюсь. Всё есть Ты и всё Твое».

Как я уже упоминал, в городе, где я жил в Англии, я повстречал человека веры, которого звали Майкл, и был глубоко тронут его присутствием. Родился же я и рос на Ямайке, в среде христианской культуры. Говорить о Боге и о вере считалось там совершенно нормальным. И ямайская диаспора в Англии, в которой я оказался с подросткового возраста, в этом смысле ничем не отличалась. Можно было встретить людей разных вероисповеданий и говорить с ними о религии, и многие люди были очень гибкими и открытыми. Однако некоторые смотрели на такую открытость как на неопределенность и пытались обратить вас в свою веру – или хотя бы склонить к принятию их взглядов на духовность и Бога. Так что мне были хорошо знакомы такого рода разговоры.

Но этот человек, Майкл, он был совсем другим. Когда вы говорили с ним, у вас не возникало чувства, будто он хочет обратить вас в свою систему верований. Скорее, нечто в его присутствии вызывало любопытство, что-то в нем заставляло удивляться: *«Нечто особенное есть в этом человеке, но что же это такое?»* В его присутствии было что-то теплое, и эта теплота породила во мне искру, из которой разгорелся интерес к живой вере, которую он воплощал собой. Я задавал ему вопросы, и всегда он был открыт по отношению к моему любопытству и развеивал мои сомнения, и я всегда оставался удовлетворен тем, что он говорил.

Однажды он пришел ко мне, и мы прекрасно провели время, а когда он уже собрался уходить, я спросил: «Майкл, в следующий раз, когда ты будешь молиться, ты можешь помолиться обо мне?» Он ответил: «Да, но почему бы не сделать это *сейчас?*»

И он помолился со мной, держа руку на моей голове, а когда закончил, я понял, что продолжаю молиться. Из меня лилась мольба: «Боже, пожалуйста, помоги мне! Помоги мне!» И это была поворотная точка в моей жизни. Что-то произошло во мне, и вдруг я почувствовал такое счастье, такой свет и такой покой! В ту ночь я даже не хотел ложиться спать. Я опасался, что, если усну, это прекрасное чувство может погаснуть.

Но когда следующим утром я открыл глаза, оно всё еще было во мне. Через маленькое окошко в моей комнате сияло солнце. Оно разливалось по комнате тоненькими лучами света. Впервые в жизни я видел такие лучи – как будто некий регулятор светочувствительности был повернут на бóльшую мощность, и чувство красоты и гармонии, которые уже были во мне, стали ощущаться гораздо сильнее. Глубокий покой охватил всё мое существо – и с тех пор остался навсегда.

После этого моя жизнь стала меняться, и меня не нужно было убеждать в том, что я интуитивно ощущаю не что иное как Истину. Я чувствовал себя так, будто сижу на коленях у

Бога. И когда пришло это чувство, мне было ясно: всё идет как надо. Я знал, что готов отдать за это всю свою жизнь. Я не проходил ни через какие лабиринты мыслей. Вероятно, потому, что таков мой темперамент. Я никогда не был философствующим парнем с множеством сложных идей. Я всегда воспринимал мир очень просто: «либо нравится, либо нет». Может быть, именно отсутствие этих переходных чувств между «нравится» и «нет», отсутствие в моем восприятии сложных нюансов сослужило хорошую службу, ведь благодаря этому меня не посещали размышления о том, например, «действительно ли это самое высокое состояние сознания?» В то время я бы даже и не смог ответить на подобный вопрос. Таких слов, как «*сознание*» и «*Абсолют*», в моем лексиконе вообще не было.

Когда мы беседовали с Майклом, он не пытался убедить меня в чем-либо. Всё происходило в потоке. Мы просто разговаривали, и его слова были просты, как если бы он рассказывал о чем-то ребенку. Я мог, например, сказать: «Иногда у меня появляется такое-то чувство». Я даже не помню, о чем я его спрашивал, но это было действительно что-то очень простое – ничего такого философского или впечатляющего.

И он отвечал что-нибудь вроде: «Я бы не беспокоился об этом. Я бы просто не думал об этом».

А я говорил: «Хорошо, спасибо». Просто вот так, без всяких подробных анализов и распросов. Я просто понимал.

Остальные процессы, которые со мной происходили, касались в основном изменений в моем образе жизни. Это то и дело поднимало голову, но... впрочем, я даже не называл это словом «это», я просто знал, что это нечто фальшивое и сулящее неприятности. Например, поначалу я чувствовал, что могу выбирать, кого благословить, а кого нет. Но это не срабатывало, а только создавало неловкие ситуации. Я чувствовал себя очень огорченным и подавленным этими ситуациями, я воспринимал их как свои личные неудачи. Боль от этих провалов была гораздо сильнее, чем любая боль, которую я испытывал до того. Это были очень тяжелые и болезненные уроки – как будто Бог попросту бил меня по рукам.

В ходе этого процесса внутреннего взросления я не читал книг. Хотя я и покупал какие-то книги, но читать их не мог. Одна из книг была, например, о руническом письме, и я просто не понимал, о чем это в ней говорится. Другая книга представляла собой спор священника с философом, и я подумал: «*Они говорят не о Боге, а Бог знает о чем*». Подобные дискуссии казались мне чем-то очень странным. Я чувствовал Бога, и это чувство было очень живым, а вибрации и чувства, исходившие от слов этой книги, ощущались как нечто очень тяжеловесное. Мне было совершенно непонятно, кому вообще нужны подобные философские домыслы. *Смогу ли я разобраться во всем этом?* Сама мысль о том, чтобы попытаться вникать в это, казалась невыносимой.

Однажды я зашел в магазин духовной литературы в центре Лондона. Меня очень привлекла фотография шри Раманы Махарши на обложке одной из книг. Его лицо излучало тепло и свет, которые тут же проникли в мое сердце. Однако когда я открыл эту книгу, моей реакцией было: «*Ох! Что это такое?!*» Его слова ощущались как нечто очень интеллектуальное и сумбурное, и я даже подумал, что кто-то в типографии по ошибке поместил на обложку не ту фотографию. От фотографии веяло глубокой безмятежностью, тишиной и покоем, но краткие инструкции по самоисследованию, содержащиеся в книге, совершенно в тот момент мной не воспринимались.

Поэтому я закрыл книгу Раманы Махарши и отложил ее. Вместо нее в том же магазине я купил другую книгу, озаглавленную «Евангелие от Шри Рамакришны». Она сразу тронула меня. И хотя я вырос в христианской традиции, мудрость индуистского святого Шри Рамакришны, преданного устрашающей богине Кали, была столь универсальной, что она тут же покорила мое сердце. В то время я был новичком в духовности – я ничего не знал о гуру, о духовных путях или о медитации, никогда не слышал о самоисследовании или Адвайте. Но слова Рамак-

ришны глубоко отзывались в моем существе, они дарили мне волшебные и нежные чувства. Эти слова появились в моей жизни как раз в нужное время – ведь я тогда искал что-нибудь такое, что помогло бы мне лучше понять те переживания, через которые я проходил в те дни.

Позже я узнал, что Рамакришна был не только великим преданным Кали – святым бхакти – но и с точки зрения пути недвойственной джняны (пути чистого самопознания) являлся абсолютно освобожденным мудрецом.

Всё это происходило само собой, и что-то внутри меня просто доверилось этому процессу. Что-то дотронулось до моего сердца и проникло настолько глубоко, что я точно знал – это совсем не какое-то повседневное событие. Это была сила, и я просто жил в ее вибрации. Да и разве можно было иначе! Я был преисполнен покоя. Чувство любви, подобно тонкому электрическому потоку, текло через всё мое тело, но это чувство было очень умиротворяющим. При этом я совсем не хотел спать. Всё, что я хотел, – это постоянно пребывать в этом чувстве.

В какой-то момент во мне возник порыв поехать в Индию. Денег у меня не было, но милость подоспела в лице моей сестры, которая попросила расписать видами нашего родного города стену в ванной комнате в ее лондонской квартире. Она очень хотела поехать на Ямайку, но по состоянию здоровья не могла этого сделать. Мы росли с ней в тропическом лесу, рядом с морем, и, расписывая стену, я воссоздал ту атмосферу. Это очень подняло ей настроение. До этого я работал портретистом на улицах и преподавал живопись в колледже, и теперь приложил всё свое мастерство, внимание и любовь к этой росписи.

Когда я закончил, сестра дала мне довольно много денег, достаточно, чтобы я тут же смог купить билет в Индию. Я полагал, что единственной целью моей поездки туда будет посещение Дакшинешвара, местечка недалеко от Калькутты, где жил и учил шри Рамакришна. Однако вместо этого судьба привела меня к встрече с моим мастером, Пападжи, прямым учеником шри Раманы Махарши. Именно тогда я смог увидеть и осознать, что самоисследование – наиболее прямой подход к Истине. И он должен был быть прямым, потому что я не обладаю большим запасом внимания и меня привлекает только то, что непосредственно, безотлагательно и просто.

Возможно, кто-нибудь спросит: «Если Бог – это Высшее из всего, что только может быть, и ты встретил Бога в 1987 году, зачем тогда тебе нужно было что-то еще? Для чего понадобилось ехать в Индию и встретить там Пападжи, который был человеком? Зачем тебе нужен был этот подход к Истине через Адвайту?» Может быть, потому, что в 1987 году я еще не мог постичь сокровенную реальность. Я знал, что Бог везде, во всех вещах, но пока еще не мог принять, что я един с этой Всевышней силой.

И если Майкл помог мне открыться Богу и всему творению через любовь и молитву, то начиная с 1993 года с Пападжи я научился осознавать того же самого Бога в своем собственном сердце, а не только вокруг меня. И какое-то время я был полностью погружен в эту недвойственную практику самоисследования.

К чему же привело меня это самоисследование? К открытию того, что всё – одно: молитва, исследование, Бог и Я. Будь то путь истинной отдачи себя Всевышнему, или честное самоисследование, результат один и тот же – пробуждение от гипноза обусловленности, свобода от влияния эго и от ограничений отождествления с личностной структурой. Молитва и исследование, преданность и самопознание, бхакти и джняна – как два крыла одной птицы, птицы Свободы.

На пути исследования можно познать глубоко созерцательные состояния, которые облачают лукавые концепции и имеют силу разрушить и уничтожить их. Вы можете отвергнуть всё, даже саму идею себя. А в другое время вы можете молиться Всевышнему: «Избавь мой ум от эго и раствори меня в Себе!» А потом вы можете начать повторять мантры – и не потому, что у вас есть список практик, обязательных к выполнению, а потому, что просто всё так разворачивается. Всё это – вы. Просто оно проявляется именно так в этот момент, а в другой – по-

другому. Разные проявления могут возникнуть на вашем пути, так что не высекайте в камне никакие учения! Принимайте всё.

За пределами психологического ума

Нам кажется, что для того, чтобы действия происходили, должно присутствовать чувство себя как кого-то, кто действует. Однако когда мы в покое, то есть не вовлекаемся в мыслительную активность, а остаемся с естественным чувством бытия, мы довольно скоро обнаруживаем, что жизненная сила проявляет себя сама и делает это совершенно спонтанно, безо всяких намерений. Если ты по-настоящему дашь шанс открыться этому, то увидишь, что жизнь, при которой ты укоренен в бытии (а не в делании), исполнена красоты и гармонии.

До сих пор ум был очень влиятелен. Если он говорил: «Пойдем», ты шел. Если он предостерегал тебя: «Не ходи туда», ты не ходил. Как если бы ты был слугой ума. Но когда ты погружаешься всё глубже в единство с сердцем, голос психологического ума превращается в некое отдаленное бормотание.

Стоит заметить, что, говоря об *уме*, я не имею в виду ум в его чисто практическом значении. Такой ум продолжит свою работу, и в этом нет ничего плохого. Практический ум не оставляет после себя неприятного запаха отождествленности.

Психологический же ум, напротив, есть не что иное, как такой аспект сознания, который отождествлен и пойман в личностную историю. Он предается воспоминаниям о прошлом и планам на будущее. Он пытается контролировать жизнь и стремится привести ее в соответствие со своими идеями о том, какой она должна быть. Он выдвигает разного рода предложения, оправдания, отвлечения. Но на самом деле он черпает жизнь только из твоего внимания, интереса и веры. Он даже может сказать тебе, что ты недостаточно хорош для Самореализации.

И, возможно, в этом есть какой-то смысл.

Ты – в качестве идеи, которая у тебя есть о самом себе, – *действительно* недостаточно хорош!

Если ты хочешь быть свободным, ты должен выйти за пределы личностного аспекта ума. Наблюдай, какие предложения выдвигает ум, а также, что еще важнее, наблюдай, к какому «я» ум обращается. С кем он разговаривает? Обращается ли он к подлинному Тебе?

Например, той женщине, у которой возникали проблемы с молитвой, я рекомендовал обратить внимание на того, кто воспринимает ослабление чувства единения и возрастание чувства двойственности, когда она молится. Что наблюдает за подобными колебаниями? Каковы его размеры, и кто может измерить это? Такой взгляд на эти вещи лежит в основе самоисследования.

Сохраняй внутреннюю тишину и просто наблюдай. И ты увидишь, что наблюдающий – это *ты*. Но не ты в качестве эго. Эго тоже может наблюдать, но оно наблюдает с заинтересованностью. Когда ты видишь это, открывается более глубокое пространство, и ты оказываешься в поле чистого свидетельства. Это ты, сознание «Я есть», свидетельствуешь всё появляющееся, в том числе наблюдаешь, как возникает эго и возрастает ощущение двойственности. Ты видишь, что это всего лишь движения и что они мимолетны. И если ты не будешь слишком о них заботиться, они даже не будут восприниматься тобой как нечто реальное.

До тех пор (и если) ум не говорит, что нечто случилось, нет ничего такого, что ощущается как случившееся. Когда мы наделяем психологический ум силой, придавая ему значение, он шантажирует нас, и мы страдаем от его тирании. Это выглядит так, как если бы определенная нация продавала оружие своим врагам. Однако даже это – только кажется. Это не истинно. На самом деле это *Ты* определяешь, имеет ли силу тот или иной феномен или нет. Ум в своем психологическом аспекте не может шантажировать Тебя истинного. Он может шантажировать только идею, которая у тебя есть о том, кто ты.

Итак, если ты чувствуешь склонность к самоисследованию, тогда оставь в стороне свои любимые концепции и просто исследуй. Если же ты чувствуешь тягу к молитве, то молись. Но не думай, что это взаимоисключающие подходы. Не цепляйся ни за какие идеи или высказывания. Не будь односторонним! Просто следуй указаниям и посмотри, что получится. Не нужно говорить: «О'кей, я верю в этот метод, а не в тот метод». Цель здесь – не поверить, но пойти в пространство за пределами верований, в совершенное понимание. Впрочем, если верование помогает сломать надстройку отождествления с эго, оно тоже сослужит хорошую службу. Мудрые держат свой ум открытым, пока понимание не придет к ним естественно, без усилий.

Путь сердца к истине

Любая духовная практика, или *садхана*, должна проистекать из подлинного внутреннего движения, а не из какой-либо проекции ума вроде желания чего-то достичь или извлечь некую личную выгоду. Садхану не следует делать механически.

Некоторые духовные практики требуют много времени и очень сложны, в то время как другие – например, самоисследование, – ведут прямо к цели и не предусматривают никаких отсрочек. Для разных темпераментов, присущих тем, кто ищет Истину, подходят разные практики. Некоторые искатели получают удовольствие от духовного пути, но в тайне, вероятно, боятся достичь пункта назначения. Другие же устали от практик и просто хотят найти Истину. Отношение этих последних таково, что они не приемлют больше никаких отсрочек, для них жизненно необходимо удовлетворить свое желание. Мне нравится, когда у людей есть чувство неотложности, потому что именно тогда может начать проявляться чудо существования.

Я выражаюсь здесь достаточно прямо, потому что не хочу устанавливать никаких барьеров между ищущим и тем, что он ищет. И как только появляется возможность непосредственно указать на Истину, я использую эту возможность. Все препятствия, которые, как мы воображаем, лежат на пути к Истине, в конечном счете нереальны, ведь мы и *есть* Истина. Я знаю, что это трудно понять, если у тебя есть глубокая вера в личность, ищущую Истину, и отождествленность с этой личностью. Но к чему ведут твои усилия? Чего ты пытаешься достичь? Истина ничем не отличается от того, кто воспринимает усилия, совершаемые для ее достижения.

Когда ты ухватишь суть того, что я сейчас сказал, ты поймешь, что все усилия предпринимаются только ради того, чтобы найти видящего эти усилия. Все усилия, которые ты предпринимаешь, наблюдаемы в тебе. Все упражнения и практики происходят внутри осознанности.

Некоторые практики могут принести пользу физическому и энергетическому телам, и это причина, по которой уму нравится выполнять такие упражнения. Это именно ум хочет работать над устранением *васан*, открывать чакры, делать дыхательные упражнения, использовать синие лампы и кристаллы с целью очищения ауры; уму нравится быть вовлеченным во всё это, нравится руководить всеми этими процессами, и подобные усилия позволяют тебе почувствовать, будто ты *делаешь что-то* для достижения Самореализации. Но я говорю тебе: забудь об идее, что тебе нужно «практиковать» свой путь к просветлению, – эта идея не что иное как ловушка, и она только укрепляет твое чувство, будто ты – личность.

Чаще всего бывает так, что мы находимся со своим умом в партнерских отношениях, вместо того чтобы нанимать его в качестве работника. И это позволяет ему накладывать запреты на любые наши намерения. Я указываю тебе непосредственно на осознанность, но ум хочет избежать осознанности и удерживать тебя в состоянии сна. Почему? Потому что он не хочет сдавать своих позиций. Похоже, он готов заявить свои права на всё, что видит, – будь то видимое глазу или что-то лежащее в сфере эмоций и воспоминаний. Но в конечном счете ум должен признать: «Я могу поглотить всё проявленное, но я не могу съесть осознанность, потому что она поглощает меня».

Путь без усилий

Вероятно, ты уже много практиковал и извлек из этих практик определенную пользу, но теперь тебя влечет к этому прямому и простому пути самоисследования. И я не собираюсь давать тебе «семнадцать шагов» к чему-либо. Ни единого шага! Сложи свое оружие, отложи свои техники на мгновение и просто отдохни. Почувствуй вновь свое сердце.

Ты попытался найти это путем тяжелых усилий. А теперь испробуй путь сердца. Путь без усилий. Я не даю тебе никакой новой ноши, но освобождаю от идеи, будто тебе нужно делать что-либо, чтобы быть самим Собой. Божественное – это не какая-то отдельная от тебя частица. Оно ни на миллиметр не отстоит от тебя. Оно никогда не может быть отдельным от тебя. Оно – самая сердцевина твоего Существа.

Если бы каждое сердце открылось и обнаружило свою Суть, это доставило бы мне огромную радость. И я не вижу никаких реальных помех для этого пробуждения, кроме страха, упрямства и отождествленности с ощущением автономности собственной личности. В этих кажущихся препятствиях нет ничего нового, и нам хорошо знакомы недостатки этих состояний. Все эти вещи могут быть устранены, потому что ни одна из них не обладает силой, большей, чем Твоя сила. Время от времени они могут снова появляться, но ты сможешь извлекать пользу из тех вызовов, которые они будут бросать, используя их как зеркало, с помощью которого можно посмотреть на самого Себя.

Простота Бытия, естественность твоей истинной природы не требует никаких техник, стратегий, планирования, знаний или навыков. Ничего не нужно развивать. Просто побудь мгновение в своей внутренней неподвижности. Я открыл для себя, что жить в этой мгновенности значит жить на вершине мира. Но человечество утратило веру в то, что ветер милости всегда наполняет паруса жизни. Вместо этого оно вкладывает так много энергии в напрасные усилия.

Не волнуйтесь по поводу того, что происходит! Когда вы перестаёте беспокоиться, ваши глаза вновь становятся ясными; ваше сердце открывается, чистое и свежее; и вы чувствуете, что вся ваша жизнь происходит в потоке. Милость сопровождает вас повсюду; она несет вас, подобно попутному ветру. Милость присутствует всегда и везде, даже если вы этого не замечаете.

Божественное находится прямо здесь, прямо сейчас, но мы каким-то образом упускаем это из виду. И хотя Реальное должно быть очевидным, привычки, кажется, скрывают Его. Последуй этим простым советам и выйди из джунглей ума. Откроем Истину вместе. Я лишь напоминаю тебе о простоте твоего Существа, которое никогда не может быть загрязнено, никогда не может ошибаться и никогда не может быть разрушено. Оно никогда не может принадлежать дьяволу, и оно никогда не может умереть. Его невозможно повредить. Его невозможно улучшить, потому что оно совершенно. Откройся его присутствию, ведь оно не отлично от того, кто ты. Милость привела тебя сюда, и она обеспечит твое пробуждение.

То, о чем я говорю, – это *Брахман*, Высшая Реальность.

Брахман подобен солнцу, которое, просто будучи самим собой, дает возможность существовать всем формам жизни во всём их многообразии. И каждая из них отзывается на один и тот же солнечный свет. Всё расцветает, хотя солнцу и дела нет до цветов или воды, облаков или дождя. Но именно благодаря солнцу все формы жизни приходят к своему динамическому проявлению.

Подобным образом, однажды познав свою целостность, мы более не чувствуем себя отдельными существами, несущими ответственность за каждый аспект своего существования. Мощью и величием проявления, присутствия и жизненной силы отличаются те, кому выпало служить этой тотальности.

Брахман – Высшая Реальность. Только он реален.
За пределами пола, за пределами противоположностей,
тот, в чьем присутствии,
посредством сознания и ума
танцуется игра взаимосвязанных противоположностей.
Но сам Брахман
не пойман внутри этой игры проявленного.
Брахман – Высшая Реальность. Он остается незатронутым.
Это Брахман, и когда он проецирует себя
в качестве инструмента,
через который может проявиться двойственность,
он всё равно не может не быть Собой.

Его не заботит мужское и женское, левое и правое, баланс и дисбаланс.
Он ничего не знает обо всем этом.
Всё это для людей, а не для Бога,
Он за пределами всего этого.

Он совершенно за пределами:
Он за пределами, но не в смысле расстояния, а в смысле тонкости;
ибо когда ум становится тоньше,
и сознание утончается,
концептуальные взаимодействия исчезают.
Домыслам, проекциям и интерпретациям приходит конец.
Остается только внеличностное восприятие,
поднимающееся из величия Бытия.

Когда посредством совершенного понимания
мы сливаемся с Брахманом,
двойственности приходит конец.
Нет больше никакого чувства отдельной сущности,
которой нужно было бы что-то решать.
Мы – целое, и живем как Единство.



Тысячелетиями многие искали Истину,
корень своего собственного существования.
Сейчас их тел больше нет на земле.
Теперь наш черед жить и искать Истину.
Сосредоточив внимание на этом,
мы оказываемся в авангарде человечества.

Найдем ли мы то, что не умирает,
то неиссякаемое, вечное и нерушимое,
то, кто мы есть на самом деле?

Выход за пределы обусловленности

ТВОЯ ИДЕЯ О ТОМ, КТО ТЫ, формирует мир, который ты воспринимаешь, а также то, как ты видишь себя и других. Обычно люди верят, что мир именно таков, каким они его видят, и что так и надо смотреть на мир. Но является ли фактом наша идея о том, кто мы, или о том, каков мир?

Если бы она была фактом, то всё, что ты считаешь правдой, было бы правдой и для всех остальных. Однако всё говорит об обратном. Мы, например, не имеем возможности поделиться своим сновидением с кем-либо, даже пересказывая его, – ведь, делаясь сновидением с помощью слов, мы не сможем передать все тонкие переживания, которые испытывали во сне. Точно так же и в состоянии бодрствования – каждый из нас переживает свой собственный уникальный опыт.

Пытаясь договориться о чем-либо, при этом глядя на это с личностной точки зрения, мы всегда будем терпеть неудачу. На уровне тела-ума и личностных характеристик всегда будут возникать конфликты и споры: между разными народами, разными племенами, даже разными семьями. Ведь волны ума и потоки интерпретаций уникальны для каждого. Мы никогда не сможем воспринимать мир одинаково.

Люди часто говорят о том, что мы должны стать как одна большая семья. Что это? Просто духовная фантазия, будто мы способны объединиться и жить в мире, в котором все люди будут любить друг друга?

На самом деле очень немногие по-настоящему хотят, чтобы человечество стало одной семьей. Жизни многих людей буквально посвящены тому, чтобы не допустить установления вселенской любви и сотрудничества: «Мы не хотим, чтобы они присоединились к нам! У нас есть преимущества, так зачем же нам делиться с ними?»

Вселенская, всеобъемлющая любовь не может быть достигнута посредством ума; это может случиться только через сердце. А чтобы быть в сердце, мы должны пойти за пределы ограничений личностного и обусловленного «я».

Я часто говорю: «Ты должен стать коровой, которая перепрыгнет луну». Я вырос с этими детскими потешными стишками: «Эй, поиграем! / Кошка – на скрипке, а корова перепрыгнет луну». Можешь ли ты быть *коровой, которая перепрыгивает луну*? И что это за луна? Луна – это твой ум. Поверь: то, что кажется невозможным твоему уму, очень даже возможно для твоего сокровенного Существа. Ты должен пойти за пределы функционирования тела-ума, потому что на этом уровне нет ничего стабильного. Ты должен перепрыгнуть свой лунный ум. Полностью выпрыгнуть из этой сферы. А когда ты это сделаешь, ты увидишь, кто ты и кем был всегда.

Иногда тебе нужны вызовы, на которые ты как личность ответить не в состоянии. Иначе любое твое продвижение так и останется ограниченной сферой ума. Если ты останешься только личностью, ум превратится в минное поле – и всё взорвется!

Ты не личность и не ум. Они – всего лишь движения в безграничной осознанности. Я направляю тебя обратно к осознанности – твоему чистейшему Естеству, твоему чистейшему Существо.

Выход за пределы культурной обусловленности

Тот образ, который мы в тот или иной момент своей жизни принимаем за себя, сформирован культурной обусловленностью. Очень немногие бросают вызов тем убеждениям, которые были внушены нам семьей и обществом в самые ранние годы нашей жизни. Очень немногие перерастают эти убеждения. Лишь вновь обосновавшись в сердечном центре, сможем мы

называться вселенскими, универсальными существами. До этого же мы остаемся существами, ограниченными принадлежностью к определенной группе. Люди относят себя к племенным группам, для каждой из которых характерны те или иные культурные нормы. Эти нормы не только накладывают разнообразные ожидания и создают препятствия, но и поддерживают в людях определенные амбиции.

Пребывание осознанностью расширяет наше ощущения бытия. Мы больше не должны придерживаться этого очень ограниченного «я» с его недалекими идеями о мире и о себе. Наше чувство себя становится безразмерным, в то время как посредством окультуривания оно было втиснуто в очень тесную форму. И сейчас я ослабляю путы этой смирительной рубашки.

Те, кого называли Христом, Буддой, Кришной, вышли за пределы любой обусловленности. Но ведь они были сделаны из той же плоти и крови, что и мы. Они наслаждались видами той же луны, запахом лаванды – совсем как ты. Чем же они от тебя отличались? Только тем, что они превзошли ограничения обусловленности, в том числе корневую условность – считать себя личностью. Они проснулись от гипноза всего того, что, как кажется, стоит на пути Самоосознания.

Говоря о культурной обусловленности, я хочу заметить, что вовсе не любая обусловленность плоха. На самом деле, обусловленность неизбежна – подобно тому, как рыба в океане мокрая, так и все живые существа в этом мире обусловлены. Отчасти обусловленность может носить и позитивный характер. Это я могу сказать, например, о некоторых аспектах моей собственной обусловленности, таких как уважение к старшим, доброжелательное отношение к другим людям, любовь к учению Христа. Такой обусловленности я очень рад.

Однако многие плохие привычки и ложные представления были привиты нам в ходе нашего воспитания, и мы привязались к этим представлениям. Когда приходит время действительно выйти за пределы ограничений культурной обусловленности, эти представления липнут к нам как застёжки-липучки. Ты хочешь стряхнуть их, но они не стряхиваются. На уровне ума ты вроде бы желаешь избавиться от них, но привязанность удерживает ум от того, чтобы действительно осуществить это.

И тогда ты можешь пойти к кому-то, кто уже сделал это и кто может показать тебе легкий путь к тому, что тебе кажется таким невозможным. Именно для этого появился сатсанг в этой великой игре под названием жизнь – не для того, чтобы заменить культурную обусловленность на духовную обусловленность, а чтобы ты смог осознать изначально присущую тебе безграничность.

Наиболее эффективный способ превзойти культурные ограничения – это вернуться в пространство осознанности. Вместо того чтобы пытаться стать вселенским, открой для себя саму осознанность. И тогда ты автоматически станешь вселенским и больше не будешь чувствовать себя искалеченным разного рода обусловленностями.

Можно продвинуться очень глубоко и далеко, развиваясь внутри системы представлений той или иной культуры. Но если в конце концов ты всё равно остаешься с идеями о «нас» и о «них», значит, ты не достиг вершины своего видения, ведь чистое сознание, чистая осознанность – за пределами любых категорий. Когда ты выходишь за пределы культурных предрассудков, это не какое-то очередное убеждение. Ты просто открываешься для разных точек зрения, потому что у тебя теперь есть возможность погружаться в самые разные режимы работы сознания и воспринимать вещи с разных сторон. Когда ты можешь понять, как люди видят вещи со своих различных углов зрения, ты становишься очень сострадательным. И когда люди будут демонстрировать свое ограниченное культурной обусловленностью мышление, тебе даже не придется говорить с ними об этом, бросать им вызов или пытаться привести их к какой-то

более широкой точке зрения, – открытость твоего сердца и пространственность твоего Бытия будут воздействовать на них неизмеримо сильнее.

После того как ты обнаруживаешь, что пространство осознанности это и есть Ты, твоя истинная природа продолжает выражать себя своим уникальным способом и может сохранять привкус локального сознания, который мы называем культурой. В культурах есть своя красота, все они – часть этого танца жизни. Всему есть место в мозаике проявленного мира. Это красиво, но только не в том случае, когда ты не знаешь ничего другого.

Ты должен найти почву, корень, лоно, из которого рождаются и проявляются все культуры, – и это лоно ничем не отличается от того, кто Ты есть на самом деле. Я счастлив не только сказать тебе об этом, но также и видеть, как расцветает осознание этого факта. И я не прошу никого идти и рассказывать об этом другим. Нет, просто *будь* этим. Ты уже *это!* По мере того как ты открываешь для себя свою глубинную природу, твоя бытийность сама собой приобретает всё большую широту, а видение становится панорамным.

Мы воспринимаем то, что вбили себе в голову. Если твои убеждения основаны на ограниченных культурных воззрениях, ты живешь в рамках своего рода узкой колеи. И в силу такого ограниченного взгляда тебе даже может показаться, что другие культурные воззрения – это нечто ложное. При таком взгляде любое отличие может восприниматься как нечто угрожающее, а такое восприятие ведет к конфликтам.

Тот, кто вышел за пределы поля двойственности, оказывается в наиболее благодатном пространстве – он открывает для себя универсальную, вселенскую Истину, самую чистую осознанность. И я очень счастлив, когда такое случается. Такой человек видит, что мир проявленного существовал главным образом в сфере ума, который даже в своем высочайшем проявлении – в качестве космического ума – соединен с нашими умами. Но осознанность – за пределами любых категорий и качеств. И в то же время она в основе всех качеств.

Что еще может сравниться с величайшей радостью этого открытия?

Путь за пределы религиозных верований

Нас обуславливают не только культурные ожидания социума, но также и влияние религии на культуру. Как и отождествленность с определенной национальностью или этносом, каждая религия – это нечто очень ограниченное, не всеобщее. Впрочем, в этом нет ничего неправильного. Каждая религия возникает из культурного опыта человечества. Можно сказать, единое Высшее Существо проявило разнообразные религии из сострадания, чтобы угодить каждому народу в соответствии с присущим именно этому народу культурным темпераментом. В миллиардах этих культурных проявлений можно видеть, как великие реки живых религий, а также верующих и не верующих в них существ текут к великому океану невыразимой Истины.

Но *все* религии, тем не менее, – это нечто ограниченное. То, что христиане воспринимают как чудо, не всегда привлекает мусульман, буддистов или атеистов. И при этом все говорят или, по меньшей мере, подразумевают: «Наше – лучшее». Хотя это как утверждать: «Китайская еда – лучшая!» Конечно, ты можешь так думать, если ты китаец, но если это услышат итальянцы, то наверняка они скажут: «А как же пицца!?»

Было бы неправильно – даже, можно сказать, было бы ужасно – если бы существовала только одна религия на весь мир. Это было бы самое фашистское обстоятельство, которое только можно вообразить. Нам нужны все религии, пока человечество нуждается в просвещении. Каждая религия показывает нам что-то новое или с другого угла зрения, так чтобы наше развитие и понимание могли стать всесторонними.

Я приглашаю людей открыться этому более универсальному видению. Каждый из нас был воспитан в своей традиции, и никто из нас не свободен от предрассудков, свойственных этой традиции. Наша обусловленность – в особенности наша духовная обусловленность – это нечто

ограниченное групповой принадлежностью. Когда мы остаемся только на личностном уровне, нам не так-то просто перерасти свои предрассудки – такое ощущение, будто они циркулируют в нашей крови и мы вдыхаем их в свои легкие с воздухом.

Я не утверждаю, что выйти за пределы всего этого будет трудно. Но гораздо легче сделать это из пространства осознанности, потому что осознанность не нуждается в том, чтобы выходить за какие бы то ни было пределы. Самые великие и красивые вещи в жизни всегда просты, а универсальное – гораздо естественнее, чем личностное.

Все религии, в некотором роде, несовершенны – по крайней мере, в том виде, в котором их воспринимают последователи. Ты не понял Истину, если все еще мыслишь фрагментарно и допускаешь возможность предвзятого отношения: «Мы нашли Истину, но что касается мусульман...» Это неистинная идея. Если ты чувствуешь, что познал Истину, будучи христианином, буддистом, представителем иудаизма или мусульманином, а представителей других религий считаешь заблуждающимися, это означает, что ты не познал Истину. Чистая Истина может быть найдена в самом сердце любой религии. В своей сердцевине каждая религия подобна пальцу, указующему на Истину, но сам по себе палец – это не то, на что он указывает. Необходимо последовать в том направлении, куда он указывает!

Быть частью племени – это нормально, но ты должен пойти за пределы этого, вовнутрь. Ты – сама Истина, а Истина универсальна. Она за пределами религии. Религия в своем лучшем проявлении способствует познанию Истины. Но быть религиозным – это не цель. Когда ты осознаешь, что Истина – это и есть Ты, ты выйдешь за пределы групповой обусловленности. Ты никого не будешь считать врагом. Ты познаешь свое единство со всем существующим.

И это очень красиво.

Таять в океане Единства

Жили-были на берегу океана три маленьких создания. И хотя они всегда жили и играли там, у самой кромки океана, они не знали, как оказались там. Выглядели они как маленькие куколочки. Одна из них была сделана из воды, вторая – из песка, а третья – из соли.

Однажды во время ночного шторма им приснились очень яркие сны, которые они, проснувшись наутро, всё никак не могли забыть. Встретившись в то утро, все трое были погружены в себя, а это было для них совершенно не характерно. Заметив это, они стали спрашивать друг друга: «Что случилось?»

Водяная куколочка сказала:

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.