

Дипак Чопра

Книга тайн: Как познать тайные сферы жизни



«Книга тайн: Как познать тайные сферы жизни»: "София"; Москва; 2009
ISBN 978-5-91250-709-0 (переплет), 978-5-399-00002-2 (обложка)

Аннотация

Наша жизнь — это книга тайн, которая ждет только того, чтобы ее раскрыли. Тайну истинной любви можно обнаружить только внутри себя, равно как и тайны исцеления, сострадания, веры, а также самую непостижимую тайну мироздания — кто мы есть на самом деле. И хотя ответы на все эти вопросы могут показаться простыми, мы все еще остаемся загадкой для самих себя, а все, что мы жаждем узнать, по-прежнему скрывается глубоко внутри нас.

Каждый человек стремится к личностному прорыву, каждый ищет поворотную точку, откровение, которое способно придать жизни новый смысл. Все это ты, читатель, сможешь найти в «Книге тайн» — этой квинтэссенции глубоких мыслей и мудрых идей, которая выкристаллизовывалась в течение всей жизни одного из величайших духовных мыслителей нашего времени.

Чопра Дипак

Книга тайн: Как познать тайные сферы жизни

*Кришану Лалу Чопре:
твоя прекрасная жизнь
и твоя прекрасная смерть
вдохновила и в конечном счете
раскрыла передо мной
тайные сферы моей жизни*

Слова благодарности

Питер Гуцарди, мой многоопытный редактор: ты не только мой критик, но и один из лучших моих друзей. Шай, Тина, Тара, Брайан, Дженни и другие члены моей семьи, которая пребывает в гармонии: с самого начала моей карьеры вы проявляли любовь, милосердие и терпимость ко мне.

Рита, Малика, Готэм, Саманта, Кендис и прелестная Тара: вы привносите смысл в эту жизнь и делаете ее священной.

Мои служащие — Кэролин Рэнджел, Фелисия Рэнджел и Йен Кроуфорд: благодаря вашей преданности и трудолюбию для меня нет ничего невозможного.

И наконец, большая благодарность дружной семье сотрудников «*Chopra Center*», которые осуществляют все написанное мною и изменяют жизни других людей.

Введение Раскрой книгу тайн

Самое сильное чувство, которое может испытать человек в своей жизни, — это жажда. Но это не простое желание пить, не жажда денег, успеха или признания. Это не стремление добиться положения в обществе, сексуального удовлетворения или даже любви со стороны особы противоположного пола. Всякий раз, когда люди получают все это, они продолжают чувствовать себя неудовлетворенными, — даже более неудовлетворенными, чем когда ничего этого у них не было. Больше всего на свете человеку хочется раскрыть секрет, который обнаруживается лишь тогда, когда мы отворяем потайную дверь в свой внутренний мир. Выдающиеся философы древности сравнивали эти духовные искания с поисками наиболее ценных жемчужин в морских глубинах. В столь поэтической форме мудрецы показывали, что нужно оставить берег привычных представлений, чтобы донырнуть до самого дна своей души и там разыскать жемчужины, которым нет цены.

Эту жемчужину еще называют Сущностью, искрой Божией, водою жизни и божественным нектаром. Все это «фирменные названия» того, что в наш прозаический, научный век мы просто называем «*трансформацией*». Трансформация — это радикальное изменение формы. Так гусеница «трансформируется» в бабочку. А когда мы говорим о человеческой природе, то под трансформацией мы понимаем превращение наших страхов, агрессии, тревог, ненависти и опустошенности в диаметрально противоположные чувства. Но как нам этого достичь? Единственное, что мы знаем наверное, — это то, что наша растущая духовная жажда вызвана вовсе не отсутствием денег, общественного признания или уверенности в себе. Некто, живущий у нас внутри, страстно желает найти смысл жизни, положить конец своим страданиям, а также разгадать загадки, касающиеся любви, смерти, Бога, души, добра и зла. Барахтаясь на поверхности жизни и не заглядывая в ее глубину, мы никогда не разгадаем этих загадок и не удовлетворим той жажды знаний, которая вынуждает нас задавать себе эти вопросы.

Раскрыть тайные грани в себе самом — это единственный способ утолить свою духовную жажду.

Казалось бы, с расцветом науки эта жажда знаний должна ослабнуть, но на самом деле она еще больше усилилась. Мы не встречаем новых «фактов», подтверждающих существование тайных граней бытия. Никто больше не пытается обследовать умирающих пациентов с помощью компьютерных томографов или изучать магнитный резонанс йогов, пребывающих в состоянии глубокой медитации. Эти эксперименты сделали свое дело. Мы можем быть уверены: в какие бы дали ни унеслось наше сознание — разум последует за ним. Нейроны нашего мозга способны фиксировать тончайшие духовные переживания. И все же о некоторых тайнах жизни мы знаем куда меньше, чем знали наши предки.

В наш век всем миром правит головной мозг, а точнее — его кора, которая за последние несколько тысячелетий выросла до огромных размеров и затмила более древнюю (с точки зрения эволюции) часть мозга, которая управляет инстинктами. Кору часто называют «новым мозгом», тогда как «старая» часть мозга повелевала людьми миллионы лет точно так же, как сейчас она повелевает большинством живых существ. «Старый мозг» не способен вызывать у нас мыслеобразы и «не умеет» читать. Но он обладает способностью чувствовать, и, что еще важнее, — он обладает жизненной энергией. Именно благодаря «старому мозгу» наши предки могли ощущать мистическое *Присутствие* во всей Природе.

Это *Присутствие*, которое можно обнаружить в каждой живой частице Мироздания, наполняет также и твою жизнь. Ты и есть та книга тайн, которая ждет, когда ее раскроют.

Хотя, возможно, сам ты представляешь себя чем-то совершенно иным. Сегодня ты труженик, отец или мать, муж или жена. Ты — покупатель, заглянувший в местную лавку за каким-нибудь новым товаром. Ты — зритель, сидящий в зале и нетерпеливо ожидающий начала очередного представления.

Если жить, подчиняясь правде единой реальности, то любая тайна откроется тебе без усилий или труда.

Все кроется в вековой проблеме выбора между единством и разобщенностью. Хочешь ли ты чувствовать себя разбитым на куски, враждовать со всем и вся, разрываться между вечными силами света и тьмы? Или хочешь прийти от разделенного к единству? Ты — существо, которому свойственно действовать, думать и чувствовать. В огне духовности эти три твоих свойства переплавляются в единую реальность. Мысль не может управлять чувством, как и чувство не станет упрямо противиться тем идеям, которые рождаются в коре мозга. Действие происходит тогда, когда мысль и чувство могут вместе сказать: «Так будет правильно». Единая реальность — это дух, а то, что видится на поверхности жизни, — всего лишь личина, которую скрывают тысячи масок и которая не дает нам раскрыть истину. Тысячу лет назад это утверждение признали бы бесспорным. Все тогда признавали, что дух — истинный источник жизни. Сегодня мы вынуждены вновь открывать для себя тайну бытия, поскольку, сделавшись послушными пасынками науки и здравого смысла, мы лишили себя нашей матери — истины.

Вот почему этой книге предстоит воевать на два фронта. Во-первых, ей нужно убедить тебя, что в скрытых пределах жизни действительно лежит некая тайна. Во-вторых, она должна вдохнуть в тебя страстное желание и преданность поставленной цели, которые позволят тебе добраться до этой тайны. Тебе не стоит ждать, пока ты *будешь готов* преодолеть этот путь. Ты готовил себя к нему с того самого дня, когда впервые забыл задать себе вопрос: «Кто я и зачем я здесь?» К сожалению, многие из нас пренебрегают массой возможностей, с помощью которых можно было бы осуществить трансформацию. Если бы не те огромные усилия, с которыми мы отрицаем, подавляем собственные чувства и предаемся сомнениям, жизнь каждого из нас могла бы стать вечным откровением.

Главное — ты должен поверить, что твоя жизнь достойна того, чтобы ее исследовать с должным пристрастием и решимостью. Возможно, у тебя было множество мелких поводов держать свою книгу тайн закрытой, но стоит тебе захотеть, и она раскроется в одно мгновение.

Слова из Нового Завета «Ищите и обрящите; стучите, и отворят вам» я всегда воспринимал буквально.

В жизни действительно все настолько просто. Ты познаешь все тайны жизни, стоит тебе только искренне сказать: «*Я должен это знать. Мне нельзя ждать ни минуты*». Будда под деревом бодхи и Иисус, борющийся с бесами в пустыне, символизируют ту же духовную драму, которую суждено повторить тебе. Никогда не сомневайся: ты самое важное существо во Вселенной, поскольку в душе у тебя — целый *мир*. Тебе не нужно бороться за право узнать эти тайны. Уже следующая твоя мысль, чувство или поступок могут стать первым шагом к познанию глубочайшей духовной мудрости, которая столь чиста и вольна, как воды ручьев, что текут с гор весной. Человеческая душа не в силах вечно скрывать свои тайны от

себя самой, и не важно, насколько старательно тебя учили верить в обратное.

Тайна 1

Загадка жизни действительно существует

Все, что ты знаешь о жизни, — не более чем тонкий покров повседневных событий, за которым скрывается гораздо более глубинная и масштабная реальность. В этой глубинной реальности ты являешься участником всех событий, которые происходят сейчас, когда-либо происходили или произойдут. В этой великой реальности ты всегда точно знаешь, кто ты и в чем твое предназначение. Тебя невозможно заменить или перепутать с другим человеком на земле. Цель твоей жизни — помогать Мирозданию развиваться и расти. И глядя на себя, ты видишь только любовь.

Но загадка жизни отнюдь не в этом. Задача в том, чтобы извлечь все это на поверхность души. Когда меня спрашивают, как узнать, что загадка жизни действительно существует, я говорю, что простейшим доказательством тому является огромная пропасть, которая лежит между реальностью и нашим повседневным существованием. С тех самых пор, как мы тобой родились, мы находили множество примет того, что где-то внутри нас существует особый мир. Случалось ли тебе испытывать ощущение чуда? Это ощущение могло быть вызвано звуками музыки или созерцанием таких красот природы, от которых мурашки бегут по спине. А иногда бывает достаточно лишь краешком глаза увидеть что-нибудь хорошо знакомое — восход солнца поутру, колышущееся на ветру дерево, лицо улыбающегося во сне любимого человека, — чтобы немедленно осознать, что в жизни есть многое, чего мы обычно не замечаем.

Подобные знаки встречаются буквально на каждом шагу, и мы не видим их только потому, что не можем их верно истолковать. Мне встречалось невероятное множество людей, чья духовная жизнь начиналась самым поразительным образом. Будучи еще совсем детьми, они видели, как душа покидала тело их умирающей матери. Они созерцали некие светящиеся существа, которые сидели у них за именинным столом. Они покидали свои тела и совершали дальние путешествия, либо, приходя из школы, заставляли у себя в дверях какого-нибудь давно умершего родственника, который погиб в ужасной автокатастрофе. (Один из таких людей рассказывал мне, что первые десять лет своей жизни он был «мыльным мальчиком», то есть жил в мыльном пузыре, в котором часто совершал путешествия в дальние страны).

Миллионы людей — это не преувеличение, а статистика социологических опросов — временами видят себя купающимися в струях какого-то жемчужно-белого света. Или же им вдруг слышится Голос, который, как им известно, исходит от Бога. А некоторых из них в детстве охраняли невидимые стражи, тайные друзья, которые оберегали их сон.

Со временем я понял, что с большинством из этих людей такие чудеса — таинственные путешествия в реальность, укрытую от нас тонкой вуалью неверия, — и вправду случались. Убрать эту вуаль — значит изменить собственное самосознание. Такое превращение является глубоко личным, исключительно субъективным, но вполне реальным.

С чего бы ты начал, если бы тебе пришлось расследовать тайну, следы которой мы встречаем повсюду, но никогда не можем раскрыть ее целиком? Великий сыщик вроде Шерлока Холмса начал бы с простейшей дедукции: *тайное не желает становиться явным*. Тайна, которая не желает быть разгаданной, будет отступать тем дальше, чем ближе мы к ней подойдем. Тайна жизни ведет себя не так: она охотно раскрывает свои секреты; нужно только знать, где ее искать.

Так где же? Давай-ка начнем с идеи телесной мудрости, которая лишь с середины 80-х годов прошедшего века стала занимать умы наших медиков. Прежде считалось, что способность к мышлению уникальна и свойственна только человеческому мозгу. Но несколько десятилетий назад следы интеллекта были обнаружены в иммунной системе, а еще позднее — в пищеварительной. Ученые обнаружили, что по всем органам обеих этих

систем циркулируют некие молекулы-посланники, которые не только доставляют поступающую от мозга информацию, но еще и самостоятельно функционируют. Лейкоцит, умеющий отличать опасную бактерию от безобидной пылцы, принимает интеллектуальное решение, хотя и плавает в потоке крови вдали от мозга.

Еще десять лет назад, услышав об интеллектуальной деятельности кишок, вы бы только рассмеялись. Слизистая оболочка пищеварительного тракта имеет тысячи нервных окончаний, но они всегда считались лишь дальней периферией нервной системы, единственная задача которой — контролировать получение питательных веществ из пищи. Теперь исследователям ясно, что кишечник отнюдь не заслуживает столь пренебрежительной оценки. Его разрозненные нервные клетки формируют стройную систему реагирования на раздражители — будь то полученный на работе выговор, угрожающая нам опасность или смерть близких. По сложности и эффективности эта система не уступает механизмам высшей нервной деятельности. Твоя толстая кишка, твоя печень и твой желудок способны *мыслить*, просто они не используют для этого знакомый мозгу язык слов и образов. То, что мы привычно зовем «инстинктивными реакциями», на поверку оказывается лишь одной из форм разумной деятельности миллиардов клеток.

Резкие революционные перемены, которые произошли в медицине, позволили ученым сделать первый шаг в ту тайную сферу, о существовании которой никто не мог даже предполагать. Клетки нашего организма на миллионы лет опередили нас в мыслительной деятельности. Фактически, их разумность, которая гораздо древнее, чем разумность коры нашего мозга, могла бы служить наглядной моделью того, что намного древнее их самих, — моделью Космоса. Вероятно, и Вселенная опередила нас в мыслительной деятельности.

Куда бы я ни посмотрел, я вижу, чего пытается достичь эта космическая мудрость. В большой степени того же самого хочу и я — расти, развиваться и творить, — с той только разницей, что мое тело лучше взаимодействует со Вселенной, чем мой разум.

Клетки безоговорочно принимают самое активное участие во всех таинствах жизни. Их мудрость состоит во всеобщем энтузиазме и преданности. Давай же подумаем, как нам соединить свойства нашей телесной мудрости с теми тайными сферами, которые мы желаем открыть.

МУДРОСТЬ, С КОТОРОЙ ТЫ ЖИВЕШЬ УЖЕ СЕЙЧАС

Отождествляй себя со своей телесной мудростью

1. У тебя есть **высшее предназначение**.
2. Ты ощущаешь **единство** между собой и всей жизнью.
3. Твое **самосознание** всегда готово к переменам. Каждую минуту ты чувствуешь все, что происходит вокруг тебя.
4. Ты **принимаешь** всех людей как равных, без осуждения и предубеждения.
5. Ты ловишь каждое мгновение своей жизни с обновленной **творческой** энергией, не цепляясь за то, что устарело и изжило себя.
6. Еще с колыбели твое **бытие** привыкло к ритмам Вселенной. Ты чувствуешь ее заботу и понимаешь, что находишься под ее защитой.
7. Ты понимаешь, что **преуспеть** в жизни — значит позволить ей приносить тебе то, в чем ты нуждаешься. Сила, власть и упорство для этого тебе не нужны.
8. Ты ощущаешь **взаимосвязь** со своим Источником.
9. Ты сознаешь, что, **отдавая**, мы обретаем источник всяческого изобилия.
10. На все происходящие вокруг тебя перемены, включая рождение и смерть, ты смотришь сквозь призму **бессмертия**. Наиболее реально для тебя то, что всегда остается неизменным.

Ни один из этих пунктов не является духовным наставлением. Все это факты из повседневного бытия клеток твоего организма.

Высшая цель. Каждая клетка соглашается работать, во-первых, на благо и процветание всего тела, и только во-вторых — на свое собственное благо. Если понадобится, она готова погибнуть, чтобы защитить тело: срок, отпущенный клетке, — лишь частица общего срока жизни тела. Клетки кожи тысячами умирают каждый час, равно как и клетки иммунной системы при вторжении болезнетворных микробов. Эгоизм не входит в их систему ценностей, даже когда речь идет о личном выживании.

Единство. Каждая клетка тесно связана со всеми остальными. Курьеры-молекулы свободно перемещаются по всем системам тела, извещая самые дальние аванпосты о каждом желании и намерении тела, даже самом незначительном. Замкнутость и отказ от коммуникации здесь не допускаются.

Осознанность. Каждый момент жизни клетка активно адаптируется к постоянно изменяющимся условиям. Она должна сохранять подвижную внутреннюю организацию, чтобы отвечать требованиям конкретной ситуации. Ей нельзя обзаводиться стойкими привычками.

Принятие. Клетки понимают и признают важность друг друга. Каждая отдельно взятая функция организма тесно взаимосвязана со всеми другими и не может осуществляться независимо от них.

Творчество. Несмотря на то что каждая клетка обладает набором уникальных свойств и функций (к примеру, клетки печени способны выполнять пятьдесят различных типов задач), они творчески сотрудничают друг с другом. Человек может переваривать совершенно незнакомую пищу, ему в голову приходят абсолютно новые мысли, он даже может научиться исполнять танец, который никогда раньше не видел. Чрезмерная привязанность к прежним моделям поведения недопустима.

Жизненный цикл. Жизнь клетки подчинена вселенскому циклу чередования активности и покоя. Хотя проявления этого круговорота весьма многообразны — колебания гормонального фона и кровяного давления, ритмы пищеварения, — наиболее яркий из них — сон. Почему человеку так необходим сон, для медиков до сих пор остается загадкой, однако, если не удовлетворять потребность в нем, наступает серьезнейшее расстройство. В покое и безмолвии сна рождается наше будущее. Чрезмерная и постоянная активность безусловно вредна.

Эффективность. Клетки функционируют с минимальным расходом энергии. Обычно в стенках клетки накапливается запас кислорода и питательных веществ всего лишь на три секунды. Она совершенно уверена, что будет обеспечена всем необходимым. Она не нуждается в избытке пищи, воды и воздуха.

Взаимосвязь. Связанные общим генетическим наследием, клетки знают, что, по большому счету, представляют собой единое целое. Тот факт, что клетки печени отличаются от клеток сердца, а клетки мозга — от клеток мышечной ткани, вовсе не противоречит этому фундаментальному и неизменному единству. В лабораторных условиях мышечную клетку можно генетически трансформировать в сердечную, если обратиться к их общему происхождению. Клетки всегда связаны со своим источником, вне зависимости от того, насколько далеко ушли от него в процессе эволюции. Здесь не бывает отверженных.

Бескорыстие. Главная задача и способность клетки — отдавать. Так она поддерживает единство всех клеток тела. Отдавая, она автоматически получает — такова вторая половина естественного природного цикла. Стяжательство и накопление не имеют смысла.

Бессмертие. Клетки размножаются, чтобы передать дальше свои знания, опыт и способности, ничего не утаивая от своих потомков. Это некая практическая разновидность бессмертия: они склоняются перед всемогущей смертью на физическом плане, но побеждают ее на высшем. Конфликт поколений здесь неизвестен.

Всякий раз, наблюдая эту необычайную согласованность клеток, я размышляю: не похожа ли она на некий духовный пакт во всех смыслах этого слова? Каждое из этих качеств можно назвать и по-другому. Первое, *высшую цель*, можно охарактеризовать как смирение и

самоотверженность. Уметь отдавать означает то же, что возвращать Богу все, что Ему принадлежит. Бессмертие — это то же, что и вера в жизнь после смерти. Однако моему телу нет никакого дела до философских ярлыков. Из этих качеств соткана его повседневная жизнь. Они — результат тысячелетней мудрости жизни, которая уже миллиарды лет выражает себя биологически. Тайна жизни терпелива и осторожна, она не торопится раскрыть все свои карты. Даже сейчас молчаливый договор, который поддерживает единство моего тела, остается для меня тайной. Со стороны кажется, что его просто не существует. Более двухсот пятидесяти типов клеток ежедневно занимаются своим делом — пятьдесят особых функций клеток печени не имеют ничего общего с задачами мышц, почек, сердца и мозга. Если хотя бы одна из этих функций нарушится, произойдет катастрофа. Все, что я в принципе мог бы узнать о таинстве жизни, давно уже известно моему телу.

А теперь просмотрите приведенный выше список и обрати внимание на указанные в нем негативные качества: эгоизм, самоизоляция, ощущение собственной отверженности, пресыщенность, чрезмерная деятельность и агрессивность. Если наши клетки знают, что нельзя вести себя подобным образом, то *почему так поступаем мы!* Почему жадность столь привлекательна для нас, в то время как она несет смерть и разрушение нашим клеткам? Ведь жадность — это величайшая ошибка, которую может допустить раковая клетка. Почему человечество не знает меры в еде, подвергая себя эпидемии ожирения, тогда как наши клетки с точностью до молекулы рассчитывают свой рацион? Почему-то мы, люди, не можем отказаться от всех этих качеств, которые в один день способны уничтожить наше тело. Мы *предаем* свою телесную мудрость, и, что еще хуже, мы игнорируем тот образец совершенной духовной жизни, который находится у нас внутри.

Мне бы не хотелось, чтобы ты думал, будто эта книга порождена ощущением, что люди духовно слабы и неполноценны. Причиной ее появления на свет послужило горе, которое постигло мою семью. Мой отец скорпостижно скончался несколько лет назад в Дели. Ему было уже 81, но он был еще весьма бодр, и в тот январский день смотрел по телевизору церемонию инаугурации нового президента США. Всю жизнь он проработал кардиологом и, хотя давно вышел на пенсию, еще сохранял обширную педагогическую практику и тот последний вечер провел со своими студентами за обсуждением интересных клинических случаев.

Мать, которая по причине слабого здоровья спала в отдельной комнате, не слышала, как Кришан пошел спать. После полуночи она все еще никак не могла заснуть, когда он вдруг появился на пороге ее комнаты — всего лишь смутный силуэт во мраке — и сказал, что собирается *уходить*. Мать сразу же поняла, что он имеет в виду. Отец поцеловал ее на прощание и сказал, что всегда любил ее. Затем он спокойно вернулся к себе в комнату. Тишину нарушали только пение сверчков, крики тропических птиц и не прекращавшийся даже по ночам шум машин. Отец лег, три раза произнес имя Бога и умер.

Семья пришла в смятение. Уже через несколько часов мы с младшим братом прилетели на самолете из Штатов, облачили тело отца и, усыпав его лепестками бархатцев, снесли вниз под женский плач и пение мантр. Вскоре я стоял над кучкой пепла в *гхате*¹ у реки. Мне еще предстояло выполнить священный долг старшего сына и разбить палкой то, что осталось от черепа, чтобы символически разорвать узы, привязывавшие моего отца к этой земле и земной жизни.

Меня не оставляло чувство, что этот человек, которого я любил больше всех на свете и которого не ждал потерять так скоро, исчез — исчез полностью и навсегда. Но то, что он ушел в полном сознании и со спокойной душой, облегчало всем нам муки горя. Хотя я совершенно отчетливо понимал, что Кришан Чопра больше не существует в этом мире в том теле и личности, к которым я привык, я не мог успокоиться, пока не объяснил себе во всех деталях, кем или чем он стал теперь. Великая тайна бытия просто перевела его из одного

¹ Гхат — ритуальное место для сожжения трупов на берегу реки Ганг. — *Прим, перев.*

состояния в другое, и, пока я пишу эти строки, я начинаю осознавать, что то же самое происходит и со мной, и с каждым из живущих на нашей планете. Лишь она — неизъяснимая тайна жизни — тесно поддерживает нас в той форме, в которой мы находимся; она — и ничто иное.

Вместо того чтобы с благоговением и радостью открывать тайну жизни в себе самих, мы ведем себя так, словно ее вообще не существует. Все страдают от этого отрицания, и еще большие, неслыханные страдания брезжат над горизонтом будущего. Мой отец покинул мир, неуклонно погружающийся во мрак. Каждый вечер в теленовостях мы неизменно видим новые и новые бедствия, а предлагаемые решения ни на йоту не приближаются к мудрости клеток, которую каждый из нас несет в себе. Многие отчаиваются и отказываются от борьбы перед лицом столь великих страданий. Другие решают, что должны оставить места своего обитания и отправиться на поиски того, чего у них еще нет, — новых взаимоотношений, новой работы, новой религии или учителя, — чтобы обрести новые жизненные силы.

А если бы клетки нашего тела заразились этими пораженческими идеями? Тот, кто мечется в поисках лучшей жизни, никогда не найдет ни любви, ни духовного исцеления, ни Бога. После многих веков разобщенности и эгоизма готовы ли мы отдаться великой тайне жизни настолько, чтобы дать ей спасти нас? Разве есть у нас какой-либо иной выбор?

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с первой тайной

Упражнения, которые ты найдешь в этой книге, помогут тебе применить все эти тайны к самому себе. Читая главу об очередной тайне, ты развиваешь свое мышление, тогда как твои собственные ощущения и практические навыки остаются на прежнем уровне. Только задействовав все три компонента, ты сможешь изменить свою личную реальность.

Первая тайна состоит в том, чтобы увидеть путь, который укажет тебе твоя телесная мудрость. Сегодня же найди время, чтобы записать и запомнить десять основных свойств этой мудрости, перечисленных выше. Затем подумай, как тебе следует жить, чтобы соответствовать всем этим свойствам. Письменно составь себе список задач, и пусть он станет твоим ежедневным руководством к действию. Ты можешь следовать одному какому-то свойству в течение целого дня либо составить полный список этих свойств и стараться ежедневно следовать максимальному их числу. Не занимайся самосовершенствованием через силу. Когда будешь писать, не думай о своих недостатках и слабостях. Главная твоя цель состоит в том, чтобы сделать свое поведение и свои чувства приятными твоему телу. Старайся найти слова, способные передать те стремления, которые наиболее близки твоему сердцу и в которых выражалась бы твоя истинная сущность. Например:

Высшая цель. Я пришел в этот мир, чтобы служить. Я пришел, чтобы вдохновлять. Я пришел любить. Я пришел, чтобы жить по своей правде.

Единство. Я буду уважать того, кто не разделяет моих чувств. Я не стану обращать внимания на чувство напряжения и неловкости, общаясь с теми, кто мной пренебрег. Я постараюсь выразить хотя бы одно переживание, вызвавшее у меня чувство вины или смущения.

Осознанность. Я буду давать себе десять минут на размышление, перед тем как что-то сказать. Я стану сидеть в тишине, прислушиваясь к ощущениям своего тела. Чувствуя раздражение, я спрошу себя, что скрывается за этим чувством, — и буду размышлять над этим, пока мое раздражение не исчезнет.

Приятие. Я стану уделять пять минут на то, чтобы отыскать пять лучших качеств в самом ненавистном мне человеке. Я прочту о членах какой-нибудь музыкальной группы, чье творчество я совершенно не приемлю, чтобы увидеть мир их глазами. Смотрясь в зеркало, я постараюсь описать свою внешность такими словами, какие могли бы найти для меня отец или мать, если бы они были так ласковы со мной, как я этого хочу. (И каждое описание я буду начинать словами: «Я вижу тебя таким прекрасным».)

Творчество. Я представлю себе пять добрых поступков, каких не ожидают от меня мои близкие, а затем совершу хотя бы один из них. Я составлю краткий план повести, в

основе которой будет лежать моя судьба (все эпизоды будут взяты из жизни, но никто не должен догадаться, что главный герой этой повести — я сам). В своем воображении я создам нечто такое, в чем отчаянно нуждается весь этот мир.

Бытие. Я стану проводить полчаса в каком-нибудь тихом, спокойном месте, не предаваясь ничему, кроме размышлений о том, что значит существовать. Я буду лежать на траве, стараясь уловить слабое вращение земли, что простирается подо мной. Я сделаю три вдоха, и буду выдыхать так медленно и тихо, насколько это возможно.

Эффективность. Я перестану контролировать по крайней мере две вещи в своей жизни, а потом посмотрю, что из этого выйдет. Глядя на цветок розы, я задумаюсь над тем, смогу ли я заставить его распуститься быстрее и стать еще прекрасней, чем он есть сейчас. А затем спрошу себя, можно ли назвать и мою жизнь столь же прекрасной.

Взаимосвязь. Если мне придется заметить, что я отворачиваюсь от другого человека, я заставлю себя посмотреть ему прямо в глаза. Я подарю свой любящий взгляд кому-то, к кому прежде был равнодушен. Я выражу свое сочувствие тому, кто в этом нуждается, желательно незнакомцу.

Бескорыстие. Я куплю еды и отдам ее какому-нибудь нищему, которого встречу на улице (или свожу этого человека в кафе). Я выскажу какому-то человеку свое признание за те ценные качества, которыми он обладает. Сегодня я посвящу своим детям столько времени, сколько они пожелают.

Бессмертие. Я прочту те места из Библии, в которых говорится о душе и о жизни после смерти. Я изложу на бумаге пять важных дел, которые хочу совершить в своей жизни, чтобы люди всегда меня помнили. Сидя в тишине, я постараюсь понять, чем отличается вдох от выдоха, ощущая присутствие вечности в каждой текущей минуте.

Упражнение 2:

Случайность или осмысленное действие?

Каждый секрет, описанный в этой книге, указывает на присутствие невидимого разума, который скрывается под внешней видимой оболочкой жизни. Таинство жизни происходит не по воле случайных совпадений, а по воле единого разума, который обитает повсюду. Можешь ли ты поверить в существование этого разума или все еще думаешь, что причиной и следствием всего является случайный ход событий?

Ознакомься со следующими необъяснимыми фактами и обведи кружком слова «Да» или «Нет» — в зависимости от того, был ли ты знаком с этими фактами раньше или не был.

Да □ Нет □ Птицы, обитающие в пустынных районах Большого Каньона, собирают огромное количество сосновых шишек и прячут их в разных местах по краю всего каньона. Зимой они извлекают свои запасы, причем каждая птица точно знает, где находится именно ее «кладовая», обнаруживая ее под толстым слоем снега.

Да □ Нет □ Лосось, что рождается в небольшом ручье, дающем начало реке Колумбии, которая протекает по северо-западному побережью Тихого океана, плывет из реки в открытое море. После многолетних скитаний, за время которых эта рыба преодолевает гигантские расстояния, она возвращается для нереста в те самые места, где она родилась, никогда не уклоняясь от верного курса.

Да □ Нет □ Маленьким детям из разных стран дали прослушать текст на японском языке. Затем детей попросили определить, какая часть этого текста представляла собой бессвязный набор слов, а какая была прекрасным японским стихотворением. Все японские дети ответили правильно, однако больше половины детей из других стран, которые никогда в своей жизни не слышали японскую речь, дали столь же верный ответ.

Да □ Нет □ Однойцовые близнецы, жившие за многие тысячи миль друг от друга, одновременно ощутили момент, когда их брат погиб в катастрофе.

Да □ Нет □ Обитающие в Индонезии жуки-светляки, численность которых может насчитывать несколько миллионов особей, способны синхронно излучать свет, освещая при этом территорию в несколько квадратных миль.

Да □ Нет □ В Африке есть особый вид деревьев: при интенсивном поедании их животными они подают сигналы другим деревьям, которые могут находиться на расстоянии многих миль, чтобы те повысили содержание танина в своих листьях. Этот химикат делает их несъедобными для животных. Растущие на столь дальнем расстоянии деревья принимают этот сигнал, после чего изменяют химический состав своих листьев.

Да □ Нет □ Близнецы, которых разлучили при рождении, впервые встретились через много лет, узнав при этом, что женились они в один и тот же год на женщинах с одинаковым именем, и имеют равное число детей.

Да □ Нет □ Самка альбатроса, спешащая накормить свое дитя, умеет быстро отыскать его среди тысяч других малышей, сидящих на берегу.

Да □ Нет □ Раз в год, в полнолуние, несколько миллионов подковообразных крабов собираются вместе на океанском берегу для любовных игр. Поддавшись единому зову, они выходят из глубин океана, куда не может пробиться ни один луч солнца.

Да □ Нет □ Когда молекулы воздуха заставляют вибрировать твои барабанные перепонки, точно так же, как делает барабанщик, когда ударяет палочками по тарелкам, тебе слышится голос, в котором ты можешь различить отдельные слова.

Да □ Нет □ Натрий и хлор, взятые в отдельности, смертельно ядовиты. Но соединяясь вместе, они образуют соль — самый важный химический элемент, необходимый для поддержания жизни.

Да □ Нет □ Чтобы прочитать это предложение, нескольким миллионам нейронов коры головного мозга пришлось создать уникальный мгновенный снимок, который ты никогда прежде не видел.

За выполнение этого упражнения ты не получишь никакой оценки, но помни о нем все время, пока будешь читать эту книгу. Затем вернись к нему снова, чтобы посмотреть, насколько изменились твои убеждения и сможешь ли ты рассуждать, исходя из тех духовных тайн, которые здесь обсуждались.

Тайна 2

Мир внутри тебя

Разгадать секрет жизни очень просто. Для этого требуется только одно: *жить, как клетка*. Но мы так не живем, и этому нет объяснения. Мы все делаем по-своему. Наши клетки приводятся в движение все тем же кислородом и глюкозой, которыми питались амебы два миллиарда лет назад. Однако нас прельщают жирная пища, обилие сахара и более или менее причудливые и экстравагантные блюда. Наши клетки взаимодействуют друг с другом все тем же сформировавшимся в ходе эволюции способом, начало которого теряется в чащах древовидных папоротников мелового периода. Но каждое десятилетие, год, а то и месяц где-нибудь в этом мире мы отыскиваем себе нового врага. Каждый из нас мог бы поведать о том, как он то и дело отклоняется от точной, совершенной и почти идеальной мудрости, согласно которой живет наше тело.

В своих своенравных отклонениях от этих принципов мы опираемся на более солидные образцы для подражания. Чтобы вернуть себе мудрость клеток нашего тела, каждому из нас предстоит понять, что мы переживаем последствия тех решений, которые были приняты до нас. Мы научены следовать определенному набору традиций и мнений, которые полностью игнорируют таинства жизни. Каждое из этих мнений содержится внутри другого, как куклы-матрешки:

Существует материальный мир.

Материальный мир состоит из предметов, событий и людей.

Я — один из этих людей, и мой статус не выше, чем у любого из них.

Чтобы узнать, кто я такой, я должен исследовать материальный мир.

Этот перечень мнений лишает нас свободы мысли и действия. Он не допускает никаких духовных исканий, отрицая даже сам факт существования души. К чему втискивать тайну

жизни в систему, в которой уже есть жесткие критерии того, что реально, а что нет? Но сколь бы убедительной ни казалась идея материального мира, заметим, что, к величайшему замешательству современной науки, никто еще не смог доказать, что физический мир действительно *реален*. Обычным людям нет дела до науки, так что это вопиющее упущение не особенно бросается в глаза. В то же время любой специалист-невролог скажет вам, что человеческий мозг не может представить ни одного более или менее убедительного доказательства, что внешний мир существует, зато содержит множество намеков на обратное.

Все, на что способен мозг, — это принимать и фиксировать непрерывный поток нервных импульсов и данные о биохимическом балансе тела, его температуре, потреблении кислорода. Кроме того, мозг улавливает нескончаемую трескотню наших нервных импульсов. Источниками этого потока необработанной информации являются всплески химических реакций, сочетающиеся с электрическими разрядами. Импульс перемещается по сложной паутине нервных клеток, пока, подобно стучащемуся в ворота Рима гонцу с границ империи, не достигает коры головного мозга, где преобразуется в еще более сложные сочетания химических и электромагнитных сигналов.

Кора головного мозга ничего не сообщает нам об этой нескончаемой обработке данных; ясно одно — ничего другого в «серых клеточках» не происходит. Тем не менее кора нашего мозга позволяет нам воспринимать физический мир во всем богатстве его красок, звуков, вкусов, текстур и запахов. Мозг сыграл с нами отличную шутку, потому что между сырой информацией, поступающей от тела, и нашим субъективным восприятием внешнего мира на самом деле нет никакой связи.

Возможно, внешний мир — не более чем сон. Когда я сплю и вижу сон, передо мной предстает мир не менее живой и красочный, чем привычный мир дневной жизни (за тем разве что исключением, что помимо зрения остальные четыре физических чувства во сне работают по-иному и очень немногие люди слышат, чувствуют вкус, запах и текстуру с той же четкостью, что и во время бодрствования). Однако, открыв поутру глаза, я прекрасно отдаю себе отчет в том, что все эти приключения происходили исключительно у меня в голове. Меня невозможно ввести в заблуждение, ведь я заранее знаю: сны не реальны.

Можно ли предположить, что у мозга имеется один механизм для конструирования мира сновидений и другой — для реального дневного мира? Нет, нельзя. Если говорить о церебральных функциях, то, когда я просыпаюсь, механизм сна не отключается. Одни и те же зрительные центры, расположенные в задней части коры головного мозга, помогают нам видеть объект — дерево, лицо или небо — вне зависимости от того, является ли он в воспоминаниях, во сне, на фотографии или находится у нас прямо перед глазами. Очаги мозговой активности немного отличаются друг от друга, именно поэтому мы можем отличить сон от фотографии и воспоминание от физического объекта, хотя и имеем дело с одним и тем же фундаментальным процессом. Человек сам создает дерево, лицо или небо из случайной путаницы легчайших нервных импульсов, химических реакций и электрических разрядов, поступающих со всего тела. Как бы мы ни приглядывались, нам не удастся обнаружить в облике дерева, неба или человеческого лица ни единой химической формулы и ни одного электрического разряда. И тем не менее и то и другое — не более чем вихри электрохимической активности.

Досадная невозможность доказать существование внешнего мира подрывает самое основание материализма. Здесь мы сталкиваемся со следующим секретом бытия, который состоит в том, что *не мы существуем в мире, а мир существует в нас*.

Мы ощущаем твердость камня только потому, что мозг расшифровывает шквал электрических импульсов как прикосновение; мы видим солнечный свет только потому, что он интерпретирует другой шквал электрических импульсов как зрительный образ. В моем мозгу солнце не светит; как бы светло ни было снаружи, там темно, как в пещере.

Говоря, что весь мир у меня внутри, я то же самое могу сказать и о тебе. Тогда кто кому снится — я тебе или ты мне? Или все мы угодили в сети, причудливо сплетенные из

индивидуальных версий происходящего? Лично для меня это не вопрос, а самая суть нашей духовности. Каждый из нас — творец. Именно это таинственное хитросплетение индивидуальных взглядов заставляет людей искать ответы на духовные вопросы. Ибо реальность, несомненно, полна противоречий. Но в то же время она полна и гармонии. Мысль о том, что мы, создатели, ответственны за каждый аспект своего внутреннего и внешнего опыта, освобождает сознание. В этом смысле каждый из нас есть центр Мироздания.

Когда-то люди находили эти идеи вполне естественными. Много веков назад доктрина единой реальности занимала главное место в духовной жизни. Стремительно исчезали, сменяя друг друга, религии, народы и традиции, однако все неизменно были согласны с тем, что наш мир представляет собой единое, целостное творение, созданное по единому плану и наделенное разумом. В монотеизме эту единую реальность называют Богом, в Индии она называется Брахманом, а китайцы зовут ее Дао. Но как бы мы ее ни назвали, каждый человек существует в пределах этого бесконечно огромного разума. И все наши действия, сколь бы своевольны они ни были, являются частью единого плана Мироздания. Людям не требовались духовные искания, чтобы найти эту единую реальность. Жизнь каждого из них изначально содержалась в ней. Дух Создателя одинаково проникал во все Его творения, вплоть до самого малого, и единственной божьей искры было достаточно, чтобы разжечь огонь жизни во всех ее проявлениях.

Сегодня мы называем эти воззрения мистикой, поскольку они касаются невидимых сфер бытия. Но если бы у наших предков были микроскопы, разве не нашли бы они конкретное подтверждение своим мистическим теориям в структуре и поведении клеток? Чтобы поверить во всеобъемлющую реальность, я должен поставить себя в центр бытия. Мистическим символом этой идеи издавна считался круг с точкой посередине. Круг очень напоминает клетку, а точка — это ДНК, которая связующей нитью соединяет между собой миллионы лет эволюции.

Но можно ли назвать эту концепцию мистической? Выглянув в зимнюю пору из окна, я обычно могу обнаружить как минимум одну куколку, свисающую с ветки дерева. Внутри этой куколки находится гусеница, которая весной превратится в бабочку. Всем нам известна эта метаморфоза. Мы наблюдали ее, будучи детьми (или читали о ней в книге Эрика Карле «Очень голодная гусеница»). Но те невидимые процессы, которые происходят внутри куколки, закрыты от нас непроницаемым покровом тайны. Органы и ткани гусеницы растворяются, превращаясь в аморфную слизистую среду, из которой впоследствии формируется тельце бабочки, не имеющей ни малейшего сходства с гусеницей.

Науке совершенно не известна природа этой метаморфозы. Едва ли можно предположить, что она происходит по воле случая, — химические процессы, посредством которых гусеница превращается в бабочку, чрезвычайно сложны. Они проходят в несколько тысяч этапов, за каждым из которых немедленно следует другой. (Это все равно как если бы ты отдал в ремонт свой старый велосипед, а обратно получил новенький «*Gulfstream*».)

И все же мы кое-что знаем о том, как сочленяется эта очень изящная цепочка событий. Два гормона, один из которых называется *ювенильным гормоном*, а другой — *экдизоном*, регулируют процесс, наблюдая за которым невооруженным глазом мы полагаем, что гусеница превращается в некую слизь. Благодаря этим двум гормонам клетки личинки «знают», что с ними должно произойти и какими они затем станут. Некоторым клеткам «прикажут» умереть, другие съедят самих себя, тогда как третьи станут глазами, усиками и крыльями. Все это предполагает существование чрезвычайно тонкого (и загадочного) ритма, который должен поддерживать точный баланс между созиданием и разрушением. Этот ритм, как выяснилось, зависит от длительности светлого времени суток, которая, в свою очередь, зависит от вращения Земли вокруг Солнца. Следовательно, уже многие миллионы лет процесс рождения бабочки и космический ритм тесно взаимосвязаны.

Современная наука сосредоточила свое внимание на изучении молекул, в то время как рождение бабочки есть не что иное, как поразительный пример разумного творения, где

молекулы одновременно являются и генераторами идей, и средствами их воплощения. Идея клеток в данном случае состоит в том, чтобы создать живое существо безотходным путем. (И если существует всего лишь одна реальность, то мы, в отличие от современной науки, не вправе утверждать, будто продолжительность дня *заставляет* гормоны личинки превращаться в бабочку. Продолжительность дня и гормоны происходят от одного источника, сплетаясь в единую реальность. А источник, о котором мы говорим, использует космические ритмы или молекулы по своему усмотрению. Продолжительность дня не может заставить гормоны изменяться — так же как гормоны не могут влиять на продолжительность дня. Ведь оба эти фактора зависят от создавшего их тайного разума. Во сне или на своем рисунке мальчишка может представить, как он ударяет по бейсбольному мячу. Но его воображаемая бита не сможет заставить реальный мяч лететь по воздуху. Сон или рисунок представляют собой единое целое.)

А вот еще один пример: два химиката — *актин* и *миозин* прошли длительный путь эволюции, чтобы мышцы насекомого могли сокращаться и расслабляться. Благодаря этому насекомые научились летать. В случае отсутствия одного из этих типов парных молекул крылья будут расти, но ими нельзя будет махать и они станут бесполезными. Те же самые два типа протеинов отвечают за работу нашего сердца, и когда один из них отсутствует, сердце бьется слабее, что в конце концов может вызвать его паралич.

Ученые продолжают восхищаться способностью молекул к адаптации, которая позволила им оставаться неизменными в течение миллионов лет. Но нет ли здесь какой-то более высокой цели? В глубине души мы всегда стремимся к полету, хотим вырваться из границ. Не этот ли порыв природа передала насекомым, научив их летать? Пролактин, который вырабатывает молоко в материнской груди, ничем не отличается от того пролактина, который заставляет самок лосося стремиться на нерест вверх по течению и, преодолевая соленые воды, достигать вод пресных. Инсулин, содержащийся в теле коровы, точно такой, как у амебы. И тот, и другой способствуют усвоению углеводов. Хотя строение внутренних органов у коровы в миллионы раз сложнее, чем у амебы. Как видим, вера в единую реальность, в которой все взаимосвязано, отнюдь не является мистикой.

Как же случилось, что эта вера в единую реальность вдруг распалась? Была еще одна альтернатива, которая также поставила человека в центр его собственного мира. Но вместо того, чтобы ощущать себя частью этого мира, человек чувствует себя одиноким и изолированным от него. Человеком движут его личные устремления, а не единая жизненная сила и не духовное родство. Этот выбор мы называем *эго*, хотя у него есть и другие имена, — такие, как *стремление* или *удовольствие, зависимость от кармы* и (если использовать религиозную лексику) *изгнание из рая*. Эго настолько проникло в нашу культуру, что нам ничего не остается, как во всем потакать ему.

С раннего детства мы старательно учились произносить слова «я», «мне» и «мое». Дух соревнования учит нас драться за то, чего мы хотим. Нам повсюду мерещится угроза других эго — таких же обособленных и одиноких, как мы. Ведь все наши вожеления рухнут, если кто-то добьется успеха прежде, чем это сделаем мы.

Я вовсе не желал бы выступить здесь неким гонителем эго. Подвергать его гонениям мог бы только какой-нибудь негодяй, готовый на все — лишь бы помешать другим найти свое счастье. Такие люди — основная причина всех наших бед. Это из-за них нам бывает так трудно познать свое истинное Я, Бога или душу. Нам говорят, что *эго* затуманивает наш разум все новыми запросами, жадностью, себялюбием и опасениями. Это общеизвестное, но ошибочное мнение. Ведь отринув эго, превратив его в своего врага, мы придем к еще большей разобщенности и раздробленности. Если реальность едина, значит, она должна быть всеобъемлющей. Отрицание эго не может идти дальше отрицания наших страстей.

Стремление к обособленности, которого не может позволить себе ни одна живая клетка — если только она не превратилась в раковую, — вызвало искажения в мифологии. В памяти всех цивилизаций сохранилось предание о «золотом веке», который давно канул в туманное прошлое. Легенда об утраченном совершенстве принижает человеческую натуру, вместо

того чтобы возвеличивать ее. Люди сказали себе, что человек порочен по своей природе, что каждый из нас несет на себе следы греха, что Бог отвернулся от своих некогда непорочных детей. Миф способен заставить нас сделать выбор, убеждая нас в том, что это и есть наша судьба. Обособленность превратилась для нас в способ жизни. Но разве от этого возможность единой реальности может исчезнуть?

Чтобы вновь объять единую реальность, мы должны принять тот факт, что мир находится *внутри нас*. Эта духовная тайна основывается на природе нашего разума, который ежесекундно творит этот мир.

Когда твой лучший друг внезапно звонит тебе с Тибета, ты, естественно, понимаешь, что он сейчас далеко, но твой мозг воспринимает звук его голоса и дарит тебе ощущение близости. Даже если бы друг внезапно возник у тебя на пороге, то и тогда его голос не мог бы стать ближе. Это было бы все то же физическое ощущение, сигнал поступал бы в ту же область мозга, оставаясь там, даже когда друг уйдет, так что его голос надолго сохранится в твоей памяти. Поскольку наш мозг конструирует реальность во всех ее аспектах, он может воссоздать звук человеческого голоса даже в отсутствие самого человека. Глядя на далекую звезду, ты понимаешь, что она далеко, но вместе с тем она существует в твоём мозгу как физическое ощущение. Таким образом, звезда пребывает внутри тебя. То же самое происходит, когда ты ешь апельсин, прикасаешься к бархату или слушаешь Моцарта, — все твои впечатления создаются *внутри тебя*.

Жизнь, подчиненная нашему эго, кажется нам вполне обоснованной. Вот почему ни боль, ни страдания не могут заставить людей отказаться от такой жизни. Боль приносит мучения, но она не может указать верный путь к исцелению. Например, дискуссия о том, как можно покончить с войной, оказалась совершенно бесплодной потому, что я пока еще рассматриваю себя как обособленную личность. И мое «я» противостоит бесчисленному числу «их» — других индивидуумов, которые хотят того же, чего хочу я.

Насилие основывается на противопоставлении себя другим. «Другие» никогда не уступят и никогда не сдадутся. Они всегда будут биться за свое место под солнцем. И пока места под солнцем у нас с тобой будут разными, нам не удастся разорвать порочный круг насилия. Те же зловещие тенденции можно наблюдать и в живом теле. В здоровом теле каждая клетка ассоциирует себя с любой такой же клеткой. Когда такое восприятие меняется и некоторые клетки становятся «другими», тело бросается в бой против себя самого. Такие состояния известны как *аутоиммунные заболевания*. Примерами этих страшных заболеваний могут служить инфекционный артрит и волчанка. Насилие, проявляемое телом по отношению к самому себе, основано на ошибочной концепции. И хотя лекарства могут принести некоторое облегчение израненному в войне с самим собой телу, оно не сможет излечиться, если прежде не исправит эту ошибочную концепцию.

Если мы в самом деле хотим положить конец насилию, то прежде всего мы должны прекратить сражаться за место под солнцем. Только так можно искоренить насилие. Этот вывод может показаться шокирующим. Первой реакцией на него могут быть чьи-то слова: «Мое я — вот мое солнце». К счастью, это не так. Мир заключен в тебе, а не наоборот. Именно это имел в виду Христос, когда учил нас, что вначале нужно достичь Царствия небесного, прежде чем заботиться о делах мирских, если они вообще стоят наших забот. Бог владеет всем, поскольку Он сам все и создал. Если мы с тобой создаем свои ощущения, значит, мы тоже имеем право владеть тем, что создали.

Восприятие — это мир. Мир — это восприятие.

Эта ключевая идея несет в себе финал той непримиримой войны, которую *свои* ведут против *чужих*. Все мы участвуем в том единственном проекте, который действительно способен изменить этот мир: мы создаем реальность. Бороться за любые внешние блага — такие, как деньги, имущество, владения или общественное положение, — имеет смысл только в том случае, если они действительно важны для нас. Но материальный мир вторичен. Ничто в нем не может быть важно. Единственное, ради чего стоит занимать место под

солнцем, — это возможность свободно творить, хорошо представляя себе все тонкости этого ремесла.

Я сочувствую тем людям, которые познали эго и нашли его столь отвратительным, что решили жить без него. Но на поверку выходит, что бичевание эго — это всего лишь хитро прикрытая форма самобичевания. Даже если тебе удастся уничтожить эго, это ни к чему не приведет. А нам жизненно важно держать в исправности свой творческий арсенал. Если тебе удастся избавиться от своих уродливых, опасных и жестоких желаний, твое эго перестанет быть уродливым, опасным и жестоким. Оно примет свой естественный вид, оставаясь частью великой тайны.

Единая реальность только что раскрыла перед тобой одну из своих великих тайн: *Быть творцом — важнее всего на свете.* Стоит на минуту задуматься над смыслом этой фразы. Ведь уже в ней самой заключен целый мир. Из всех свободолюбивых идей, способных изменить человеческую жизнь, эта идея дает, пожалуй, наибольшую свободу. Но, чтобы претворить эту идею в жизнь, нужно быть истинным творцом, поскольку для этого тебе придется избавиться от многих условностей.

Ни один человек не помнит, когда и кто велел ему верить в материальность мира. Выбора ни у кого из нас тогда не было. Мы с самого начала учимся воспринимать себя как ограниченное существо с ограниченными возможностями. Внешний мир оказывает на нас чрезвычайно мощное воздействие. Сюжетную линию истории твоей жизни определяет он, а не ты. Мир всегда следует первым, а ты постоянно плетешься у него в хвосте.

Внешний мир не сможет произвести на свет ни одного ответа на духовные вопросы до тех пор, пока ты не освоишь свою новую роль — станешь творцом реальности. В новом амплуа творца ты поначалу будешь чувствовать себя довольно странно, и все же новые верования и представления о мире постепенно займут надлежащее место в твоей душе.

Все, что я переживаю, отражает разные стороны меня самого. Так что лучше не пытаться убежать от себя. Бежать, по большому счету, некуда. Я понимаю, что сам творю собственную реальность, и не захочу бежать, даже если представится такая возможность.

Моя жизнь — частица любой другой жизни. Я теснейшим образом связан со всеми живыми существами на планете, поэтому у меня нет врагов. Мне нет нужды соревноваться, сопротивляться, завоевывать или уничтожать.

Я не пытаюсь никого и ничего контролировать. Я вызываю изменения в окружающем мире, работая с тем единственным, что действительно могу контролировать, — с самим собой.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее со второй тайной

Чтобы в совершенстве познать вторую тайну, научись смотреть на себя как на соавтора самого Творца во всем, что с тобой происходит. Вот одно простое упражнение. Где бы ты ни был — сядь и оглядись вокруг. Когда твой взгляд упадет на кресло, на картину, на обои твоей комнаты, — скажи себе: «Все это я». И вобрав все это в свое сознание, спроси себя:

Вижу ли я порядок или беспорядок?

Вижу ли я свою уникальность?

Вижу ли я свои истинные чувства?

Вижу ли я, чего действительно хочу?

Какие-то вещи из окружающей тебя обстановки сразу дадут ответ на твои вопросы, а другие — нет. Прекрасная, окрашенная в радостные тона и всегда открытая солнечному свету комната придает иное расположение духа, чем темная комнатка на цокольном этаже. Хотя загроможденный и заваленный горами бумаг стол может указать лишь на некоторые черты его хозяина: на внутренний беспорядок, боязнь показаться некомпетентным, привычку брать на себя слишком много, пренебрежение к мирским мелочам и так далее. Это непостоянство характера вполне обосновано, поскольку каждый из нас пытается выразить себя и одновременно скрыть свою истинную сущность.

В какие-то моменты жизни мы стремимся проявить себя, а в другие пытаемся

устраниться от своих истинных чувств, отрицаем их или заменяем другими — теми, что считаются общепринятыми. Если ты купил этот диван только лишь потому, что он стоил дешевле других и ты решил довольствоваться тем, что тебе по карману, если стены твоей комнаты окрашены в белый цвет потому, что тебе все равно, на какой цвет смотреть, и если ты боишься выбросить старую картину лишь потому, что ее подарили тебе твои тесть или теща, — значит, ты ощущаешь не чувства, а их внешние образы. Не уделяя большого внимания мелочам, мы можем изучить личное пространство человека и совершенно точно решить, доволен ли он своей жизнью, насколько он развит как личность, конформист он или нет, любит он в жизни порядок или хаос, считает ли он себя оптимистом или неудачником.

А теперь взгляни на свое окружение. Пребывая в кругу семьи или друзей, обрати свой внутренний слух на происходящее. Спроси себя:

Слышу ли я музыку счастья?

Могу ли я, пребывая с этими людьми, чувствовать бодрость и прилив жизненных сил?

Чувствуется ли в их словах некий подтекст или усталость?

Это некий семейный ритуал или окружающие меня люди действительно отзывчивы?

Какими бы ни были твои ответы, с их помощью ты сможешь оценить окружающий мир и то, что творится у тебя внутри. Окружающие тебя люди, как и предметы твоей обстановки, могут служить тебе зеркалом. А сейчас включи программу вечерних новостей, и вместо того, чтобы смотреть на них глазами стороннего зрителя, постарайся пропустить их «через себя». Задай себе такие вопросы:

Опасен или безопасен тот мир, который я вижу?

Испытываю ли я страх и ужас при виде несчастий или эти сцены просто щекочут мне нервы и занимают меня?

Если новости плохи, я все равно их смотрю, чтобы как-то развлечься?

Чем ценна для меня эта передача? Тем, что я могу рассматривать проблемы одну за другой, или она помогает мне лучше понять что-либо?

Это упражнение помогает развить новый способ осознания и восприятия информации. Постепенно ты перестанешь смотреть на себя как на отдельное, обособленное существо. Однажды тебя осенит понимание того, что весь мир находится не где-нибудь, а в тебе самом.

Упражнение 2: Прими в себя весь мир

Сказать, что ты являешься творцом, не значит признать таковым свое эго.

Эго всегда будет лишь приложением к твоей личности, которая сама по себе ничего создать не может. Творческие процессы не происходят на этом уровне. Давай постараемся приблизиться к истинному творцу, который живет внутри тебя. Мы сделаем это с помощью медитации на розу.

Возьми прекрасную алую розу и поставь ее перед собой. Вдохни ее благоухание и, обращаясь к себе, скажи: «Без меня этот цветок не имел бы аромата». Вбери в себя ее пурпурное сияние и скажи про себя: «Без меня этот цветок не имел бы цвета». Погладь рукой бархатистые лепестки и скажи себе: «Без меня этот цветок не имел бы текстуры». Пойми, что, если бы ты лишился всех своих чувств — зрения, слуха, осязания, вкуса и обоняния, — эта роза была бы не чем иным, как сплетением атомов, колышущихся в пустоте.

А теперь рассмотри структуру ДНК, которая присутствует в каждой клеточке этой розы. Вообрази себе миллиарды атомов, которые, словно струны, натянуты по биспирали, и скажи себе: «Моя ДНК смотрит сейчас на ДНК этого цветка. Это не я смотрю на некий предмет. Это один вид ДНК смотрит на ДНК другого вида». Теперь представь себе, как ДНК начинает светиться мерцающим светом и вдруг превращается в трепетный сгусток энергии. Скажи себе: «Я исчез, чтобы стать своей изначальной энергией. Сейчас лишь одно энергетическое поле смотрит на другое».

И наконец, взгляни на границу, которая проходит между твоим энергетическим полем и энергией розы. Теперь эта граница тает, превращаясь в единство слившихся волн, похожих на те могучие волны, что вздымаются и падают в бескрайний простор океана. Скажи себе:

«Вся энергия исходит от одного источника и возвращается к нему. Когда я смотрю на розу, то вижу тоненький проблеск вечности, отделившийся от источника, чтобы познать себя».

Идя в такой последовательности, ты найдешь действительную реальность: бесконечное молчаливое поле энергии, которое никуда не перемещалось, а лишь сверкнуло на мгновение, чтобы ощутить некий предмет (розу), а также некий субъект (тебя, наблюдающего за розой).

Вселенское Знание лишь взглянуло ненароком на одну из сторон своей вечной красоты. Все, чего оно хотело, — это сотворить минуту радости. Ты и роза находились на разных полюсах этого процесса, но между вами не было границ. Достаточно было одного творческого толчка, чтобы вы слились в единое целое.

Тайна 3

Четыре пути к единству

Все духовные тайны — во всяком случае подавляющее их большинство — начиная с этой зависят от твоего представления о единой реальности. Если ты все еще думаешь, что это просто чья-то идея фикс, то твое самосознание не изменится. Единая реальность — не идея: это путь к новому способу жизни. Представь себе пассажира, который сел в самолет, но не верит в то, что летать возможно. В момент взлета этот пассажир начинает паниковать. Рой мыслей проносится у него в голове: «Какая сила нас поднимает? Не слишком ли тяжел наш самолет? Воздух ничего не весит, а наш самолет сделан из стали!» Охваченный смятением, этот испуганный пассажир едва ли сумеет овладеть собой. Ему кажется, что он стал жертвой эксперимента, который вполне может закончиться бедой.

Пилот, сидящий в кабине самолета, ведет себя намного спокойней, поскольку обучился летному мастерству. Он знает свой самолет и умеет обращаться со всеми системами его управления. Поэтому ему незачем паниковать, хотя подсознательно он понимает, какую опасность может таить в себе любая техническая неисправность. Если несчастье и может случиться, то не по его вине.

Теперь взгляни на конструктора реактивных самолетов, который может построить любой воздушный корабль, какой пожелает, ибо ему известны законы аэродинамики. Диапазон его возможностей шире, чем у пилота, поскольку если он станет экспериментировать с различными конструкциями летательных кораблей, то сможет изобрести такой самолет, который никогда не разобьется (возможно, это будет какой-нибудь планёр с идеальным профилем крыла, способным выдержать любой угол пикирования).

Пройдя последовательный путь от пассажира к пилоту, а затем к конструктору, мы с тобой совершили своеобразное духовное путешествие. Пассажир оказался в плену своих пяти чувств. Естественно, полет кажется ему невозможным, так как он знает, что самолет намного тяжелее воздуха, а значит, он непременно должен рухнуть вниз. Летчик знаком с принципами аэродинамики, которые выходят за пределы наших пяти чувств и восходят к одному из главных законов природы (принцип Бернулли), который гласит, что воздух, движущийся вдоль искривленной поверхности, образует подъемную силу. Конструктор идет еще дальше, используя законы природы для решения своих задач. Иными словами, он ближе всех стоит к источнику реальности. При этом он ведет себя отнюдь не как заложник своих пяти чувств или как пассивный исполнитель воли природы, а как ее соавтор.

Ты и сам мог бы совершить подобное путешествие. Это было бы более чем символично, поскольку мозг, который уже сейчас умеет создавать для тебя изображение, звук, а также осязательные, вкусовые и обонятельные ощущения, является некоей квантовой машиной. Его атомы находятся в тесном контакте с законами природы, и если ты захочешь, то благодаря магии сознания твой мозг может подать сигнал самому источнику законов природы. Простейшим определением сознания является *знание*. Эти слова — синонимы. Однажды во время конференции по вопросам бизнеса ко мне подошел ответственный сотрудник одной фирмы и попросил меня дать практическое и конкретное толкование слова

«сознание». Я хотел было сказать ему, что сознание нельзя определить конкретно, но вместо этого выпалил: «Сознание — это потенциал для любого творчества». По тому, как просветлело лицо этого человека, я почувствовал, что он меня понял. Чем больше в тебе сознания, тем большим творческим потенциалом ты обладаешь. Чистое сознание, которое лежит в основе всего, есть чистый потенциал.

Тебе следует спросить себя: хочешь ли ты оказаться пленником своих пяти чувств? Вот три варианта выбора, которые у тебя есть.

Что ждет нас на пути к творчеству

- **Если полагаться на свои пять чувств:** обособленность, двойственность, эгоцентризм, подверженность страху, удаленность от Источника, ограниченность во времени и пространстве.

- **Если полагаться на законы природы:** контроль над ситуацией, меньшая подверженность страху, стремление обращаться к природным источникам, изобретательность, понимание, исследование благ, содержащихся во времени и пространстве.

- **Если полагаться на сознание:** творчество, глубокое знание законов природы, близость к Источнику, стирание обособленности, умение достигать поставленной цели, жизнь вне времени и пространства.

Знание — единственное, что изменяется во время нашего путешествия от обособленности к единой реальности. Когда полностью зависишь от своих пяти чувств, ты полагаешь, что первостепенной реальностью является материальный мир. В таком мире ты всегда будешь занимать второе место, поскольку воспринимаешь себя как твердое тело, состоящее из атомов и молекул. Единственное, на что способно в таком случае твое сознание, — это наблюдать за «внешним» миром.

Наши пять чувств очень обманчивы. Они говорят нам, что Солнце встает на востоке и садится на западе, что Земля плоская, что стальной предмет вряд ли сможет летать. Следующий этап познания опирается на законы природы, которые мы открываем путем рассуждений и экспериментов. Наблюдатель теперь уже не становится жертвой обмана. Он может вывести закон всемирного тяготения с помощью математических вычислений и мысленных экспериментов. (Ньютону вовсе не обязательно было сидеть под деревом и дожидаться, пока ему на голову свалится яблоко, — все это он мог представить в своем мысленном эксперименте, используя мыслеобразы и выражая их языком цифр. Точно так же поступал и Эйнштейн, когда старался представить себе, как действует закон относительности.)

Пока человеческий мозг изучает законы природы, мир все еще остается «внешним» и ждет, когда его откроют. В природе заключены огромные ресурсы, но если, изучив ее богатства, познание достигло бы своего предела (как думают многие ученые), вершиной технического прогресса стала бы утопия. -

Но к счастью, мозг никогда не прекратит мыслить. Законы природы, которые поднимают в небо самолеты, применимы к любому из электронов нашего мозга. Рано или поздно кто-то должен задать вопрос: «Кто же я, кто все это придумал?» Именно этот вопрос ведет к истинному знанию.

Ведь если опустошить мозг от мыслей (как в состоянии медитации), то наше сознание не станет пассивным и не наполнится пустотой или вакуумом. Лишь один, и только один процесс может развиваться вне пределов времени и пространства. Творчество творит самое себя, в качестве материала используя сознание. Сознание превращается в материальные вещи объективного мира и в ощущения мира субъективного. Разбей любое ощущение на составляющие его элементарные частицы, и ты сможешь услышать шум невидимых волн квантового поля. Различий не существует, и по замыслу высших волшебных сил человеческий разум не должен сторониться творчества. Тебе нужно только быть внимательным и иметь желание, чтобы самому стать творцом этого мира.

Ты им наверняка станешь, если будешь точно знать, что ты делаешь. Заложники своих пяти чувств (далекие от науки люди) и исследователи законов природы (ученые и философы) обладают тем же творческим потенциалом, что и люди, обладающие истинным знанием (мудрецы, святые, шаманы, *сиддхи*, чародеи — зови их как хочешь). Однако и они уверены, что их возможности ограничены рамками, которые они же сами и придумали. А раз так, то в конце концов эти рамки обрели реальные формы. В нашем духовном путешествии столько же героизма, сколько иронии: ты обретишь всю силу власти только тогда, когда сможешь направить ее на то, чтобы идти наперекор самому себе. Ты потенциальный узник, тюремщик и герой, который вызволит тебя из темницы, — все это в одном лице!

Интуитивно мы всегда это знали. В сказках всегда существует волшебная связь между героем и жертвой. Лягушка знает: она принцесса, которой нужно лишь одно чудесное прикосновение, чтобы она вновь обрела свой истинный вид. Во многих сказках жертва подвергается тяжким испытаниям, не может снять с себя злого заклятия и вынуждена ждать, пока волшебные силы придут к ней откуда-то извне. Лягушке нужен поцелуй, спящей принцессе требуется некто, способный разрушить заколдованную стену из колючих шипов, Золушку опекает добрая волшебница с ее волшебной палочкой. Волшебные сказки символизируют веру в чудеса, которая берет свое начало в древнейших глубинах эволюции человеческого сознания. Однако и в сказках чувствуется горькое сожаление о том, что хозяева всех этих чудес — не мы.

Эта дилемма — вечный источник разочарования для всех, кто пытается постичь единую реальность. Даже когда справедливость восстановлена и ты наконец понимаешь: это твой собственный ум является творцом всего, что ты видишь вокруг, обретенный тобою дух творчества может оказаться иллюзией. Но есть средство, способное нам помочь. За каждым ощущением стоит тот, кто ощущает, — кто отдает себе отчет во всем, что с ним происходит.

Когда я научусь сознательно занимать позицию наблюдателя, мне откроется точка покоя, вокруг которой вращается мир. Путь в эту точку покоя начинается здесь и сейчас. То, что мы называем жизненным опытом, приходит к нам одним из четырех путей — через чувство, мысль, действие или через непосредственное ощущение жизни. Случаются моменты, когда воспринимающий более открыт этим четырем аспектам, чем обычно. Когда это происходит, мы чувствуем, что что-то изменилось, что мир вокруг чем-то отличается от того, каким мы привыкли его видеть. Здесь я предлагаю тебе список этих неуловимых изменений, взятый из моего блокнота, который я держал при себе в течение нескольких недель.

Чувства

Ощущение необычайной легкости в теле.

Ощущение потока или течения в теле.

Ощущение, что все в полном порядке, что я в этом мире как дома.

Чувство мира и вдохновения.

Ощущение покоя, словно несущийся на большой скорости автомобиль вдруг тормозит и вскоре останавливается совсем.

Ощущение пребывания в каком-то уютном и безопасном месте.

Чувство, что я не тот, кем кажусь, что я долгое время играл роль, которая имеет мало общего с настоящим мной.

Ощущение, что за пределами небес и за гранью зеркала таится что-то неведомое.

Мысли

Я знаю больше, чем мне кажется.

Я хочу понять, что реально, а что нет.

Я хочу узнать, кто я такой на самом деле.

Мое сознание становится спокойнее; мне хочется прекратить суетиться и успокоиться.

Мои внутренние голоса стали гораздо тише и спокойнее. Мой внутренний диалог внезапно прекратился.

Действия

Внезапно я понимаю, что мои действия словно бы совершаются не мною.
Я чувствую, что моими действиями руководит какая-то высшая сила.
Кажется, мои действия раскрывают то, кто я такой на самом деле и зачем пришел в этот мир.

Я действую абсолютно прямо и искренне.
Я отказался от контроля над событиями, и то, что мне было нужно, само пришло ко мне.

Я прекратил бороться, и моя жизнь не расстроилась, а наоборот — наладилась.
Все мои действия — часть какого-то великого плана, который я с трудом понимаю, но который, несомненно, существует.

Ощущение жизни

Я чувствую, что обо мне заботятся.
Я понимаю, что жизнь имеет смысл и я в ней что-то значу.
Я сознаю, что случайные на первый взгляд события на самом деле не случайны, а причудливым образом связаны между собой.
Я вижу, что я неповторим и уникален.
Я вижу, что жизнь идет своим чередом и не нуждается в контроле с моей стороны.
Я чувствую, что постигаю природу вещей.
Я с удивлением осознаю, что жизнь — замечательная штука.

Этот список может показаться довольно кратким потому, что все в нем касается познания жизни. В него не вошло множество других мыслей, чувств и действий, сосредоточенных на внешней стороне жизни. Конечно, как всякий человек, я думал об очередной деловой встрече или спешил на нее, неся куда-то в автомобиле, радовался или огорчался, был растерян или уверен, сосредоточен или рассеян. Все это можно назвать содержимым нашего духовного багажа. Люди пихают туда порой всякую всячину. Но познание — это не чемодан и не вещи, которыми его можно набить.

Познание всегда таково, каково оно есть, — чистое, живое, чуткое и наполненное потенциальной энергией. Порой мы очень сильно ощущаем это чистое состояние и в такие минуты получаем очень ясные намеки — вроде тех, что я указал в своем списке, или им подобные. Все они выходят на поверхность вместо того, чтобы скрываться в глубинах нашего сознания. Некоторые из этих намеков осязаемы, они возникают в форме явственных ощущений нашего тела. Другие приходят на таком тонком уровне, что их трудно облечь в слова. Просто холодок пробегает по спине и появляется смутное предчувствие *чего-то*. Если тебе удастся уловить хотя бы один такой намек, в твоих руках окажется кончик нити, способной привести к чему-то необычайному, лежащему за пределами чувств, мыслей и действий. Если существует лишь одна реальность, все двери должны вести в одно и то же место, где законы Мироздания действуют открыто. Это место и есть познание.

Как же этому намеку удастся пробиться через установленную эго защиту? Эго отчаянно защищает свое видение мира. Всем известно, сколь неверными и мимолетными могут казаться ощущения, когда они не соответствуют нашей системе верований. Англичанин сэр Кеннет Кларк, признанный специалист в области истории искусства, упоминает в своей автобиографии о прозрении, которое нашло на него в церкви, когда он вдруг совершенно ясно ощутил, что его заполняет некая всеобъемлющая сущность. Не успев ни о чем подумать, он почувствовал величественную реальность, которая источала свет, любовь и святость.

В тот момент у него появилась возможность выбора: погнаться за этой неведомой реальностью или вернуться к искусству. Он не колеблясь выбрал искусство. Ведь как бы ни было оно далеко от реальности, искусство было земною любовью Кларка. Одной бесконечности он предпочел другую. Вместо бесконечности незримой мудрости он выбрал бесконечность прекрасных предметов. (Однажды мне довелось увидеть одну остроумную карикатуру, на которой была изображена развилка дорог с двумя указателями. На одном указателе было написано «Бог», а на другом — «рассуждения о Боге». В случае с Кларком на

первом знаке следовало бы написать «Бог», а на другом — «Изображения Бога».)

Подобный выбор стал уделом многих. Нужна идея, которая могла бы разрастись до таких размеров, чтобы вытеснить из твоего сознания уже известный тебе материальный мир. Нити твоего опыта должны сплестись в новое полотно, поскольку каждая отдельная нить слишком тонка и непрочна, чтобы оторвать тебя от той драмы повседневных радостей и страданий, которая так знакома и тем не менее так притягательна для каждого из нас.

Взгляни на мой список еще раз. Границы между категориями весьма условны. Между *чувством* безопасности и *мыслью* о том, что я в безопасности, нет почти никакой разницы. От них легко перейти к *действию*, исходящему из предпосылки, что бояться нечего, и заканчивается все осознанием того факта, что, вне всяких сомнений, я пребываю в полной безопасности с самого рождения. С практической точки зрения, именно так и формируется абсолютно новая картина жизни. Взяв любой другой пункт списка, я с той же легкостью смогу построить все перекрестные связи. Сведя воедино мысль, чувство, действие и ощущение бытия, человек становится как бы более реальным. Я всеми силами стараюсь научиться этому. После чего остается только проверить, достаточно ли у новой реальности сил, чтобы заменить собою старую картину мироздания, которая уже стала мне мала.

Попробуй выкроить минутку и проделать следующее: выбери любой из вышеперечисленных пунктов, который тебе больше нравится, — например, чувство или мысль, которые периодически появляются у тебя, — и постарайся связать их с другими категориями. Допустим, ты выбрал фразу, относящуюся к ощущению жизни: «Я вижу, что я неповторим и уникален». Уникальность подразумевает, что во всем Мироздании не найдется ни одного человека, во всем подобного тебе. Какое чувство ты испытываешь, сознавая это? Возможно, это окажется ощущение силы и собственного достоинства или ты вдруг поймешь, что подобен цветку, форма, цвет и аромат которого не похожи ни на какие другие. Это чувство собственной значимости и гордости за то, что ты именно такой. Вслед за этим может прийти мысль: «Я не обязан подражать другим людям». Далее возникает желание говорить и действовать абсолютно искренне, чтобы показать миру, что ты знаешь, кто ты такой. Вот так из мимолетного ощущения рождается совершенно новая картина. Вот так ты найдешь путь к широкому пониманию жизни.

Последовав за едва мелькнувшим проблеском самосознания, ты с удивлением обнаружишь, что он тут же начнет обретать объем и краски, как если бы одна-единственная нить вдруг привела тебя к роскошному, замысловатому узорному ковру. Однако эта красивая метафора не объясняет, как можно изменить саму реальность. Чтобы постичь эту чистую мудрость, тебе придется воплотить ее в свою жизнь.

Когда подобное осознание себя столь сильно, что заставляет человека изменить всю свою жизнь, мы называем его прорывом, или прозрением. Это не просто какое-то новое волнующее озарение. Можно просто идти по улице и увидеть какого-то человека. Ваши взгляды пересекутся, и между вами внезапно возникнет связь. В ней нет ничего сексуального или эмоционального, она не похожа на любовь или на предчувствие, что этот человек может сыграть какую-то роль в твоей жизни. Напротив, ты неожиданно *прозреваешь*, понимая, что ты и этот незнакомец — одно и то же, а его ощущения сливаются с твоими. Не важно, назовешь ли ты это мыслью или чувством, — главное, что мир вдруг раскроется перед тобой — пусть даже на мгновение, — но ты выйдешь за рамки своего узкого восприятия, и это изменит все. Ты прикоснешься к иному измерению бытия. В сравнении с тесной камеркой своего *эго*, в которой ты упорно томил себя долгие годы, новая реальность окажется светлее и чище. У тебя появится ощущение, что ты вырвался из-под власти собственного тела.

А вот другой пример. Когда ты наблюдаешь за ребенком, который очень увлечен игрой, но в то же время совершенно беззаботен, ты не можешь отвести глаз от этого притягательного зрелища. Разве ты не ощущаешь невинности этого малыша едва ли не собственной кожей? Разве ты не чувствуешь — или не желаешь почувствовать — того же удовольствия от игры, какое испытывает он? Разве в этот момент тело ребенка не кажется тебе столь же хрупким и тонким, как пузырек воздуха на воде, но в то же время

переполненным кипящей в нем жизнью — чем-то огромным, вечным и непобедимым?

Много веков назад в Индии была создана рукопись, которая называется «*Шива-сутра*», в ней приведен список прозрений, очень похожий на наш. Любое из этих прозрений представляет собой внезапный проблеск внутренней свободы, в котором некий подразумеваемый наблюдатель рассматривается без всякого вмешательства извне. Кто-то смотрит на красивую женщину — и вдруг видит перед собой саму красоту. Кто-то смотрит на небо — и неожиданно постигает лежащую за ним бесконечность.

Ни один другой человек, как бы ты ни любил его, не в силах постичь истинное значение твоих прозрений. Эта тайна принадлежит тебе одному. Она всегда с тобой. Она всегда в тебе.

Название литературного памятника «*Шива-сутра*» состоит из двух слов, где «Шива» означает Бог, а «сутра» — нить. Эта священная рукопись напоминает читателю о тех тончайших нитях, которые неизменно соединяют каждую душу с ее вечным источником.

«*Шива-сутра*» — в ее широком смысле — требует от человека следовать по пути его прозрений. В духе ведических традиций, каждый человек может избрать для себя четыре пути, которые берут свое начало в чувствах, мыслях, действиях и бытии. Каждый из этих путей называется *йогой*, что в переводе с санскрита означает «союз», ибо целью этих путей является слияние с единой реальностью. Четыре йоги пронесли через века концепцию четырех путей, и каждый из нас может выбрать тот, который больше всего подходит его темпераменту, хотя на самом деле ты можешь избрать несколько из этих путей или все сразу:

Бхакти-йога ведет к единству через любовь к Богу.

Карма-йога — действие через отречение от всякого эгоизма.

Джнана-йога — через познание и созерцание.

Раджа-йога — через медитацию и самоотречение.

Буквальный перевод названия этого последнего пути означает «царский путь к единству». Причиной столь высокой оценки является вера индийцев в то, что сила медитации превосходит все остальные пути. Но этот четвертый путь также включает в себя все остальные: занимаясь медитацией, ты одновременно следуешь всем четырем путям, ибо таким образом можешь проникнуть в самую суть бытия. Именно к этому ведут нас любовь к Богу, самоотверженное действие и знания.

Не стоит слишком прочно связывать четыре пути с восточной традицией. Эти четыре йоги представляют собой природные источники, средства для достижения единства. Каждый человек способен чувствовать, поэтому каждый из нас способен встать на путь чувства. То же касается мысли, действия и бытия. Поэтому йога предполагает, что единство доступно каждому, — не важно, в какой момент жизни человек начнет свой путь к нему. Ведь на самом деле единство присутствует в каждом мгновении нашей жизни. Со мной не может случиться ничего, что находится за пределами единой реальности. В космическом плане нет ничего, что было бы лишним или случайным.

Давай посмотрим, что означает в нашей жизни каждый из этих путей:

Чувство указывает нам путь всякий раз, когда мы испытываем и выражаем любовь. На этом пути наши личные эмоции становятся всеобъемлющими. Любовь к себе и своим близким перерастает в любовь к человечеству. В наивысшем своем проявлении любовь обретает такое могущество, что нам открывается Лик Бога. Жаждающее сердце обретает беспредельный покой в слиянии с сердцем Вселенной.

Мысль указывает путь тогда, когда наше сознание становится менее суетным и любопытным. Следуя этому пути, ты постепенно останавливаешь внутренний диалог, дабы обрести покой и ясность. Именно ясность требуется нашему уму, чтобы мы не расточали свое внимание по мелочам. Размышление может превратиться в знание, которое есть не что иное, как мудрость. Обладая ясностью, наш ум сможет в любой проблеме увидеть возможность решения. По мере расширения твоих познаний личные вопросы и треволения угасают. Единственное, что продолжает нас интересоваться, — это тайна бытия. Теперь ответ на ваши вопросы может дать только Создатель. Наивысшего единства на этом пути мы

достигнем тогда, когда наши мысли сольются с мыслями Бога.

Действие указывает нам путь через смирение. На этом пути твое *эго* постепенно ослабляет контроль над происходящим. Эгоистичные желания и стремления перестают управлять нашими действиями. Поначалу мы неизбежно будем действовать в своих интересах, поскольку, даже стремясь к полному отказу от эгоизма, мы стремимся к *личному* удовлетворению. Однако со временем действие отделяется от *эго*. Его причиной и побудительным мотивом становится сила, находящаяся вне вас. На санскрите эта вселенская сила называется *дхармой*. Суть пути действия сводится к изречению «*Карма открывает врата дхармы*». Другими словами, личная заинтересованность в своих действиях уступает место полному бескорыстию, если мы будем исполнять волю Бога. Высшей самореализации на этом пути можно достичь, если наше смирение будет столь велико, что всеми нашими действиями станет управлять Бог.

Бытие указывает путь везде, где мы развиваем не *эго*, а свое высшее «Я». Вначале значение «я» отождествляется с отдельными чертами нашей истинной личности. «Я» аккумулирует в себе все то, что происходит с нами начиная с момента рождения. Эта поверхностная форма личности — не более чем иллюзия, маска, скрывающая истинное великое «Я», которое есть у каждого из нас. Истинная личность дает чистое и простое ощущение себя, которое лучше всего можно выразить в словах «Я есмь». Все, что живет и дышит на земле, обладает одним и тем же «Я есмь», и наивысшая самореализация наступает, когда наше личное бытие обнимает собой всю Вселенную и самого Бога. Единство — это состояние, в котором ничто не остается за рамками вашего «Я есмь».

На Западе принято считать, что йога — это путь отречения от мирских благ, следуя которому человек вынужден отказаться от своей семьи и от всего, чем он владеет. Действительно, в Индии на каждом шагу можно встретить бродячих йогов с чашами для подаяния. Но внешние атрибуты еще не означают подлинного самоотречения, ибо оно происходит внутри, независимо от того, сколь великим или малым количеством благ мы владеем. Именно твоя душа должна сказать себе: «Я все начинаю сначала». Это означает, что ты отрекаешься от прежнего образа жизни, а не от своего имущества.

Если царящие в мире насилие и разобщенность надрыдают нам душу, то остается лишь все начать сначала. Глядя в зеркало, старайся увидеть не отражение, а его источник. Вселенная, как и любое зеркало, ни хороша и ни плоха — она показывает то, что в ней отражается, не осуждая и не искажая. Если ты сумел поверить в это, значит, ты уже сделал свой первый шаг к самоотречению. Ты отрекаешься от веры в то, что мир управляет тобою. И теперь, чтобы достигнуть единства, ты должен воплотить его в жизнь.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с третьей тайной жизни

Найти путь к источнику — значит позволить жизни идти своим чередом. Каждое ощущение имеет явные и скрытые стороны, причем скрытые стороны более тонки, глубоки и значительны. В качестве упражнения старайся замечать те моменты, когда ты касаешься скрытых сторон в своем сознании. Сравни, чем они отличаются от явных сторон. Например:

Любить кого-то сложнее, чем обижаться или отвергать.

Понять кого-то сложнее, чем критиковать.

Способствовать укреплению мира сложнее, чем способствовать распространению злобы и насилия.

Воспринимать человека как он есть сложнее, чем искать в нем слабые стороны.

Когда ты почувствуешь это, скрытые стороны ощущений оставят твой разум в покое. При этом сознание успокоится, а душевное и эмоциональное напряжение спадет. Скрытые ощущения будут спокойны и гармоничны. Ты почувствуешь умиротворение, не испытывая конфликта между собой и другими. Тебе не нужно будет ничего драматизировать.

Когда ты обнаружишь это, старайся уважать скрытые стороны своей жизни. Умей ценить эти чувства — только в таком случае они смогут развиваться в тебе. Если же вместо

этого ты станешь уделять внимание явным сторонам, твои ощущения этого мира отразятся от него и вернутся к тебе: окружающий мир всегда будет казаться тебе вместилищем раздора, тревог, волнений и угроз. Выбор за тобой, и сделать его ты должен сознательно, поскольку при бесконечном разнообразии мироздания всякое ощущение способствует развитию того мира, в котором оно отражается.

Упражнение 2: Медитация

Всякий возможный контакт с безмолвной стороной познания можно назвать медитацией. Ты можешь неожиданно для себя заметить, что какое-нибудь механически выполняемое действие приносит глубокий покой в твоё сознание. Если же у тебя пока ещё не возникали подобные ощущения, то тебе следует усвоить несколько специальных приемов медитации, которые практикуются каждой духовной школой. Самой простой из них, вероятно, является дыхательная медитация.

Сядь спокойно с закрытыми глазами, расположившись в помещении со слабым освещением, где ты можешь быть уверен, что никто не потревожит тебя телефонным звонком или стуком в дверь. На несколько минут прикрой глаза и следи за своим дыханием. Сконцентрируй своё внимание на том, как спокойно и естественно ты делаешь вдох. Столь же внимательно проследи за тем, как ты делаешь выдох. Ни в коем случае не пытайся придать своему дыханию какой-либо ритм и не заботься о том, чтобы оно было глубоким либо поверхностным.

Следя за своим дыханием, ты стараешься ощутить тот контакт между сознанием и телом, который обеспечивает тонкую гармонию между мышлением и *праной* — тончайшей энергией, содержащейся в нашем дыхании.

Некоторые люди находят, что им легче поддерживать такое дыхание, когда они повторяют какой-нибудь звук: один слог для выдоха и один для вдоха. Традиционно для этого используют слово «Аб-хам». (Здесь также можно применять *Биджа-мантру*² либо ритуальные звуки, описание которых можно найти в любой книге о духовных школах Востока.)

Занимайся этой медитацией в течение 10 или 20 минут два раза в день. Ты почувствуешь, как расслабляется твоё тело. Поскольку большинство людей подвержено сильному воздействию усталости и стресса, в процессе медитации ты можешь даже уснуть. Пусть тебя не беспокоит ни это, ни то, что мысли, неожиданно возникающие в твоей голове, постепенно замедляют свой бег. Положись на природную способность тела освобождаться от стресса. Это очень мягкая медитация. Она не имеет негативных побочных эффектов и не представляет опасности для здорового организма. (Чувство боли в каких-либо частях тела, как и ощущение дискомфорта, может оказаться симптомом болезни, которой ты не предполагал. В этом случае, если неприятные ощущения будут продолжаться, тебе следует обратиться к врачу.)

Продолжая ощущать расслабленность в теле, ты вместе с тем почувствуешь все большую способность к самоанализу. Ты можешь испытать неожиданный прилив вдохновения. Ты почувствуешь себя более сосредоточенным. Также возможны резкие приливы энергии и оживления. Все эти воздействия способствуют превращению одной личности в другую, а поэтому приготовься к любым неожиданностям. Главная цель медитации едина для всех, но все же запомни: ты должен привить себе вкус к познанию, которое есть не что иное, как опыт в чистом виде.

Тайна 4

Искомое находится в тебе

² Биджа-мантра (*seed mantra* — англ.) — *bija* (санскр.) — зерно; зародыш, зачаток; корень, основа, происхождение. Ее еще называют корневой, или ключевой мантрой. — *Прим, перев.*

Когда мне исполнился 21 год (в то время я изучал медицину в Нью-Дели), мне пришлось выбирать между двумя типами друзей. Одни из них — молодые материалисты — вставали с постели около полудня, а по вечерам развлекались на вечеринках, где пили кока-колу и танцевали под записи «Битлз». Они спешили почувствовать вкус сигарет, женщин и контрабандного шотландского виски. Другие мои друзья, идеалисты, поднимались на рассвете, чтобы отправиться в храм, — в это время материалисты как раз возвращались домой, мучась с похмелья, — и пили воду из той же чашки, из которой только что ели рис.

В то время мне не казалось странным, что все материалисты были индийцами, а все, кто следовал духовным путем, оказывались выходцами с Запада. Молодые индийцы не могли дожидаться того часа, когда покинут родину и отправятся в те страны, где задешево и в изобилии смогут найти кока-колу, хорошие сигареты и легальный виски. Европейцы же продолжали у всех выпытывать, где еще остались настоящие святые подвижники, которые постигли искусство левитации и умеют исцелять прокаженных одним прикосновением. Получилось так, что у нас на факультете преобладали материалисты, и я примкнул к их числу. Никто из тех, кому суждено было родиться в Индии, не мечтал ни о чем ином, как о том, чтобы стать искателем приключений.

Сейчас я бы не стал делить окружающих меня людей на два разных типа — каждый из них по-своему чего-то ищет. Мне думается, что человек *ищущий* чем-то сродни охотнику. Моим индийским сверстникам охотиться было гораздо легче, потому что добывать деньги и материальные блага не так уж

трудно. А вот европейцам почти никогда не удавалось обнаружить своих йогов. Тогда я думал, что вся проблема в том, что настоящие святые подвижники встречаются крайне редко; теперь же я понимаю, что они терпели неудачи из-за того, что не умели правильно выбрать способ охоты. Тактика, которая вполне годится для добывания кока-колы и записей «Битлз», оказывается бесполезной, когда добычей должно стать нечто святое.

Здесь действует духовная тайна, которая гласит:

Искомое находится в тебе.

Источник твоего познания — в единстве. Вместо того чтобы вести поиски в окружающем мире, стремись к источнику, чтобы понять, кто ты есть.

Искания — вот слово, которым часто пользуются, когда говорят о духовном пути, и многие с гордостью называют себя *ищущими*. Нередко это те же самые люди, что еще вчера охотились за деньгами, сексом, алкоголем или успехом. Теперь они с той же одержимостью хотят во что бы то ни стало отыскать Бога, душу или высшее «Я». Проблема в том, что их поиски начинаются с ложной посылки. Я вовсе не хочу сказать, что материализм дискредитировал себя и только в духовности наше спасение. Да, материализм может стать всеобъемлющей философией, но не это главное: все наши искания тщетны потому, что в них мы стремимся выйти за пределы самих себя. И при этом не важно, хотим ли мы обрести Бога или деньги. Наши искания будут успешными только тогда, когда мы отринем от себя всякие надежды найти желанную добычу, извлечь из поисков какую-то выгоду. Это значит, что ты должен действовать без всякой надежды взрастить в себе некий идеал человека, не уповая на то, что когда-то ты станешь лучше, чем теперь. Исходная точка твоих исканий — это ты сам, и в себе же ты найдешь все ответы. Следовательно, ты должен отказаться от мысли о том, что твой путь лежит из пункта «А» в пункт «Б». Нельзя выбрать какой-то определенный маршрут, когда твоя цель находится не где-то, а в тебе самом. Ты также должен отвергнуть все традиционные представления о том, что является высоким и низким, добрым и злым, священным и мирским.

Единая реальность — это сложный лабиринт, состоящий из тропинок жизненных переживаний, и в этом лабиринте нам нужно найти исследователя, который живет в тебе независимо от того, какие чувства ты испытываешь в данный момент.

Глядя на тех, кто носится по миру в тщетных попытках стать идеалом духовности, кто-то придумал для них определение «духовные материалисты», потому что они переносят

ценности материального мира на сферу духовности.

ДУХОВНЫЙ МАТЕРИАЛИЗМ

Чего не следует делать ищущему человеку Предполагать конечную цель.

Стремиться достичь ее.

Пользоваться чужой картой.

Заниматься самосовершенствованием.

Планировать свои действия.

Ожидать каких-то чудес.

Чтобы стать человеком поистине ищущим, ты должен прежде всего избегать этих камней преткновения на своем пути.

• ***Не задумывайся о цели своего пути.*** Духовное развитие происходит спонтанно. Великие дела вершатся внезапно, поэтому займись малыми. Единый мир поможет тебе раскрыться. Один мимолетный взгляд поможет понять, кто ты есть на самом деле. Путь прозрения нельзя положить на карту. Это скорее похоже на картинку-загадку, которую нам предстоит собрать из отдельных фрагментов, причем мы не можем узнать заранее, что именно будет изображено на этой картинке. У буддистов есть поговорка: «Если встретишь Будду на своем пути — убей его», что означает: если ты следуешь духовному наставлению, которое было написано кем-то заранее, — сожги его. Все, что мы можем предположить заранее, — это лишь образы, а они далеки от реальной цели.

• ***Не стремись достигнуть своей цели.*** Если бы в конце наших духовных испытаний нас ожидала награда вроде золотоносной жилы или ключей от рая, каждый лез бы из кожи вон, лишь бы получить заветный приз. Тогда всякая борьба была бы оправдана. Но должен ли двухлетний малыш стремиться к тому, чтобы ему исполнилось три года? Нет, потому что развитие ребенка идет изнутри. С годами мы не получаем денежных премий за зрелость, а просто становимся другими людьми. То же касается и нашего духовного роста. Он протекает естественно, как развитие ребенка, но скорее на уровне восприятия, чем в психологическом плане.

• ***Не пользуйся чужой картой.*** Когда-то я был уверен, что глубокая медитация с использованием специальных мантр — это ключ к духовному прозрению. Я строго следовал старинной карте, которую составили почтенные мудрецы — основоположники великих духовных традиций Индии многие тысячи лет назад. Но к таким картам всегда нужно подходить с осторожностью: следуя чужой карте, ты можешь перенять чей-то устоявшийся образ мыслей. А неизменные пути, даже если они ведут к духовным ценностям, не дают ощущения свободы. Ты должен тщательно подбирать крупинки мудрости из разных учений, которые позволяют тебе совершенствоваться и одновременно оставаться открытым для внутренних перемен.

• ***Не занимайся самосовершенствованием.*** Самосовершенствование действительно имеет место. Люди попадают в неприятные ситуации и учатся находить из них выход. Депрессия, одиночество и неуверенность в себе — это реальные чувства, которые можно изменить. Но если ты ищешь Бога или духовного прозрения, чтобы с их помощью избавиться от депрессии и забот, и если при этом ты хочешь улучшить свою самооценку или ослабить чувство одиночества, твои искания могут никогда не кончиться. В этой области познания не бывает готовых решений, которые были бы пригодны для всех. Углубляя свое познание, некоторые люди ощущают мощный духовный рост. Но нужно обладать сильным характером, чтобы преодолевать препятствия, которые встречаются на пути. Если ты чувствуешь себя слабым и хрупким, ты можешь оказаться еще более слабым и хрупким, когда столкнешься с теми силами зла, которые присутствуют в тебе. Рост сознания не дается бесплатно — тебе придется отдать за него то, что тебя сдерживает. А у того, кто привык чувствовать себя чьей-то жертвой, эта негативная черта способна укорениться настолько прочно, что может сильно замедлить процесс развития. Этот барьер может оказаться столь непреодолимым, что у человека развивается глубокий внутренний конфликт с самим собой.

Лекарство здесь следует искать в самом недуге.

• **Не планируй свои действия.** Мне приходилось встречать бесчисленное множество людей, которые отчаялись продолжать духовные искания вследствие того, что им не удалось быстро достигнуть поставленных целей. Обычно такой человек говорит: «Я посвятил этому десять лет. Что же мне делать? Жизнь проходит. Мне нужно двигаться дальше». Скорее всего он провел в исканиях всего лишь год или месяц, после чего этот «рыцарь на час» просто скис, не дождавшись ожидаемых результатов. Чтобы избежать разочарования, прежде всего не следует строить для себя никаких жестких планов, хотя многим людям бывает трудно заниматься духовными исканиями без всякой мотивации. Но мотивация здесь не поможет. Несомненно, тебе потребуется дисциплина, несомненно, она нужна, чтобы не забывать о систематической практике, чтобы поддерживать форму в занятиях йогой, чтобы читать вдохновляющую литературу и придерживаться своего видения мира. Чтобы упражнения духа вошли в привычку, необходимо быть преданным этому делу. Но поскольку новое видение мира приходит к нам не каждый день, огорчения неизбежны. Вместо того чтобы расписывать свои занятия по часам, лучше постарайся всячески поддерживать в себе стремление к духовному росту. Найди себе личного наставника, запишись в дискуссионный клуб или найди партнера, который разделит бы с тобой тяготы духовных исканий. Старайся регулярно уединяться от общества и веди журнал наблюдений. Тогда ты, скорее всего, не станешь жертвой разочарований.

• **Не жди чудес.** . Вовсе не важно, что для тебя означает *чудо*, — будет ли это внезапный порыв чистой любви, исцеление от опасной болезни, благословение, принятое тобой от знаменитого духовного наставника, или непрестанное и вечное блаженство. Чудо случается, когда ты отдаешь себя на волю Бога. Поскольку существует только одна реальность и эта реальность едина, твоя задача состоит в том, чтобы сломать разделяющие и обособляющие границы. Готовность встретить чудо и ожидание его держит эти границы открытыми. Ты всегда чувствуешь, что Бог руководит тобой и что ты связан с ним своей благодарной мыслью.

Если ты сможешь избежать этих подводных камней духовного материализма, то все реже будешь ставить перед собой недостижимые цели. Это стремление достичь недостижимого зародилось в людях с тех пор, как они решили, что Бог недоволен ими и желает, чтобы они достигли какого-то идеала. Нам очень трудно представить себе Бога, который не только любит нас, но еще и не сердится, не разочаровывается, не мстит и не наказывает своих детей за то, что они не соответствуют идеалу. Большинство истинно духовных исторических личностей были далеко не во всем хороши, но всегда человечны. Они умели понять и простить. Они не спешили осуждать. Мне думается, умение прощать лучше всего развито у тех, кто принимает этот мир как тщательно продуманное сложное переплетение различных свойств, каждому из которых дана возможность проявить себя. Люди должны раз и навсегда понять, что жизнь всего одна и каждый из нас волен строить ее по своему разумению. Никакие поиски не выведут нас из этого лабиринта жизни, поскольку все в этой жизни — сплошной лабиринт. Единственное, что навсегда останется чистым и непорочным, — это твое восприятие жизни, когда ты окончательно определишься с ним.

Гораздо легче вести нескончаемую войну между добром и злом, между священным и мирским началом, войну «своих» против «чужих». Но по мере того, как развивается наше самосознание, эти противоборствующие стороны перестают враждовать. Вместо этого возникает нечто иное — мир, в котором ты чувствуешь себя как дома. Твое эго оказало тебе медвежью услугу, бросив тебя в мир вражды и противоречий. Противоречия всегда ведут к конфликту, ибо это единственный известный им путь. А разве можно чувствовать себя как дома на поле брани? Изменив свое самосознание, ты найдешь альтернативу вражде и ссорам.

Сегодня ночью я лежал в кровати и видел сны. Обычные, ничем не примечательные образы скользили перед моим внутренним взором. Внезапно я услышал чье-то дыхание. Мгновение спустя я понял, что это моя жена ворочалась во сне, лежа рядом со мной. Я помню, что услышал это, но прекрасно помню и то, что в этот миг я спал. На несколько

секунд я оказался одновременно в двух мирах, а затем проснулся.

Я сел в кровати, и тут меня посетило странное ощущение, что между сном и реальностью нет никакой разницы. Состояние бодрствования кажется нам реальней, чем сон, только потому, что мы так решили. На самом деле я слышу дыхание моей жены независимо от того, сплю я или нет. Как же тогда отличить сон от реальности? *Кто-то еще, должно быть, следил за нами.* Этот наблюдатель созерцал наше присутствие независимо от того, бодрствовал он, глубоко спал или видел сны. Обычно я столь глубоко погружаюсь в бодрствование, сон или собственные сновидения, что не вижу перед собой ничего иного. А этот молчаливый наблюдатель — простейшее проявление моего «я», которое просто существует.

Если убрать из жизни все, что тебя отвлекает и огорчает, то останется лишь одно — ты сам. Этому проявлению тебя не требуется ни думать, ни мечтать. Ему не нужно ни сна, ни отдыха. Обнаружив это проявление себя, ты ощутишь огромную радость, поскольку это и есть твоя сущность. Она живет, не зная вражды, а война противоположностей идет где-то вдалеке от нее. Если люди называют себя *ищущими*, значит, к ним обратилась их молчаливая и спокойная сущность. На самом деле искания — это не что иное, как возвращение к собственной сути.

Но чтобы вернуться к себе, нужно максимально приблизиться к нулю. Реальность в глубине своей — это истинное бытие. Найди себя в этой реальности — тогда ты сможешь совершить абсолютно все в своем бытии. Фраза «я есмь» содержит в себе все, что необходимо для сотворения мира, хотя сама по себе — лишь простая и краткая констатация факта.

Тебе уже приходилось смотреть на розу и видеть ее не в качестве материального предмета, а как энергию, которая вибрирует в пустоте. Обратная сторона этого упражнения состоит в том, что и твой мозг можно воспринимать тем же образом. Значит, в момент, когда мы смотрим на розу, «ничто» глядит на «ничто»?

Так можно предположить, но реальность еще более поразительна: в этот момент ты смотришь на самого себя. Одна часть твоего самосознания, которую ты называешь собой, смотрит на тебя, ставшего розой. Ни у предмета, ни у наблюдателя внутри нет твердого ядра. В твоей голове никто не живет. Там лишь бурлит круговорот воды, соли, сахара и еще кое-каких химических элементов вроде калия и натрия.

Тот круговорот, что происходит в мозгу, вращается неумолимо, так что каждое наше новое впечатление уносится вместе с этим потоком, столь же стремительным, как горный ручей. Так где, если не в наших мозгах, живет тот молчаливый наблюдатель?

Специалисты-неврологи сумели определить участки мозга, отвечающие за все разнообразные состояния психики. Не важно, что ощущает человек — депрессию, восторг, творческий порыв, галлюцинации, амнезию, паралич, сексуальное возбуждение или что-то еще, — разные участки мозга проявляют характерные признаки того или иного состояния. Но нет в нем того участка, где могла бы находиться личность, испытывающая все эти состояния. Возможно, эта личность существует «нигде». Во всяком случае, ученым пока не удалось ее обнаружить.

Это ли не повод для радости: ведь если твоя сущность не живет у тебя в голове, значит, ты совершенно свободен, как само сознание. Эта свобода безгранична. Ты можешь созидать все что угодно, поскольку и сам ты обитаешь в каждой частице Мироздания.

И куда бы ни устремилось твое сознание — материя должна покорно следовать за ним. Помни, что *ты* первичен, а вся Вселенная — вторична.

Воображаю, как возмутятся некоторые: нынешние верующие превозносят себя превыше Бога, и, вместо того чтобы блюсти Его законы, они дерзнули сами выбирать себе судьбу и определять свой жизненный путь. В этой критике есть доля правды, но ее следует понимать в определенном контексте. Представим себе малое дитя, которое в течение нескольких месяцев ползало, прежде чем наконец осознало, что существует новый способ передвижения, который называется ходьбой. Все мы хотя бы раз бывали свидетелями того,

как малыш делает свои первые шаги, — лицо ребенка в этот момент выражает смешанное чувство неуверенности и решимости, опасения и восторга. «Смогу ли я? А не лучше ли сесть на пол и продолжать ползать?» Те же чувства, которые мы видим на лице ребенка, можно прочесть на лицах всех, кто окажется на перекрестке духовных дорог. В обоих случаях нам предстоит заново научиться ходить. Мозг отдает приказ телу. Тело снабжает мозг новой информацией. Неожиданные действия возникают сами собой. И, хотя все происходящее вызывает у нас опасения, какое-то радостное возбуждение толкает нас вперед.

«Не знаю, куда я иду, но мне туда нужно».

Наш жизненный опыт варится в одном кипящем котле Мироздания. Каждое мгновение жизни увлекает наше тело туда, куда зовут нас неясные мысли, эмоции, ощущения, действия и происходящие события. Твое внимание переключается с одного предмета на другой. В момент пробуждения сознание так же полно смущения, радости, опасений, тревог и изумления, как и у ребенка, который только что начал ходить. Но у стороннего наблюдателя, или *свидетеля*, вся эта странная смесь не вызывает удивления. Ему совершенно ясно: **все эти чувства — единое целое**. Снова взгляни на ребенка, который делает свой первый шаг. Когда он шаткой походкой идет по полу, весь мир ковыляет вместе с ним. Нет места, где можно было бы остановиться, язык не поворачивается сказать: «Со мной все в порядке. Вот тот путь, который мне нужен». Этому ребенку не остается ничего другого, как войти в этот мир, который обретает новое состояние.

Но можно ли жить так всегда — постоянно меняя свое состояние? Нет, нам необходима стабильность. С самого детства каждый из нас ищет точку опоры в своем *эго*. Мы представляем себе определенное «я», которым можно, хотя бы в какой-то степени, управлять. Но есть и другая, гораздо более прочная точка опоры, — это *сторонний наблюдатель*, или *свидетель*.

ЗНАКОМСТВО С МОЛЧАЛИВЫМ СВИДЕТЕЛЕМ

Что нужно для духовного поиска

1. Следуй за потоком сознания.
2. Не сопротивляйся тому, что происходит у тебя внутри.
3. Открой себя неизведанному.
4. Не контролируй и не отвергай своих чувств.
5. Старайся выйти за пределы своего «я».
6. Будь искренним, говори то, что думаешь.
7. Будь собранным.

Следуй за потоком. Выражение «гнаться за своим счастьем» стало принципом жизни многих людей. Но этот принцип имеет и более глубокий смысл: все, что приносит нам наибольшую радость, указывает верный путь в наше будущее. А еще вернее будет следовать своему развивающемуся само- осознанию. Иногда это осознание нельзя назвать радостным или счастливым. Ты ощущаешь внутреннюю потребность излить свое горе или боль души, возникшую по причине какой- то тревоги или от неудовлетворенности этой жизнью. Большинство людей стараются не поддаваться этому. Они ищут источник радости во внешнем мире, полагая, что счастье находится только там. Если же ты доверишься своему пониманию жизни, то увидишь, что оно способно проложить тебе путь сквозь пространство и время. Познание мира невозможно без тех внутренних переживаний, которые сопутствуют этому процессу. В нем выражается единство желания и цели — следуя своим желаньям, ты обретаешь цель. Существует единый поток, который объединяет разрозненные события, и *этот поток — ты сам*. Когда ты был ребенком, этот поток переносил тебя с одной ступени развития на другую. И со взрослым человеком этот поток делает то же самое. Никто, даже ты сам, не мог бы предугадать твой следующий шаг. Но если ты отважишься устремиться вслед за этим потоком, то он приблизит тебя к тому молчаливому свидетелю, который обитает у источника всех твоих желаний.

Не противься происходящему. Нельзя быть юным и старым одновременно, но

каждый из нас хотел бы оставаться таким, как есть, и одновременно изменяться, следуя нашим желаниям. Но так недолго и оступиться. Чтобы понять, кто ты есть, нужно пересматривать картины своего прошлого. При этом не важно, понравишься ты себе или нет. Человеку с высокой самооценкой, гордому своими достижениями, будет очень трудно отказаться от войны противоречий. Кстати, обычно такие люди уверены, что они и другие «хорошие парни» вот-вот победят. Свидетелем я называю ту часть тебя, которая всем битвам предпочитает мир. Если ты ищешь встречи с этим свидетелем, то приготовься к ней. Все твои представления о победах и поражениях, о принятых и отвергнутых, о сосредоточенности и рассеянности, как и основанные на этих представлениях привычки, которые ты так долго хранил, начнут изменяться. Не противься этим переменам — ты должен выпутаться из силков, расставленных твоим эго, и обрести свою новую сущность.

Открой себя неизведанному. Вся эта книга, посвященная тайне жизни, постоянно обращается к неизведанному. То, каким ты себя представляешь, нельзя назвать реальным — какое-то варево, состоящее из прошедших событий, желаний и воспоминаний. Этот сгусток живет своей жизнью — он движется во времени и пространстве, воспринимая только те вещи, которые ему хорошо известны. Новые впечатления оказываются не такими уж новыми. Это слегка измененные ощущения, которые он испытывал и прежде. Открыть себя неизведанному — значит выбить почву из-под твоих прежних реакций и привычек. Заметь, как часто одни и те же слова слетают с твоих губ, одни и те же предпочтения и отвращения распоряжаются твоим временем, одни и те же люди превращают твою жизнь в рутину. Вся эта знакомая обстановка — твой защитный панцирь. Неведомое остается за пределами панциря. Чтобы познать неведомое, ты должен впустить его к себе, под панцирь.

Не контролируй и не отвергай своих чувств. Внешняя сторона современной жизни может казаться гораздо более комфортной, чем прежде. Но люди по-прежнему живут в скрытой безысходности. Источник этой безысходности кроется в подавлении наших чувств и желаний. Мы не можем быть тем, кем хотим. Мы не можем чувствовать, как хотим. Мы не можем делать, что хотим. Творческая личность не должна попадаться в такие силки. Ведь никто не принуждает нас к этому. Мы сами себя принуждаем. Какая-то невидимая часть тебя выставляет барьер между тобой и реальностью. Но эмоции — это сугубо личное дело. Только ты можешь знать, что ты чувствуешь. И когда ты перестанешь контролировать свои эмоции, ты почувствуешь себя намного лучше. Твоя цель состоит не в том, чтобы испытывать лишь положительные эмоции. Обрести свободу — не значит чувствовать себя хорошо, но это значит чувствовать, что ты остаешься верен самому себе.

Все мы находимся в эмоциональном долгу перед прошлым. Этот долг — чувства, которые мы не позволили себе проявить. Прошлое не оставит нас, пока мы не вернем ему эти долги. Не нужно возвращаться к человеку, который нас рассердил или напугал, чтобы понять, чем обернулось для нас наше прошлое. То событие вряд ли отразилось на судьбе вашего обидчика в той же степени, в какой оно отразилось на вас. Избавиться от эмоциональных долгов прошлого необходимо для того, чтобы найти свое место в настоящем. У эго есть целый набор простых объяснений нашей эмоциональной несвободы:

Я не такой человек, чтобы испытывать подобные чувства.

Я должен быть выше этого.

Никто не захочет слышать о моих чувствах.

Я не вправе чувствовать себя оскорбленным. Это нечестно по отношению к другим.

Не стоит беречь старые раны.

Что было — то прошло.

Говоря себе подобные вещи, ты стараешься уйти от болезненных переживаний, а значит, подавляешь их в себе. Но каждое скрытое чувство, которому нет выхода, подобно обледепевшему куску твоего сознания. И пока этот кусок не растает, ты будешь думать: «Мне больно», даже если тебе не хочется вспоминать о нем. Такое чувство тебя не отпустит. Это еще одна преграда между тобой и молчаливым *свидетелем*, которую тебе придется

преодолеть. Ты должен уделить внимание и время тому, чтобы сесть и прислушаться к своим истинным чувствам.

Выйди за пределы своего «я». Ощувив себя обустроенным и прижившимся на одном месте, ты можешь решить, что обрел для себя некое благо.

В таких случаях люди обычно говорят: «Теперь я знаю, кто я такой». Но единственное, что они узнают о себе при этом, — это имитация реальной личности, набор привычек, ярлыков и предпочтений, который может быть интересен разве что для истории. Ты должен выйти за пределы созданной тобою личности, чтобы найти источник новой энергии. Молчаливый свидетель — это не второе «я». Он не похож на костюм, который висит в платяном шкафу и который ты можешь надеть вместо другого — старого и поношенного. Быть свидетелем — значит ощущать себя без всяких границ.

У бенгальского поэта Рабиндраната Тагора мне вспоминается одно стихотворение, в котором он размышляет о том, что означает смерть. В его воображении смерть является ему в виде камня, который тает у него в сердце:

Я украшу тебя трофеями, венками своих поражений.
Не в моих силах скрыться от непобедимого.
Я хорошо знаю, что моя гордость будет сломлена,
жизнь порвет свои оковы в безмерной муке,
и мое опустошенное сердце зарыдает песней,
подобно пустой тростинке, и камень растает в слезах.
Я хорошо знаю, что сотни лепестков лотоса
не будут закрыты навсегда
и тайник его меда откроется. С голубого неба на меня
обратится взор
и призовет меня в молчании. Ничего не останется мне,
ничего — и смерть
я приму у ног твоих.³

Мне кажется, это идеальное описание того, что значит выйти за пределы своего «я». Даже если всю жизнь ты проживешь с камнем вместо сердца, тебе не избежать встречи с твоей сущностью. Вместо слов «смерть я приму» поэт мог бы сказать «свободу я приму» или «радость я приму». Выйти за пределы своего я — значит с полной решимостью осознать, что твоя прежняя личность, к которой ты так привык, на самом деле фальшива. А поскольку твое эго всегда требовало, чтобы ты подходил к этому миру с вопросом «В чем тут моя выгода?», ты должен освободиться, сказав себе: «Прежний “я” отстранен от дел».

Будь искренним. Почему говорят, что правда делает людей свободными? Во все времена правдолюбив наказывали и подвергали остракизму. Ложь часто была в чести. Умение любезничать, во всем соглашаться и не высказывать недовольства принесло многим людям деньги и власть. Но фразу «Правда делает нас свободными» никогда не воспринимали всерьез. Фраза «Человек не может сделать себя свободным, а правда может» таит в себе глубокий духовный смысл. Иначе говоря, правда помогает нам избавиться от фальши и, таким образом, сделаться свободными. Наше эго всячески стремится сохранить себя. Но в решающие моменты жизни к нам обращается правда. Она раскрывает перед нами истинный порядок вещей — не навсегда и не в том, что касается всех людей, но в текущий момент и в том, что касается непосредственно нас. И если мы хотим обрести свободу, то нужно ценить это стремление души. Когда я размышляю над тем, что представляет собой момент истины, мне в голову приходят следующие примеры:

³ Рабиндранат Тагор. Гитанджали (Жертвенные песнопения).

Понимание, что ты никогда не сможешь быть таким, каким тебя желают видеть окружающие тебя люди, как бы сильно ты их ни любил.

Понимание своей любви — даже если тебе боязно в ней признаться.

Понимание, что чужая драка не для тебя.

Понимание, что ты лучше, чем можешь казаться.

Понимание, что ты всегда останешься невредим.

Понимание, что у тебя есть свой путь, и ты должен пройти его любой ценой.

Каждое из этих предложений начинается со слова **понимание** потому, что, становясь молчаливым свидетелем, ты учишься понимать себя, не обращая внимания на то, что думают о тебе другие. Уметь высказать свою правду не означает выплескивать на других то, что раньше ты не решался сказать или о чем прежде молчал из вежливости. В таких всплесках «правдивости» всегда ощущается напряжение и натянутость. Их причина кроется в неудовлетворенности и разочаровании. Они несут в себе обиду и гнев. Истина, идущая от человека знающего, всегда спокойна. Она не критикует поведение других людей. Она дает ясное представление о том, каков ты сам. Нужно ценить такие моменты. Они не происходят по твоей воле, но ты можешь стимулировать их, оставаясь искренним и не позволяя себе превратиться в персону, которую заботит исключительно ее личная безопасность и признание.

Пусть сосредоточенность станет твоим обычным состоянием. Известно, что умение концентрироваться необходимо каждому. Чувствуя себя растерянным или несобраным, человек говорит: «Мне не удастся сконцентрироваться». Но если в моей голове никто не живет, если понятия «я», «мне», «мое» — всего лишь иллюзия, внушаемая мне моим *эго*, то где же тогда этот самый «центр»?

Как это ни парадоксально звучит, но центр — повсюду. Это не знающий границ открытый Космос. Не стоит думать, что твой центр — это определенный орган или участок тела, — как думают многие, когда указывают на свое сердце, веря, что там обитает душа. Лучше постарайся всегда находиться в центре своих ощущений. Ведь ощущение — это не какое-то место, а точка, на которой сосредоточено наше внимание. И ты можешь жить в этой точке покоя, вокруг которой вращается все. Находиться вне этой точки означает потерять концентрацию. Это значит жить, не ведая переживаний или сознательно отгоняя их от себя. Сконцентрироваться — это значит сказать себе: «Я хочу отыскать свой дом в Мироздании». При этом ты расслабляешься, приспосабливаясь к ритму собственной жизни, что позволяет тебе глубже познать самого себя. Ты не заставишь молчаливого *свидетеля* приблизиться к тебе, но можешь сам приблизиться к нему, стараясь не заблудиться в своем собственном мире.

Пребывая в мрачном расположении духа, я делаю несколько простых шагов, чтобы взглянуть на себя со стороны:

- Я говорю себе: «Пожалуй, эта ситуация меня потрясла, но я справлюсь с любой ситуацией».
- Я делаю глубокий вздох и сосредоточиваю свое внимание на ощущениях моего тела.
- Я стараюсь увидеть себя глазами другого человека (желательно того, который вызывает во мне сопротивление или негативную реакцию).
- Я сознаю, что не должен полагаться на свои эмоции, если хочу обрести нечто истинное и вечное. Ведь все это — сиюминутные реакции, многие из которых проявляются по привычке.
- Когда я чувствую, что не справлюсь со своими эмоциями, я стараюсь уйти в сторону.

Как видишь, я не пытаюсь стать чем-то лучшим, более позитивным, опираясь на чувство любви или пытаюсь изменить свое сиюминутное состояние. Все мы ограничены рамками своей личности, и всеми нами управляет наше *эго*. Личности, в основе которых находится *эго*, учатся на личных привычках и на опыте прошлого. Они идут по жизни как некие самоходные механизмы. Наблюдая за таким механизмом издали — так, чтобы он

ненароком не задавил тебя, — ты увидишь, что у тебя есть другая перспектива: всегда быть спокойным, внимательным, беспристрастным, заинтересованным, но не нарочитым. Эта другая перспектива и есть твой центр. Это не некое место вообще, а момент встречи с *молчаливым свидетелем*.

Как изменить сбою реальность, чтобы согласовать ее с четвертой тайной

Четвертая тайна касается встречи с твоим истинным «Я». Но чтобы постичь эту тайну, такая встреча должна действительно произойти. Твое истинное «Я» уже обладает теми качествами, которые ты обнаруживаешь в себе каждый день: интеллект, живость ума, внутренняя гармония, стремление к познанию. Всякий раз, проявляя хотя бы одно из этих качеств, ты идешь по жизни, приближаясь к своему истинному Я. С другой стороны, чувствуя себя смущенным и потерянным, испытывая замешательство, опасения, растерянность, несобранность или оказавшись стиснутым в рамках своего эго, ты отдаляешься от своего истинного Я.

Наши переживания мечутся между этими двумя полюсами. Поэтому, чтобы найти самого себя, ты должен оттолкнуться от противоположного полюса, как только приблизишься к нему. Старайся застать себя в такой момент, чтобы немедленно оттолкнуться от этого полюса. Пусть то будут определенные негативные эмоции (возможно, многократно повторявшиеся прежде):

- Приступы гнева, которые ты испытываешь при езде в автотранспорте.
- Супружеские ссоры.
- Недовольство своим начальством.
- Потеря контроля над детьми.
- Ощущение, что с тобой заключили жульнический контракт.
- Осознание того, что тебя предал лучший друг.

Мысленно вернись к этой ситуации и постарайся вновь пережить те эмоции, которые тебе пришлось испытать. При этом ты можешь закрыть глаза и ясно представить себе машину, которая подрезала тебя на трассе. Или вспомни сантехника, который выписал тебе тот баснословный счет. Делай все, что потребует, лишь бы представить ту ситуацию во всех деталях.

Когда ты вновь испытаешь приступ гнева, обиды, недоверия, подозрения либо ощутишь, что тебя предали, скажи себе: «Это переживает мое эго. Я понимаю причину этих переживаний. Я давно к этому привык. Все это не раз бывало со мной. Но я все смогу выдержать, сколь бы долго это ни продолжалось». А затем дай выход своим эмоциям. Переживай столь сильно, как того хочет твое эго. Вообрази в своих фантазиях месть, жалость к самому себе или то, чего желает от тебя твое эго. Следи за тем, как нарастает в тебе это чувство. Оно исходит из тебя, словно ударная волна в кадрах замедленной киносъемки взрыва.

Мысленно следуй за этой волной, следя за тем, как она становится все слабее и слабее, распространяясь до бесконечности, стремясь наполнить собой всю Вселенную. Делай глубокие вдохи, если это необходимо, чтобы позволить этой волне эмоций выйти из тебя наружу. Не ограничивай себя во времени. Твое чувство может быть слишком сильно, и пройдет какое-то время, прежде чем оно потребует выхода.

А когда ты увидишь, как эта волна уходит в бесконечность, взгляни на себя, чтобы посмотреть, не возникнет ли у тебя:

- Желание посмеяться над всем, что произошло.
- Желание пожать плечами, мол, ничего страшного.
- Чувство умиротворенности и покоя.
- Желание взглянуть на себя как на другого человека.
- Глубокий вздох облегчения, как будто ты избавился от чего-то тяжелого.
- Внезапное осознание того, что этот человек, возможно, был прав.

Это ощущения-индикаторы, которые указывают, что мы пересекаем невидимую грань

между *эго* и истинным Я. Если ты сможешь проследить за своей эмоцией достаточно долго, то она молча умрет. Но каждый раз это будет стоить тебе многих сил. Ты должен в конце концов приблизиться к границе — к той черте, за которой *эго* начнет терять свою власть над тобой.

- Смеясь, ты не станешь заставлять себя быть серьезным.
- Пожимая плечами, ты не станешь чрезмерно раздувать свою проблему.
- Будучи спокойным, ты не станешь волновать себя или драматизировать ситуацию.
- Глядя на себя как на другого человека, ты не станешь придавать слишком большого значения своей персоне.
- Испытывая облегчение или избавляясь от усталости, ты не станешь удерживать свой стресс. (Это также признак того, что ты воссоединяешься со всем своим телом, а не живешь исключительно в своем уме.)
- Отпуская от себя свои эмоции, ты не станешь отстаивать свою правоту — ты обретаешь способность прощать.
- Неожиданно сознавая, что другой человек, возможно, был прав, ты не станешь судить его.

Существуют и другие признаки того, что ты уходишь от своего *эго*. Если ты становишься легкоранимым, если тебе кажется, что другие превосходят или недостойны тебя, если стараешься не упустить своего и завидуешь тому, что имеют другие, либо слышишь чьи-то толки за своей спиной, то в любом из этих случаев ты можешь поступить точно так же, как и в вышеописанных примерах. Освободи свои чувства, позволь своему *эго* проявиться в полную силу и следи за тем, как развиваются твои эмоции, пока они не растворятся в бесконечности.

Это упражнение не сможет чудесным образом развеять любое негативное чувство. Цель его состоит в том, чтобы помочь тебе максимально приблизиться к своему истинному Я. Если ты будешь использовать его в этом ключе, то сам удивишься, насколько легче тебе будет избегать воздействия своих эмоций, которые ты подавлял в себе многие годы.

Тайна 5

Страдания — плод нашей фантазии

Чаще всего люди прибегают к духовным исканиям для того, чтобы научиться справляться со своими страданиями. Эти поиски не случайны, а вызваны тем, что, коль скоро религия обещает избавить от боли, вера способна возвысить нас над страданиями бrenного тела, а душа служит приютом измученному сердцу. Но, обратившись к Богу, вере или душе, многие люди либо не находят в них облегчения, либо это может быть облегчение того же типа, как и после беседы с психиатром. Можем ли мы обнаружить в духовности какую-то уникальную силу? Те, кто прибегают к медицинским средствам, находят их эффективными, и самые распространенные формы боли, тревоги и депрессии поддаются лечению медикаментами. Если у человека вспышка депрессии, то зачем ему обращаться к душе?

Чтобы ответить на подобные вопросы, прежде всего следует сознавать, что физическая боль и страдания души — это не одно и то же. Предоставленное самому себе, тело спонтанно избавляется от боли, отпуская ее в тот самый момент, когда мы устраним ее скрытую причину. Душевные страдания — это боль, которую мы не можем от себя отпустить. Эта привычка основана на нашей мистической вере в то, что боль есть некое благо или нечто неизбежное, что человек заслуживает ее. Не будь этой веры, страдания перестали бы существовать. Страдания создаются силами нашего сознания — некой смесью веры и предположения о том, что человек не может их контролировать. Но сколь неизбежными ни казались бы наши страдания, чтобы исцелиться от них, нужно не бороться с самим страданием, а постараться справиться с чувством нереальности, которое заставляет нас

привязываться к нашей боли.

Тайная причина страданий кроется в мире нашего воображения. Волнующее подтверждение тому я получил недавно, причем самым обычным путем. Я случайно посмотрел одну из тех телевизионных передач, в которых людям, страдающим врожденными физическими дефектами, предлагают изменить свою внешность, бесплатно воспользовавшись всеми достижениями современной пластической хирургии, стоматологии и косметологии. В данном конкретном эпизоде люди, отчаянно желавшие изменить свою внешность, были однойцевыми близнецами. Одна из близнецов пожелала изменить свою внешность, а другая — нет. Будучи людьми взрослыми, близнецы уже перестали быть точной копией друг друга. Те из близнецов, которые считали себя «уродцами», страдали от того, что у них был кривой нос, плохие зубы или лишний вес. Больше всего меня потрясло то, сколь незначительными казались все эти дефекты в сравнении с сильным убеждением, которое разделяли обе близняшки в каждой паре, полагая, что одна из них была невероятно красива, а другая — уродлива. «Уродины» признавались, что не могли и дня прожить без того, чтобы не сравнивать себя со своими «красавицами»-сестрами. Эта передача наглядно указала пути, которые ведут нас к страданиям:

Неспособность замечать реальные факты.

Усвоение негативного восприятия.

Усиление такого восприятия навязчивыми идеями.

Страх боли, неспособность избавиться от этого чувства.

Привычка сравнивать себя с другими людьми.

Закрепление душевных страданий во взаимоотношениях с другими людьми.

Если бы существовал некий справочник душевных мук («Самоучитель самомучителя»), в него следовало бы включить все эти пункты. И соответственно, руководство по избавлению от страданий должно было бы указать противоположные пути, которые позволили бы вернуть человека к реальности.

Неспособность замечать реальные факты. Страдания обычно начинаются там, где мы отказываемся видеть ситуацию такой, какова она есть. Несколько лет назад группа ученых предприняла исследование вопроса, как люди реагируют на кризис. Работу финансировали врачи, надеявшиеся выяснить, куда их потенциальные пациенты обращаются, когда с ними случаются неприятности. Исследования показали, что, когда происходит самое худшее — потеря работы, измена супруга или смертельная болезнь, — около 15 % обращаются за помощью к психологу, врачу или священнику. Остальные *смотрят телевизор*. Они отказываются даже замечать свои проблемы или обсуждать их с теми, кто мог бы оказать им помощь.

Врачи пришли в ужас, а я задумался: неужели это естественная реакция — смотреть телевизор? Люди инстинктивно пытаются перебить боль удовольствием. С точно такой же ситуацией столкнулся Будда много веков назад. Во времена Будды люди тоже пытались как-то справиться со страданием, когда сезон дождей не наступал вовремя и все посевы погибали или когда целые селения вымирал от холеры. Телевидения не было, так что им приходилось искать какие-то другие удовольствия, но логическая посылка была все та же: удовольствие лучше боли, а значит, оно может избавить от страданий.

На короткое время удовольствие действительно может *заглушить* боль. И то, и другое суть чувства, и если одно из них сильнее, оно может вытеснить другое. Но, согласно учению Будды, дело тут не в боли, которую причиняет жизнь, а в страданиях, которые мы испытываем. Можно сидеть у бассейна где-нибудь в Майами-Бич, глядеть на экран личного ноутбука, кушать шоколад и при этом какая-нибудь красotka будет щекотать вас перышком. Казалось бы, ничто не причиняет боли, но в этот самый момент душа может разрываться от страданий.

Единственный реальный выход из данной ситуации состоит в том, чтобы выявить источник этих страданий. А для этого прежде всего необходимо желание увидеть ситуацию такой, какова она есть.

Негативное восприятие . Реальность — это восприятие, и страждущий человек может обмануться в своих отрицательных ощущениях, творцом которых он сам и является. Восприятие управляет болью, не уменьшая ее, но сдерживая *еще более сильную боль*. Не все понимают эту премудрость. Тело освобождается от боли автоматически, но сознание может подменить этот инстинкт, превратив боль в нечто «хорошее». В том смысле, что боль — не самый плохой исход, которого можно было ожидать. Смятение и внутренний конфликт — вот что мешает нашему сознанию исцелить себя, несмотря на всю его силу. Эта сила оборачивается против него самого, и в результате вместо того, чтобы немедленно прекратить страдания, наше сознание словно пытается запереться от них на ключ.

Усиление восприятия. Наше восприятие подвижно, если только мы сами не сдерживаем его. Личность — это непрестанно изменяющаяся система, которая ежеминутно прибавляет к прежним своим чертам нечто новое. Однако если ты всецело захвачен старым восприятием, то с каждым повторением оно все больше усиливается. Приведу необычный пример. Нервная анорексия — специальный медицинский термин, означающий состояние, в котором человек (чаще всего молодая девушка) принимает голодное истощение как нормальный образ жизни. Если вы поговорите с девушкой-анорексичкой, весящей меньше сорока килограммов, и покажете ей изображения четырех человеческих тел — от самого тонкого до самого толстого и круглого, — она уверенно покажет на самого толстого и скажет, что выглядит точно так же, хотя на самом деле похожа на скелет. Если даже вы приклеите изображение ее лица к каждой из четырех фигур, она все равно выберет самую толстую фигуру. Это искаженное представление о собственном теле, которое питает и поддерживает болезнь, всегда ставит в тупик посторонних наблюдателей. Кажется невероятным смотреть в зеркало на скелетоподобное создание и видеть вместо него толстуху (столь же невероятно, как видеть, что однояйцовые близнецы считают одну из них красавицей, а другую — уродом).

В таких случаях искажению подвергается именно восприятие человека, что непонятным образом связано с эмоциями и личностью человека. Если страдающей анорексией показать фотографии четырех кошек или четырех девушек ее возраста, она без труда и вполне объективно определит, какая из них самая толстая, а какая — самая худая. Искажения начинаются на более глубоком уровне, где «я» решает, что реально относительно него, а что нет. Все дело в обратной связи. Как только «я» принимает какое-нибудь решение относительно себя, все во внешнем мире начинает ему соответствовать. В глазах анорексички она толста, ее стыд за себя — неотъемлемая часть ее «я», и таким образом у мира не остается иного выбора, кроме как швырять ей в лицо этот постыдный образ. У нее нет другого выхода, и голод становится единственным способом прогнать эту ужасную толстуху в зеркале.

Реальность — это то, с чем мы себя отождествляем.

Всякий раз, когда жизнь ранит нас, это говорит лишь о том, что мы сами создали ложное представление о себе, искренне поверив в нами же сочиненную сказку о том, какие мы есть. Единственное лечение от анорексии — это каким-то образом разорвать связь между «я» и той странной реальностью, в которую оно верит. То же самое можно сказать и обо всех прочих видах страдания, поскольку каждый человек произвольно и последовательно отождествляет себя с каждым отдельным предметом, из чего складывается искаженное представление о том, кем он является. Даже если бы ты мог каждую минуту своей жизни посвятить удовольствиям, то и тогда ложное представление о себе все равно нашло бы лазейку и ввергло бы тебя в пучину новых страданий.

Страх боли. Удивительно, насколько различной бывает чувствительность к боли у разных людей. Ученые провели эксперимент, в ходе которого подвергали его участников воздействию болевых раздражителей одинаковой силы. Они подводили электрический ток к тыльной стороне их ладоней, а затем просили оценить степень боли по десятибалльной

шкале — от 1 до 10. Долгое время считалось, что поскольку болевые ощущения передаются одними и теми же путями нервной системы, то болевые ощущения у разных людей должны быть примерно одинаковы (так, например, каждый из нас ощущает разницу между ярким светом прожектора и светом автомобильных фар ближнего света). Однако если одни участники данного эксперимента оценивали свои болевые ощущения в 10 баллов, то другие ставили всего 1 балл. Это говорит не только о том, что в боли присутствует субъективный фактор, но и что наша чувствительность к боли совершенно индивидуальна. Не существует универсального пути между раздражителем и ответной реакцией. Одинаковые болевые ощущения могут серьезно травмировать одного человека и остаться почти незаметными для другого.

Но самым странным оказалось то, что никто из участников эксперимента даже не предполагал, что каждый из них возбуждал в себе ответную реакцию. Если случайно ты положишь руку на горячую кухонную плиту, твое тело немедленно отреагирует на этот раздражитель. В этот самый момент мозг оценит степень причиненной тебе боли, силу которой ты воспримешь как объективную реальность. Но, пытаясь сдержать свою боль, люди испытывают нечто похожее на болевой шок. «Что же мне делать? Мама недавно умерла, и я чувствую себя опустошенным. Утром я даже не в силах подняться с постели». В этих словах ощущается прямая связь между причиной (смерть матери) и следствием (депрессия). Но реальные взаимоотношения причины и следствия не столь прямолинейны. В центре этих взаимоотношений всегда стоит человек во всем многообразии факторов, которые воздействовали на него в прошлом.

Перед тем как мы ощутим боль, она как будто попадает в «черный ящик», подобный тем, какие устанавливают в самолетах. Находясь в этом «черном ящике», боль приводит себя в соответствие со всем, что мы собой представляем, — со всеми эмоциями, воспоминаниями, убеждениями и ожиданиями, которые были в нашем прошлом. Если ты обладаешь достаточным самосознанием, то содержимое этого «черного ящика» должно быть тебе известно. Ты знаешь, что можешь влиять на процессы, которые внутри него происходят. Но, страдая, мы изводим себя. Почему мы оцениваем свою боль в десять баллов, а не в один? Да просто потому, что нам больно! На самом деле наши страдания будут усиливаться до тех пор, пока мы не найдем себя в нами же придуманном мире.

Привычка сравнивать себя с другими людьми. Наше эго стремится во всем быть первым. Именно поэтому ему ничего не остается, как играть в одну и ту же бесконечную игру — сравнивать себя с другими. Эту страсть так же трудно преодолеть, как и другие укоренившиеся привычки. Один из моих друзей недавно узнал, что знакомая ему женщина погибла в автокатастрофе. Он был мало знаком с этой женщиной, зато знал всех ее друзей. Скорбная весть о ее гибели разнеслась среди них в течение нескольких часов. Друзья любили ее, она успела сделать много добрых дел. Она была молода и полна оптимизма. Это вызывало в людях, и в том числе в моем друге, еще большую скорбь. «Я представлял, как я выхожу из своей машины и меня сбивает какой-то автомобиль, который тут же спешит скрыться с места происшествия, — точно так же, как в случае с той женщиной. Меня не оставляла мысль, что я должен сделать нечто большее, чем просто послать ее близким цветы и открытку с соболезнованиями. Так случилось, что как раз в ту неделю, на которую были назначены похороны, я был в отпуске. Но я не мог наслаждаться отдыхом, поскольку все время думал о том, какой шок и какие муки пришлось ей испытать перед смертью».

Но, будучи погруженным в эти переживания, мой друг внезапно осознал нечто важное. «Я становился все мрачнее и мрачнее, как вдруг меня осенило: “Ведь это не моя жизнь.

И убитая женщина — вовсе не я”. Эта мысль казалась очень странной. Разве это не хорошо — быть сострадательным? Разве не должен был я разделить скорбь со всеми своими друзьями, которые испытывали те же чувства?» В эту минуту он перестал сравнивать себя с кем-то другим — что не так-то легко, поскольку все мы обретаем индивидуальность благодаря своим родителям, друзьям и супругам. Внутри нас время от времени обитает все человеческое общество, которое само состоит из отдельных черт других личностей.

Наше умение страдать мы перенимаем у других. В зависимости от того, насколько мы бываем сильны или слабы, пытаемся управлять ситуацией или готовы стать ее жертвой, отчаиваемся или питаем надежды, — мы стараемся проявлять те формы реакции, которые были выработаны кем-то задолго до нас. Любое отступление от этих общепринятых норм кажется странным и даже пугающим. В случае с моим другом: он отказался от общепринятых норм выражения скорби только тогда, когда понял, что был не первым, кто пользовался ими. Ведь поначалу он стремился проявить надлежащие и вполне ожидаемые чувства. Ему хотелось видеть ситуацию такой, какой ее видели все остальные. Поскольку ты продолжаешь сравнивать себя с другими, страдания приспосабливаются к этой твоей привычке и не оставляют тебя.

Закрепление душевных страданий во взаимоотношениях с другими людьми. Чувство боли свойственно всем. Вот почему она проникает во все формы человеческих взаимоотношений. Ведь по правде сказать, никто не страдает в одиночку. Делая все возможное, чтобы тихо побыть наедине со своими страданиями, ты все равно воздействуешь на окружающих тебя людей. Людям бывает очень трудно оздоровить свои взаимоотношения именно потому, что воспитание, которое они получили в семье своих родителей, сделало их *безразличными*. Мы не замечаем того, чего не хотим видеть. В беседе мы обходим стороной неудобные для нас темы. *Мы уважаем всяческие границы, даже если кому-то в них тесно.* Короче говоря, семья — это место, где нас учат игнорировать боль. Но игнорируемая боль приносит лишь новые страдания.

Если бы люди могли выбирать, то они скорее предпочли бы сохранить свои прежние отношения, чем прекратить страдать. Таковы бывают семьи, в которых людей, словно в тюрьме, заставляют молчать и не выпускают на прогулку. (В некоторых штатах США изданы соответствующие законы, которые предписывают полиции арестовывать домашних тиранов. При этом их женам, которые терпят от них побои и издевательства, достаточно лишь подать соответствующую жалобу. Там, где такого закона нет, потерпевший чаще всего уступает своему обидчику.)

Целительные отношения — то есть те, которые лечат душу, — основываются на взаимном участии, где оба партнера стремятся сломать старые привычки, которые только усиливают страдания. При этом им нужно быть столь же осторожными, как и мой приятель, поскольку, проявляя сострадание, мы отдаем дань уважения как чувствам других людей, так и своим собственным. Но здесь нужна и некая отрешенность, чтобы страдание, каким бы оно ни было реальным, не стало для нас *доминирующей* реальностью. Те установки, которые способствуют возникновению целительных отношений, становятся частью твоего представления о самом себе и о другом человеке.

ВЗГЛЯД, ЛИШЕННЫЙ СТРАДАНИЯ

Что можно сказать человеку, который испытывает страдания

Я сочувствую тебе. Я знаю, как тебе тяжело.

Не делай вид, что все хорошо, только чтобы успокоить меня.

Я помогу тебе пройти через это.

Не бойся — ты не производишь на меня отталкивающего впечатления.

Я знаю, что ты не идеал. Но ты меня не огорчаешь.

Твоя боль — это еще не весь ты.

Ты можешь быть там, где хочешь, но одного я тебя не оставлю.

Я буду с тобой настолько естественным, насколько смогу. Я не испугаюсь тебя, даже если ты сам станешь бояться своей боли.

Я сделаю все, что смогу, чтобы доказать тебе, что жизнь по-прежнему прекрасна и радость все еще возможна.

Я не стану воспринимать твою боль как свою собственную.

Я не позволю тебе цепляться за свою боль — мы вместе пройдем через это.

Я стану бороться за твое исцеление точно так же, как боролся бы за свое собственное

благополучие.

Как видишь, эти фразы содержат скрытые ловушки. Обращаясь к человеку, который испытывает боль, ты берешь его под свою опеку, но не переходишь определенных границ. Установка «Я чувствую твою боль, однако это не моя боль» очень коварна. Она, как весы, может склониться либо в одну, либо в другую сторону. Ты можешь настолько проникнуться ощущением чужой боли, что превратишься в чью-нибудь няньку или психоаналитика.

Или же спрячешься в пределах своих внутренних границ и не подпустишь к себе страждущего. Целительные отношения всегда уравновешены. Ты и твой партнер должны оставаться внимательны и сосредоточены. Вы должны видеть друг друга прежде всего своим духовным оком. Вы должны быть готовы к тому, чтобы каждый день находить новый отклик на чувства друг друга. Прежде всего, нужно помнить, что оба вы — спутники, вместе идущие по пути, который ведет вас прочь из нереального мира.

Высшая цель, если ты действительно хочешь стать *реальным*, состоит в том, чтобы ощутить бытие как таковое. Испытывая это ощущение, мы говорим «Я есмь». Это одновременно и трудно, и легко, ибо все знают, что означает слово «быть», но лишь некоторые извлекают из бытия все свои потенциальные возможности. «Я есмь» исчезает, когда мы отождествляем себя с «я делаю то-то, у меня есть это, я предпочитаю “А”, а не “Б”». Эти отождествления становятся более важными для нас, чем реальность истинного бытия.

Давай повнимательней рассмотрим эту взаимосвязь между страданием и нереальностью. Тому, что мы забываем важность и смысл ощущения «я есмь», есть пять причин. На санскрите они называются пятью *клеша*, или источниками страданий⁴.

1. Незнание того, что реально, а что нет.
2. Погоня за нереальным и привязанность к нему.
3. Страх перед нереальным и отвращение к нему.
4. Идентификация с воображаемым «я».
5. Страх смерти.

Мы с тобой постоянно следуем по меньшей мере одному из пунктов этого списка — и начали делать это так давно, что на сегодняшний день процесс принял уже застарелые формы. Все пять *клеша* тесно связаны между собой. Стоит утратить понимание того, что реально, а что нет (первая *клеша*), как тут же автоматически включаются остальные. Это означает, что для большинства людей только последний пункт списка — страх смерти — находится в области осознания. Поэтому давай начнем с конца и поднимемся в обратном порядке к самому началу лестницы.

Страх смерти — источник тревоги, которая проявляется во многих областях. То, как наше общество поклоняется молодости и пытается скрыть старость, наша отчаянная потребность в развлечениях, фантастические доходы косметических фирм и салонов красоты, расцвет фитнес-центров с зеркалами по четырем стенам зала, культ красивых и успешных знаменитостей — все это не что иное, как симптомы желания отвлечь от смерти. Теологи пытаются убедить нас, что есть жизнь после смерти, но стоит принять это на веру, как возникает необходимость строгого послушания под угрозой посмертного воздаяния, которое, как дамоклов меч, висит над головой каждого верующего. Если же нам не хватает веры, если мы верим в «неправильного» Бога или грешим против «правильного», у нас не остается ни малейшего шанса продлить себе жизнь. Этот вопрос порождает все новые и новые религиозные войны, ведь фанатики скорее умрут за свою веру, чем допустят, что чья-то чужая тоже ведет к спасению. «Я умираю, чтобы ты не верил в своего Бога» — вот одна из самых сомнительных посылок пятой *клеша*.

Человек боится смерти не как таковой, но по более глубокой причине, которая на поверку оказывается стремлением защитить свое воображаемое «я». Идентификация с

⁴ См.: Эрнест Вуд. Словарь йоги. К.: София, 1995.

воображаемым «я» — это четвертая *клеша*, и этим с переменным успехом занимаемся все мы. Даже на самом поверхностном уровне люди всегда создают себе образ, основанный на доходе и статусе. Когда Франциск Ассизский, сын богатого торговца шелком, публично сорвал с себя роскошные одежды и отказался от денег своего отца, он отверг не только мирскую собственность, но и саму свою личность — ту, благодаря которой его знали и узнавали другие люди. Он понимал, что Бога не достигнуть при помощи ложного и иллюзорного образа себя.

Образ себя тесно связан с самооценкой, а все мы знаем, как дорого обходится людям утрата самооценки. Дети, которые в школе всегда сидят за последней партой и прячутся от глаз учителя, скорее всего никогда не смогут свободно обсуждать особенности внешней политики и средневекового искусства, потому что с младых ногтей в их образ себя было вписано чувство неполноценности. И наоборот, исследования показали, что, если учитель скажет, что этот ученик чрезвычайно талантлив, последний обязательно проявит себя с лучшей стороны, даже если его выбрали чисто случайно. Дети с низким коэффициентом интеллекта нередко делают большие успехи, чем их сверстники с высоким, если учитель принимает их и относится к ним уважительно. Образ, закрепившийся в сознании учителя, способен превратить слабого ученика в сильного.

Идентификация с ложным образом себя причиняет человеку неисчислимые страдания. Жизнь требует все больше и больше. В наше время требования среды могут стать настолько высокими, что ощущение собственной неполноценности воспринимается уже как истинная правда. В недрах ложного образа себя всегда похоронены все те бесчисленные эпизоды, в которых что-то пошло не так и вы обвинили в этом себя. Все эти «я не могу», «у меня не получится», «я сдаюсь» берут начало в четвертой *клеше*.

Третья *клеша* говорит о том, что даже при здоровой самооценке мы продолжаем шарахаться от всего, что представляет угрозу для *эго*. А угрожает ему почти все. Я боюсь обеднеть, потерять супругу, нарушить закон. Я боюсь осрамиться перед тем, чье уважение для меня важно. Для некоторых мысль о том, что их дети могут пойти не по той дорожке, является перманентным источником угрозы самооценке. «В нашей семье так не принято» — вот обычная формулировка, за которой скрывается посыл «Твое поведение угрожает моей самооценке». Но люди не осознают, что говорят обиняками. Стоит мне идентифицироваться с образом самого себя, как страх перед его разрушением переходит в разряд инстинктов. Потребность защититься от того, чего я боюсь, — естественная часть моей личности.

Вторая *клеша* говорит о том, что человек страдает от привязанности, а привязаться можно к чему угодно. Когда ты за что-то цепляешься, это значит: ты боишься, что у тебя это отнимут. Любой почувствует себя подавленным, когда среди бела дня грабитель вдруг вырывает у него из рук бумажник или когда он возвращается домой и видит, что от того не осталось камня на камне. Эти утраты не имеют особого значения, потому что относятся к сфере материального. Можно построить новый дом и снова набить бумажник деньгами.

Однако чувство боли и обиды нередко остается на месяцы и даже годы.

Если несчастный случай произошел в нужное время и в нужном месте, даже украденный бумажник может напрочь лишить вас чувства собственной безопасности. Другой человек злонамеренно лишил вас иллюзии неприкосновенности. (Америка до сих пор пожинает плоды террористической атаки на Всемирный Торговый Центр: это выразилось в новой эскалации противопоставления «нас» и «их» — на этот раз в невиданных ранее масштабах. Хваленая американская непобедимость оказалась иллюзией. На самом деле происходящее является не национальной, а личностной проблемой, охватившей широчайшие слои населения.)

Много путей ведут нас к страданиям. Страх преследует нас, начиная с мысли о смерти, и приводит к ложной самооценке, заставляя нас цепляться за свои опасения. Однако на самом деле причиной всех наших страданий является нереальность сама по себе. И боль здесь вовсе ни при чем. Напротив, боль существует для того, чтобы нас не покидал обман иллюзий. Если бы нереальность не вызывала у нас чувства боли, она не казалась бы нам

такой реальной.

Все пять *клеш* можно победить одним махом, приняв и постигнув единую реальность. Другими словами, нам надо перестать отождествлять себя с круговоротом боли и наслаждений. Разница между утверждениями «Я есть моя боль» и «Я есмь» невелика, но чрезвычайно важна. Из этой единственной ошибки восприятия проистекает великое множество страданий. Думая о том, что когда-то я родился на свет, я не могу не страшиться смерти. Предполагая, что существуют некие грозные внешние силы, я должен принять тот факт, что они могут причинить мне вред. Понимая, что я — личность, я всюду вижу подобных мне. Все это картины, созданные восприятием, а не объективные факты. Однажды созданный нами образ будет жить своей собственной жизнью, пока мы не возвратимся и не изменим его.

Одной искры сознания достаточно, чтобы утратить связь с реальностью. В реальности ничто не может существовать вне себя самого. Стоит тебе приступить к усвоению этой малой крупицы познания, как тут же изменится смысл всей твоей жизни. Единственная цель, к которой стоит стремиться, — это свобода быть самим собой, без всяких иллюзий и ошибочных убеждений.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с пятой тайной

Пятая тайна посвящена тому, как прекратить страдания. Твой внутренний мир свободен от страданий. Это простое и открытое восприятие. В отличие от него, мир страданий устроен очень сложно, поскольку, пытаясь одолеть боль, наше эго отказывается понять, что есть более простое средство — нужно просто научиться *быть*. Любые шаги, которые ты предпримешь для того, чтобы перестать цепляться за эти сложности, приведут тебя в простое состояние бытия. Сложности предстают перед нами в форме мыслей, чувств, убеждений и тонких энергий, которые вызывают у нас ощущение эмоциональной зависимости и сопротивление.

В следующем упражнении тебе придется припомнить в своей жизни что-то такое, что вызывает у тебя сильное беспокойство, волнение или страдания. Ты можешь выбрать нечто такое, что длится уже несколько лет, или то, что беспокоит тебя в данный момент. Уровень твоего физического развития при этом не имеет значения, однако если ты страдаешь каким-нибудь хроническим заболеванием, то не следует использовать данное упражнение в качестве лечебного — здесь мы будем иметь дело с теми навыками восприятия, которые заставляют нас привязываться к своим страданиям.

Отныне ты будешь каждый день сидеть в уединении как минимум 5 минут, стремясь избавиться от следующих трудностей:

Беспорядок. Хаос сложен, порядок прост. Твой дом в беспорядке? Твой стол доверху завален работой? Ты позволяешь другим безнаказанно сорить и творить беспорядок? Ты накопил столько мусора, что, глядя на окружающую тебя обстановку, можно подумать, будто в ней рылись археологи, изучавшие твое прошлое?

Стресс. Каждый из нас подвержен стрессу, но если ночью ты не можешь полностью избавиться от переживаний минувшего дня, чтобы вернуться в спокойное, уравновешенное и приятное внутреннее состояние, значит, ты переживаешь повышенный стресс. Постарайся понять, что тебя беспокоит. Не утомляют ли тебя регулярные поездки на работу и домой? Возможно, ночью ты недосыпаешь, а встаешь очень рано? Ты не обращаешь внимания на признаки переутомления? Может, твое тело страдает от излишнего веса или ты вовсе потерял форму? Составь список типичных стрессовых ситуаций, которые ты переживаешь на работе и в быту. Постарайся сократить их число, чтобы больше не испытывать излишнего стресса.

Эмпатическое страдание. Ощущение чужой боли заражает и нас, заставляя страдать. Если после того, как ты проявил сочувствие, у тебя стало тяжело на душе, значит, ты переступил черту между сочувствием и страданием. Если ты искренне не переносишь негативных ситуаций, то лучше уйди. Не видеть своих границ не значит быть «хорошим

человеком».

Негативные эмоции. Благополучие — это простое состояние, в которое естественным образом возвращаются наши душа и тело. Негативные эмоции препятствуют этому возвращению, заставляя нас размышлять о чем-то неблагоприятном. Приходилось ли тебе ненароком распространять сплетни и радоваться неудачам других людей? Приходилось ли тебе проводить время с людьми, которые любят нести всякий вздор и осуждать других? Любишь ли ты наблюдать картины стихийных бедствий и катастроф, которыми наспигованы программы теленовостей? Не стоит увлекаться этими источниками негативных эмоций. Лучше держись от них подальше и сосредоточь свое внимание на чем-то более позитивном.

Инерция. Инерция — это примирение со старыми обычаями, привычками и создание для них благоприятных условий. Что бы ни было причиной депрессии, волнения, душевной травмы, чувства опасности или скорби, — все эти состояния задерживаются в нас, если мы относимся к ним пассивно. «Такова жизнь» — вот он, девиз инерции. Смотри, как ничегонеделание приучает нас ничего не менять в своей жизни. Ты сидишь, погрузившись в свои страдания? Ты отвергаешь полезный совет, даже не пытаясь его рассмотреть? Ты знаешь, в чем разница между привязанностью к своим чувствам и искренним проветриванием их с намерением оздоровить? Изучи принцип действия твоих страданий и избавься от них.

«Ядовитые» отношения. Существует всего три типа людей: одни нас не трогают, другие нам помогают, а третьи причиняют нам боль. Те, кто нас не трогает, относятся к нашим страданиям с досадой, как к очередной неприятности, — они предпочитают держаться на расстоянии, потому что так им удобней. Те, кто нам помогают, имеют больше сил и опыта, что позволяет им лучше нас справляться с нашими бедами. Те, кто причиняет нам боль, хотят, чтобы все оставалось, как прежде, потому что в душе у них нет того благополучия, какое есть у тебя. Попробуй честно подсчитать, сколько людей каждого типа находится в твоём окружении. Это совсем не то, что считать друзей и твоих любящих близких. Распределяй людей исключительно в соответствии с тем, как они относятся к твоим трудностям.

Закончив этот реалистичный подсчет, прими следующие решения:

- Я больше не стану делиться своими проблемами с теми, кому я безразличен. Это не дает ничего хорошего ни мне, ни им. Раз они не желают мне помочь, то и просить их об этом не стоит.

- Я поделюсь своими проблемами с теми, кто желает мне помогать. Ни из-за своей гордыни, ни по нерешительности, ни из-за сомнения я не стану отказываться от искренних предложений поддержки. Я попрошу этих людей помочь мне исцелить мою душу и занять главное место в моей жизни.

- Я стану держаться подальше от тех, кто хотел бы меня обидеть. Я не желаю враждовать с ними. Я не хочу читать им детских нотаций и не желаю вызвать у них жалость по отношению к себе. Но я не хочу отравиться тем ядом, который они на меня изливают, — а значит, я должен держаться от них подальше. Так я и намерен поступить.

Предрассудки. Постарайся осознать мотивы, по которым тебе хочется страдать. Разве ты не находишь в этом ничего плохого? Не кажется ли тебе, что, умея скрывать свою боль, ты становишься лучше? Нравится ли тебе, что в момент твоей слабости или боли на тебя обращают внимание? Чувствуешь ли ты себя уверенно, находясь в одиночестве, когда тебе не нужно принимать жестких решений? Система наших предрассудков очень сложна — в ней заключается то представление о нас, которое мы хотели бы внушить окружающему миру. Проще было бы вовсе не иметь предрассудков, то есть открыть свою душу навстречу жизни и принимать ее такой, какова она есть, живя при этом своим умом, а не по усвоенным нами чужим суждениям. Если тебя одолели страдания, если снова и снова ты возвращаешься к старым знакомым мыслям, значит, ты запутался в своих собственных предрассудках. Выбраться из этой западни ты можешь только в том случае, если перестанешь цепляться за

эти свои предрассудки.

Энергия и ощущения. Испытывая боль, мы доверяемся ощущениям нашего тела, но тело, как и наше сознание, ведет себя в соответствии с известными ему моделями поведения. Ипохондрики, например, принимают малейшее недомогание за симптом опасной болезни. Так же и в нашем случае — мы используем известные нам ощущения, чтобы определить, страдаем мы или нет. Многие люди, пребывающие в подавленном настроении, принимают это свое состояние за депрессию. Не выспавшись за ночь или переутомившись на работе, они думают, что их усталость — это признак депрессии. Чтобы разобраться в своих ощущениях, нужно перестать толковать их по своему разумению. Вместо того чтобы впадать в печаль, нужно воспринимать это состояние как *энергию печали*. Так же как и усталость, печаль — одно из свойств нашего тела, от которого можно освободиться. Вместо того чтобы думать о себе как о человеке беспокойном, лучше определить свое отношение к *энергии беспокойства*. Снятие нагрузки происходит для всех видов энергии одинаково:

- Глубоко вздохни, сядь спокойно и прислушайся к ощущениям своего тела.
- Прислушиваясь к своим ощущениям, не делай никаких суждений. Просто сознавай эти ощущения, находишься в этом состоянии.
- Позволь проявиться любым своим ощущениям, мыслям или энергиям — так иногда можно услышать, что говорят тебе твои чувства: волнение, злость, страх или оскорбленное самолюбие. Позволь своим чувствам говорить все, что они захотят. Слушай и старайся понять происходящее.
- Проследи, чтобы энергия рассеялась настолько, насколько это возможно. Не требуй, чтобы она рассеялась полностью. Скажи себе, что наше тело способно высвободить столько содержащейся в нем энергии, сколько может.

- Через несколько часов либо на следующий день повтори всю эту процедуру еще раз.

Может показаться, что для этого нужен какой-то строгий режим, но я предлагаю тебе тратить всего 5 минут в день на любое из приведенных здесь упражнений. Маленькие шаги приводят к большим результатам. Простое состояние самоосознания — это свойственное всей природе состояние покоя. Страдания, а также трудности и сложности жизни противоречат нашей природе — они расходуют энергию на то, чтобы создать все эти сложности. Ежедневно стремиться к тому, чтобы достичь как можно более простого состояния, — вот самый верный способ покончить со страданием и искоренить все нереальное.

Тайна 6

Свобода укрощает разум

Нравится ли тебе твой разум? Я не встречал людей, которым бы он нравился. Людям с прекрасным телосложением или с красивым лицом часто нравится их природный дар (хотя возможно и обратное — большинство красивых людей также избегают опасных ситуаций и не хотят казаться самовлюбленными пустышками). Ум нравится нам гораздо меньше, чем все другие составляющие нашей личности. Ведь нам кажется, что мы сидим в нем, как в западне, — не постоянно, а лишь в те моменты, когда с нами случается что-то плохое. Страх распространяется в нашем уме, парализуя волю. Депрессия омрачает наш ум. Гнев угрожает всплеском неконтролируемых и шумных эмоций.

От древних цивилизаций мы унаследовали уверенность в том, что наш ум беспокоен и ненадежен. В Индии ум чаще всего сравнивают с диким слоном, причем считается, что успокоить ум — это все равно что привязать такого слона к столбу. В буддизме ум уподобляется обезьяне, которая изучает окружающий мир посредством пяти своих чувств. Обезьяны известны своей подвижностью, непостоянством и легкомыслием. Буддийская психология вовсе не ставит себе целью приручить обезьяну, чтобы затем изучить ее повадки, перенять их и преобразовать в некий высший разум, которому чуждо непостоянство ума.

Метафоры не могут научить нас любить ум. Для этого необходимо самому испытать

умиротворенность и спокойствие. Но чтобы этого достигнуть, ум нужно освободить. Обретя свободу, ум успокаивается. Он перестает быть неугомонным и становится каналом, по которому к нам приходит умиротворение. Это противоречит нашим интуитивным представлениям, поскольку вряд ли кто-то считает, что слона или обезьяну можно укротить, выпустив их на волю. Скорее можно было бы предположить, что предоставленное само себе животное станет еще более диким, но этот секрет основывается на реальном опыте. Ум «дикий», поскольку мы пытаемся ограничивать его или управлять им. Но на более глубоком уровне все упорядочено. Здесь мысли и нервные импульсы гармонируют с тем, что правильно необходимо для каждой личности.

Каким же образом можно освободить ум? Для этого сначала нужно понять, как он оказался в западне. Свобода — это не комната, в которую можно войти, стоит лишь нам сбросить с себя кандалы и распахнуть дверь. Ум тоже закован в кандалы, о чем догадался поэт Уильям Блейк, когда внимательно присматривался к людям, которых встречал на улицах Лондона:

*Мужская брань и женский стон,
И плач испуганных детей,
В моих ушах звучат, как звон,
Законом созданных цепей*⁵.

Пытаясь понять, каким образом ум загоняет себя в им же придуманную западню, мудрецы Древней Индии разработали основополагающую концепцию, которая получила название «самскара» (основано из двух корневых слов санскрита, которые означают «сливаться, объединяться»). *Самскара* — это некий желоб в нашем сознании, который позволяет мыслям плыть в одном направлении. Буддийская психология усложняет эту концепцию, говоря о *самксарах* как об отпечатках в нашем сознании, каждый из которых живет своей жизнью. Твои личные *самскар*ы, сформировавшиеся из воспоминаний о прошлом, заставляют тебя реагировать на них снова и снова, тем самым лишая тебя права свободного выбора (ты делаешь выбор как будто впервые).

Большинство людей строят свою личность на основе *самскар*, даже не осознавая, что таков был их выбор. Но следы этого процесса неминуемо проявятся. Представь себе человека, склонного к приступам гнева. Для такого заядлого скандалиста (в английском языке для подобных людей даже придуман специальный термин «*regeaholics*», что можно было бы перевести как «гневоголики») импульс гнева представляется как тайное властное «нечто», которое им управляет. Эти неконтролируемые вспышки ярости всегда начинаются постепенно. Сначала появляются физические симптомы — например, стеснение в груди, головная боль, ускоренное сердцебиение, затруднение дыхания. Затем внутри поднимается волна ярости. Испытываемое при этом давление носит как физический, так и эмоциональный характер. Тело хочет избавиться от дискомфорта, тогда как ум желает освободиться от сдерживаемых чувств. В этот момент человек начинает искать повод, чтобы выплеснуть свой гнев наружу. А поводом может оказаться любая мелочь — не выполнивший задание ребенок, медлительный официант, не слишком любезная кассирша в супермаркете.

И вот тогда-то начинается неудержимый, как извержение вулкана, приступ ярости, и только после того, как он закончится, человек осознает, что он наделал; этот период завершается раскаянием и очередным обещанием впредь держать себя в руках. К нам приходит ощущение стыда и чувство вины; мы обещаем себе подавлять подобные всплески в дальнейшем, разумно рассуждая о том, сколь недопустимы и рискованны подобные излияния гнева.

Тем, кто подвержен приступам гнева, бывает трудно исправить сделанный ими выбор.

⁵ У. Блейк. Лондон. См.: «Уильям Блейк в переводах С. Маршака». М., 1965. — *Прим, перев.*

Когда вслед за первым импульсом в человеке нарастает поток эмоций, его внутреннее давление требует выхода. И тут выясняется, что этот человек вступил в некий тайный сговор с собственным гневом, позволив ему овладеть собой. Некогда в своем прошлом такие люди принимают решение использовать свой гнев в качестве громоотвода. Таким людям часто приходилось сталкиваться с проявлениями гнева на работе, в школе и дома. В их представлении власть соединилась с запугиванием и страхом, и, возможно, у них не было иного доступа к власти. Обычно им бывает трудно выражать свои чувства словами, и вспышки гнева заменяют им слова и мысли. Взяв однажды привычку скандалить, они перестали искать другие способы снятия напряжения. Гнев, от которого они стремятся избавиться, сделался необходимым и желанным — без него они не смогут получить то, что им нужно.

Такова анатомия *самскар* во всем ее многообразии. Вместо *гнева* мы можем использовать другие проявления — такие, как тревога, депрессия, пристрастие к сексуальным удовольствиям, алкоголь и наркотики, склонность к насилию. Но в любом случае мы получим одну и ту же картину — так *самскар* лишают людей свободы выбора. Не в силах избавиться от дурных воспоминаний, мы приспосабливаемся к ним, слой за слоем укрепляя их все новыми и новыми впечатлениями. Нижние придонные слои памяти продолжают отправлять нам свои ядовитые послания, и поэтому так называемые взрослые, глядя в зеркало, нередко видят там перепуганных детей. Мы своевременно не разобрались как следует со своим прошлым, и потому *самскар* ведут нас через дебри нашего давно устаревшего и никому не нужного опыта.

Хранимые в недрах памяти воспоминания похожи на микрочипы, запрограммированные снова и снова выдавать одно и то же сообщение. Когда вы обнаруживаете у себя знакомые реакции, это значит, что сообщение отправлено: изменить его уже невозможно. Но именно это большинство из нас и пытаются сделать, стараясь укротить свой ум. Получая сообщение, которое им почему-то не нравится, люди реагируют на него тремя возможными способами:

Манипулируют
Контролируют
Отрицают

Если внимательно присмотреться к этим типам поведения, то станет понятно, что все они связаны с повреждением нашего ума, являясь причиной душевных страданий, а не их симптомами. Эти возможные типы реакции будут иметь ужасные негативные последствия.

Манипуляции позволяют добиваться того, что нам нужно, не обращая внимания на желания и нужды других людей. Для этого манипуляторы используют свое очарование, силу убеждения, уговоры, обман и всяческие уловки. Тайный смысл манипуляций состоит в следующем: «Я должен обмануть людей, чтобы получить то, что мне нужно». Будучи пойманы за руку, манипуляторы даже воображают, будто хотели оказать своим жертвам любезность. И в самом деле — ну кто бы отказался помочь какому-нибудь милому человеку? Мы и сами порой манипулируем, когда не слушаем других людей, или игнорируем их желания, или считаем, что наша цель оправдывает любые средства. Манипуляции имеют и внешние признаки. Присутствие манипулятора привносит в ситуацию внутреннее напряжение, переутомление, неудовлетворенность и конфликт.

Некоторые люди используют пассивную манипуляцию — они разыгрывают сцены под общим названием «ах, какой я несчастный», стараясь вызвать симпатию и жалость у других людей. Они также любят читать нотации, стараясь доказать другим людям, что намерения тех тщетны или вредны. Манипуляции прекращаются, когда мы перестаем ставить наши желания превыше всего. В этом случае мы воссоединяемся с другими людьми и начинаем верить в то, что их желания можно объединить с нашими. При отсутствии манипуляций люди чувствуют, что их желания действительно чего-то стоят. Они верят, что мы на их стороне. Они перестают видеть в нас актеров и торгашей. Ведь никому не хочется чувствовать себя одураченным.

Контроль — это попытка подчинить себе события и людей, направив их в нужное нам русло. Под маской контролера чаще всего скрывается неуверенность в себе. Люди, использующие эту модель поведения, смертельно боятся позволить людям быть такими, какие они есть. Поэтому контролер постоянно предъявляет к ним такие требования, которые внушают им чувство неуверенности и душевного дисбаланса. Тайный смысл контроля состоит в следующем: «Не отпускать и не давать спуску». Когда ты обвиняешь других и ищешь оправданий для себя, говоря, что никто тебя не ценит и не проявляет должной благодарности, — знай, что дело тут не в людях, а в том, что ты пытаешься их контролировать. Внешние признаки контроля проявляются в тех, кого ты контролируешь: они напряжены и упрямы, они жалуются, что ты их не слышишь, они называют тебя служакой и педантом. От контроля можно избавиться, если понять, что твоя точка зрения не обязательно единственно правильная. Ты осознаешь свою потребность контролировать, когда поймаешь себя на том, что жалуешься, обвиняешь других, считаешь, что ты один прав, и придумываешь любые оправдания своему поведению и своим действиям. Как только ты перестанешь контролировать людей, они вздохнут свободнее. Напряжение спадет, а на лицах появятся улыбки. Люди почувствуют, что могут быть собой, и им не обязательно просить у тебя на это разрешения.

Отрицать проблему — значит стараться не замечать ее. По мнению психологов, отрицание — самая незрелая манера поведения из трех названных нами выше, поскольку она тесно связана с уязвимостью. Отрицая, человек теряет способность решать проблемы, уподобляясь в этом малолетнему ребенку. С отрицанием непосредственно связаны чувство страха, а также вызванная неуверенностью в собственных силах детская потребность в любви. Тайный смысл здесь такой: «Не нужно замечать то, чего нельзя немедленно исправить». Отрицание может выражаться в недостаточной собранности, забывчивости, медлительности, в нежелании сопротивляться своим обидчикам, в принятии желаемого за действительное, в тщетных надеждах и в чувстве замешательства. Основным внешним признаком является то, что окружающие не могут на тебя положиться и не обращаются к тебе за советом. Рассеивая твоё внимание, отрицание лишает тебя способности видеть твои проблемы. Разве можно винить человека за ошибки, которых он даже не видит? Избавиться от отрицания можно, посмотрев в глаза правде, даже если она причиняет боль. Первый шаг — это честно признаться себе в своих чувствах. Для человека, у которого отрицание вошло в привычку, серьезным испытанием может стать любое тревожное чувство. Отрицание можно побороть через концентрацию, собранность и готовность действовать невзирая ни на какие страхи.

Каждый из перечисленных типов поведения позволяет нам уверить себя в невозможном: будто манипуляциями можно любого заставить плясать под свою дудку, будто благодаря контролю никто не посмеет ничего сделать с нами без нашего на то согласия и будто с помощью отрицания можно избавиться от всего плохого, просто если мы не будем обращать на это внимания. Правда состоит в том, что люди могут отказаться исполнять твои желания, расстаться с тобой без всякой причины и доставить тебе неприятности — как явные, так и скрытые. Никто не может сказать, сколько еще будут продолжаться эти упрямые попытки доказать обратное, но прекратятся они лишь тогда, когда мы научимся смотреть правде в глаза.

Следующее, что необходимо знать о *самскарах*, — это то, что они отнюдь не молчаливы. Эти глубоко укоренившиеся в нашем сознании представления обладают собственным голосом. Их многократно повторяющиеся установки перекликаются у нас в голове на разные голоса. Можно ли узнать, какие из этих голосов истинны, а какие ложны? Это важный вопрос, поскольку мы не можем думать, не слыша слов, которые звучат у нас в голове.

В Дании в начале XIX века скромного пастора, известного как магистр Адлер, выгнали из прихода. Его обвинили в неповиновении церковным властям: он утверждал, что получил прямое откровение непосредственно от Бога. Обращаясь с кафедры к своим прихожанам,

священник заявил, что, когда во время проповеди он вдруг начинал говорить высоким писклявым голосом, это означало, что им владеет Бог, когда же его голос звучал как обычно, он говорил только от себя.

Такое эксцентричное поведение убедило паству в том, что их духовный наставник сошел с ума, и им ничего не оставалось делать, как уволить его с занимаемой должности. Когда это случилось, слухи о необычайном происшествии достигли знаменитого датского философа Сёрена Кьеркегора, который задал по-настоящему важный вопрос: возможно ли вообще доказать, что кто-либо слышал голос Бога? Какие особенности поведения или иной внешний знак помогут отличить мнимое откровение от подлинного? Если бы несчастный священник продемонстрировал те же симптомы в наши дни, ему неизбежно поставили бы диагноз «параноидальная шизофрения». Кьеркегор пришел к выводу, что происходящее не имело ни малейшего отношения к гласу Божьему, но в то же время понял, что никогда нельзя с уверенностью сказать, откуда берутся наши внутренние голоса. Мы просто *различаем* их, как различаем поток слов, которым наполнен наш разум.

Глубоко верующий человек мог бы утверждать, что любой внутренний голос в той или иной степени является гласом Божиим. Несомненно одно: мы все слышим шумный хор этих внутренних голосов. Они ворчат, хвалят, льстят, осуждают, предостерегают, подозревают, разубеждают, убеждают, жалуются, надеются, любят и боятся — без какой-либо очередности. Было бы слишком просто сказать, что у нашей личности есть две стороны — дурная и хорошая; на самом деле подобных аспектов тысячи, и все они являются результатом прошлого опыта.

Подчас невозможно определить, сколько у нас на самом деле голосов. Многие из них взывают к нам из далекого детства; они похожи на сироток, которые стоят на пороге и просят впустить их в дом. Другие голоса — взрослые и суровые; я словно бы слышу тех, кто когда-то осуждал и наказывал меня. Каждый голос хочет завладеть моим вниманием целиком и полностью, невзирая на остальные, у которых такие же претензии. И нет никакой главной личности, которая свысока взирает бы на этот хаос мнений, требований и просьб и мановением руки успокаивала бы бушующие волны. Тот голос, к которому в данный момент приковано мое внимание, становится *моим* только для того, чтобы, как только я отвернусь, толпа стащила его со сцены и начала драться за его место. Эта разноголосица, которая призывает меня то в одну сторону, то в другую, служит прямым доказательством того, насколько мы внутренне разобщены и раздроблены.

Как же унять этот нескончаемый внутренний хор? Как нам восстановить свое самоощущение, которое бы соответствовало единой реальности?

Ответ будет все тот же — *свобода*, только свобода в совершенно необычном смысле. *Нам нужно отпустить свои решения.* Стоит тебе перестать делать выбор, как хор голосов сразу утихнет. *Самскара* — это некий выбор, сделанный тобою в прошлом. Каждый твой выбор изменяет какую-то черточку в твоей личности. Этот процесс начался вместе с рождением — и все еще длится. Вместо того чтобы прекратить его, мы думаем, что должны продолжать делать выбор за выбором. В результате мы добавляем новые *самскар* и таким образом укрепляем старые. (В буддизме это называется *колесом самскар*, потому что прежние ответные реакции возвращаются к нам снова и снова. В космическом смысле *колесо самскар* — это то, что перемещает душу из одной жизни в следующую, — сохранившиеся в нашей памяти отпечатки заставляют нас вновь и вновь сталкиваться с одними и теми же проблемами даже в загробной жизни.) Сёрен Кьеркегор писал, что тот, кто обрел Бога, освободился от необходимости выбирать. Но какие чувства должны испытывать мы, когда Бог будет все решать за нас? Я думаю, для того чтобы подойти к решению этого вопроса, нам необходимо сначала установить более тесную связь с Богом.

В состоянии прямого познания большинство эволюционных решений приходят к нам спонтанно. Пока наше эго терзается сомнениями по поводу каждой отдельной детали какой-нибудь ситуации, глубинная часть нашего сознания уже знает, что делать, причем ее решения поразительно точны и своевременны. Разве не приходилось каждому из нас

переживать вспышки озарения — моменты, когда у нас неожиданно возникал конкретный план действий? *Безвариантное знание* — так можно назвать свободное познание. Освободившись от внутренней необходимости выбора, действуя по воле Бога и исполненные веры в него, мы восстанавливаем свое право на жизнь без ограничений и границ.

Неужели все мы — жертвы нашего выбора? Эта мысль невероятна, поскольку противоречит всему ходу нашей жизни. Для каждого из нас жизнь — это цепь последовательно принимаемых нами решений. Внешний мир похож на огромный многоцветный восточный базар, предлагающий невероятный выбор возможностей, и все мы бродим по нему, стараясь выбрать то, что лучше всего подошло бы для нашего «я». Представление большинства нормальных людей о себе основывается на «списке покупок», которые они принесли домой: дом, работа, спутник жизни, машина, дети, деньги. Но всякий раз выбирая «А» вместо «Б», ты вынуждаешь себя отказаться от какой-то части единой реальности. Ты сам определяешь себя своими (нередко совершенно случайными) предпочтениями.

Но существует и альтернатива — она заключается в том, чтобы прекратить концентрироваться на результатах и посмотреть на причину. Кто чаще всего определяет твой внутренний выбор? Этот голос — пережиток прошлого, скопление изживших себя старых решений. Ты несешь на своих плечах непомерный груз прошлого. Ты должен постоянно защищать тысячи уже сделанных выборов, подтверждающих личность, которая на самом деле уже давным-давно умерла. А ведь тот, кто совершает выбор, мог бы наслаждаться куда большей свободой. Если бы твой выбор был сделан в настоящем и полностью соответствовал настоящему моменту, то твоей памяти не за что было бы цепляться и прошлое перестало бы быть непосильной ношей.

Выбор подобен реке, он должен *течь*, а не застаиваться. Твое тело давно знает, что таков естественный порядок вещей. Как мы уже выяснили, каждая клетка удерживает внутри только такой объем кислорода и питательных веществ, какой необходим для ее выживания в течение буквально нескольких секунд. Клетки не запасают энергию, они не думают о том, что случится в следующий момент. *Гибкие и подвижные связи гораздо важнее для выживания, чем накопление запасов.* С одной стороны, это делает клетки предельно незащищенными и уязвимыми; с другой — эти хрупкие клетки уже выдержали 2 миллиарда лет эволюции.

Каждый умеет выбирать, но не каждый умеет *отпускать*. Только отпуская пережитое, можно освободить почву для нового опыта. Искусству отпускать можно научиться. Научившись отпускать, ты сможешь наслаждаться жизнью, которая станет гораздо более спонтанной.

Искусство отпускать ,

или как выбирать, не попадая в ловушки Старайся извлечь максимальную пользу из любой ситуации.

Не изводи себя раздумьями о том, какое решение верно, а какое нет.

Прекрати отстаивать свое представление о себе.

Не бойся рисковать.

Не принимай никаких решений, если ты не уверен.

Во всем, что бы ни случилось, старайся отыскать новые возможности.

Найди свой источник радости.

Старайся извлечь максимальную пользу из любой ситуации. Современная массовая культура всячески превозносит прелести полной жизни. Стоит мне только включить телевизор и настроить его на любой канал, как тут же на меня обрушивается поток рекламных лозунгов: «Лучший выбор мужчины», «Словно прикосновение ангела», «В каждом движении — легкость, в каждом решении — сила. Это чувство всегда со мной», «Ты согласишься — они засмеются. Ты победишь — они заплачут». И что же нам предлагают купить? Нам предлагают иллюзию радости, социальный статус, сексуальную

привлекательность и возможность видеть себя в роли победителя.

Приведенные здесь фразы взяты из одного видеоролика, в котором рекламируют *станки для бритья*. Следует отметить, что призыв к полной жизни — неотъемлемая часть любой рекламной кампании. Однако все они упускают саму реальность истинных переживаний. Вместо поиска бесконечных нервных перегрузок лучше обрести понимание, что любое переживание должно быть наполнено смыслом и позитивными эмоциями.

Смысл необходим. Если данный момент действительно имеет для тебя значение, ты ощутишь его в полную силу. Эмоции помогают нам обрести связь или настроиться на то или иное событие. Переживание, которое затронет твое сердце, наполнит это событие еще большим личным смыслом. Полнота физических ощущений, социальный статус, сексуальная привлекательность и ощущение победы исполнены внешнего блеска, что и делает их столь привлекательными для людей.

Беседуя со спортсменами, которые не раз побеждали в соревнованиях, или общаясь с одинокими людьми, которые ведут активную половую жизнь и переспали не с одной сотней партнеров, ты довольно быстро обнаружишь две вещи:

1. Число побед ничего не значит. Нередко в глубине души спортсмен вовсе не считает себя героем, а завоеватель чужих сердец не считает себя особо привлекательным или более достойным своих избранниц, чем кто-либо другой.

2. Каждая очередная победа доставляет все меньше наслаждения. Возбуждение от нового приза или от новой партнерши в постели становится все менее сильным и проходит все быстрее.

Чтобы испытать действительно полное ощущение того или иного события, необходимо быть целиком в него вовлеченным. Встреча с каким-нибудь незнакомцем будет мимолетной и скорее всего закончится для тебя ничем, если ты не войдешь в мир этого человека, не обнаружишь в нем хотя бы одно подлинное чувство или хотя бы одну действительно важную для него деталь. Процесс установления контакта с другими людьми всегда идет по кругу: вначале ты двигаешься в их сторону, а затем принимаешь их ответные реакции. Но заметь: обычно ты этого не делаешь. Держась в стороне, изолировав себя от людей и посылая им лишь *мнимые* сигналы, ты получаешь от них очень мало или совсем ничего.

То же самое круговое движение должно происходить и тогда, когда мы имеем дело не с людьми, а с явлениями. Представь себе троих человек, которые могли бы вместе наблюдать закат солнца. Но первый из них настолько погружен в свои дела, что даже не замечает заката. Второй думает: «Прекрасный закат. Давно такого не бывало». Третий — художник, который тут же начинает рисовать закат. Разница между тремя этими людьми состоит в том, что первый из них не вызвал в себе никаких чувств и ничего не получил взамен. Другой позволил своему сознанию отметить закат, но не нашел в себе ничего, что можно было бы *отдать*, — он только механически запомнил эту сцену. Третий человек был единственным, кто смог замкнуть этот круг: он вобрал в себя закат, творчески переработал в своем сознании и подарил миру свое творение.

Если ты хочешь ощутить жизнь в полную силу, тебе придется замкнуть этот круг.

Правильные или неправильные решения. Размышляя над тем, является ли твое решение верным или неверным, ты фактически предполагаешь, что вселенские силы вознаградят тебя в первом случае и накажут во втором. Это суждение ошибочно, потому что Вселенная представляет собой гибкую систему, — она сумеет приспособиться к любому твоему решению. Верно и неверно — это только ментальные конструкции. Могу представить возмущенные возгласы моих оппонентов: «А как же моя Правильная Половина, которую я ищу или с которой уже живу?», «Как выбрать самую лучшую работу?» или «Как быть с выбором наилучшего автомобиля?»

Мы привыкли смотреть на людей, работу, автомобили с точки зрения потребителей, стремясь получить за свои деньги все самое лучшее. Но решения, которые мы обозначаем как правильные или неправильные, в реальности оказываются просто *случайными*.

«Правильная Половина» — это один из тысячи человек, с которым ты мог бы вполне прилично коротать свой век. Самую лучшую работу найти невозможно, поскольку этот выбор зависит от множества разных факторов, которые выясняются лишь после того, как ты начнешь работать. (Кто может знать заранее, какими окажутся твои сотрудники, какой эмоциональный климат сложится на вашем предприятии, сможешь ли ты находить подходящие для данного момента идеи?) А наилучшая машина может разбиться в аварии через пару дней после ее покупки.

Вселенная не имеет четкого плана действий. Стоит тебе принять очередное решение, как она тут же начинает над ним трудиться. Нет ничего верного или неверного, есть лишь ряд возможностей, которые изменяются от каждой твоей мысли, чувства и действия. Если все это кажется тебе мистикой, вспомни опять о том, как живет твое тело. Каждый из основных показателей состояния организма — температура тела, сердечный ритм, потребление кислорода, уровень содержания гормонов, деятельность мозга и так далее — может повлиять на то, какое решение ты примешь в данный момент. Обмен веществ в организме бегущего человека не может протекать столь же медленно, как и у того, кто сидит и читает книгу, потому что без интенсивного потребления кислорода и учащенного ритма работы сердца бегун бы задохнулся и потерял сознание.

Решения — это сигналы, заставляющие твое тело, сознание и окружающую среду действовать в определенном направлении. Возможно, в дальнейшем тебе не понравится направление, которое ты выбрал, но ломать голову над тем, верно твое решение или нет, — это все равно что не выбрать никакого направления вовсе. Помни, что ты сам — творец своих решений, а это значит, что твоя сущность отнюдь не зависит от одного — единственного решения, какое ты принял или примешь.

Нужно ли отстаивать представление о самом себе. С годами у тебя сформировалось представление о самом себе, которое ты определил как свое «я». В этом представлении ты собрал все то, что, по-твоему, раскрывает твою истинную сущность. В этом портрете нет места ничему постыдному, достойному порицания или тому, что вызывает страх, — поскольку все это может повредить твоему представлению о себе. Но те черты, которые ты стараешься прогнать или подавить, возвращаются обратно. Их настойчивые и требовательные голоса звучат у тебя в голове. Пытаясь подавить их, ты вносишь хаос в свой внутренний диалог, и тогда идеальные черты созданного тобой автопортрета стираются, как бы ты ни старался выглядеть лучше и как бы хорошо о себе ни думал.

Чтобы чувствовать себя по-настоящему хорошо, тебе необходимо отказаться от своего представления о себе. Тогда ты сразу же станешь более открытым, беспечным и спокойным. Здесь полезно вспомнить поразительно точное замечание, которое сделал знаменитый индийский духовный наставник Нисаргадатта Махарадж: «Заметь, что ты обнаруживаешь в себе личность только тогда, когда попадаешь в беду». Если ты сомневаешься в правоте этих слов, представь себя гуляющим в тех кварталах своего города, где, как ты знаешь, появляться небезопасно. Вокруг себя ты видишь людей, чьи взгляды заставляют тебя нервничать; их незнакомая речь указывает на то, что ты отличаешься от этих людей, и в этом отличии ты ощущаешь опасность. Чувство угрозы заставляет тебя съежиться и уйти в себя. При этом пропасть, отделяющая тебя от тех, кого ты боишься, становится еще шире. Однако на самом деле это бегство в замкнутый и тесный мирок своего «я» ни от чего не спасает. Он существует лишь в твоём воображении. Увеличивая размеры пропасти, которая лежит между тобой и предметом твоих страхов, ты навсегда теряешь чувство внутреннего комфорта и уверенности в себе. По мнению Махараджа, мы называем «собой» сжатую субстанцию, сконцентрированную вокруг пустого ядра, тогда как в реальности нам должно быть свободно и просторно в нашем самосознании.

Впоследствии придется затратить много самостоятельных усилий на то, чтобы плохое представление о самом себе превратить в хорошее. Можно с уверенностью утверждать, что все наши представления о себе содержат одну и ту же ошибку: в них мы видим себя не такими, как есть, а какими мы *были*. Все эти наши «я», «мне», «мое» основаны на

воспоминаниях, которые далеки от того, каковы мы есть на самом деле. Перестав цепляться за свое представление о себе, ты *впервые* реально обретишь свободу выбора.

Наше мнение о себе уводит нас от реальности, особенно на эмоциональном уровне. Многие люди не желают признаться в своих истинных чувствах. Их представление о себе диктует им, что, например, сердиться и проявлять чувство тревоги недопустимо. Ведь эти эмоции несовместимы с образом того, «каким я хотел бы стать». Некоторые эмоции кажутся нам слишком опасными, чтобы стать частью нашего идеального образа, и потому мы спешим надеть на себя личину, под которой скрываем эти свои чувства. Печально, что к их числу мы относим не только затаенный гнев и страх, но также безмерную радость, экстаз, а также свободные и раскованные проявления чувств.

Ты перестанешь подчиняться своему представлению о себе, когда:

- Чувствуешь то, что действительно чувствуешь.
- Ничто тебя больше не раздражает.
- Ты перестаешь оценивать себя в зависимости от ситуации.
- Ты больше не пытаешься отдалиться от людей, которых считаешь лучше или хуже себя.
- Ты перестаешь заботиться о том, что о тебе думают другие.

Ни деньги, ни положение в обществе, ни собственность, которой ты владеешь, больше не отягощают твой ум.

- Ты больше не стремишься отстаивать свои взгляды.

Не бойся рисковать. Поскольку будущее непредсказуемо, каждое решение предполагает определенную степень риска. По крайней мере, так принято считать. Нам говорят, что некоторые пищевые продукты опасны, поскольку могут вызвать, скажем, сердечные и раковые заболевания. Поэтому нам рекомендуют просчитать степень риска, чтобы уменьшить его опасность. Но жизнь просчитать невозможно. На каждое статистическое исследование с данными о вероятности сердечных заболеваний (к примеру, люди, которые выпивают литр молока в день, подвергают себя опасности инфаркта) приходится другое исследование, которое доказывает, что стресс повышает риск сердечных заболеваний только в том случае, если человек предрасположен к стрессу (некоторых людей стресс только укрепляет).

Риск — понятие механическое. Он предполагает, что за кулисами нашей жизни не скрывается никакой тайный разум, а все события представляют собой лишь результат сложения определенного числа факторов. Ты можешь не бояться риска, если будешь знать, что где-то в тайном измерении твоей жизни существует и трудится бесконечный разум. Этот разум всегда готов поддержать твой выбор. В этом случае риск стоит принимать в расчет лишь для того, чтобы определить, насколько разумен твой образ действий. Тогда ты не станешь полагаться на анализ своего риска, пренебрегая более важными факторами — теми самыми факторами, значение которых определяется на уровне глубинного знания:

Чувствую ли я, что сделал правильный выбор?

Хочу ли я знать, куда этот выбор меня приведет?

Нравятся ли мне люди, которые приняли в нем участие?

Подходит ли этот выбор для всей моей семьи?

Разумно ли делать этот выбор на данном этапе моей жизни?

Имею ли я моральное право на этот выбор?

Поможет ли этот выбор моему дальнейшему росту?

Смогу ли я стать еще более творческой и вдохновенной личностью благодаря тому, что собираюсь совершить?

Если в ответах на эти вопросы будет допущена ошибка, выбор не сработает.

Риск может оказаться значительным, но не безнадежным. Те люди, которые способны оценить выбор в глубине своего сознания, обретают связь с бесконечным разумом и тем самым получают больше шансов на успех, чем те, кто привык щелкать цифры, как семечки.

Если ты не уверен. Нам трудно отпускать от себя свое прошлое, особенно если мы не знаем, насколько правильным окажется наш выбор. Сомнения не покидают нас и заставляют цепляться за прошлое. Многие браки заканчиваются разводом потому, что людям недостает чувства ответственности. Однако этот недостаток не развился с течением времени. Он существовал с самого начала и никогда не исчезал. Очень важно не предпринимать решительных шагов, когда тебя одолевают сомнения. Вселенная поддерживает всякое начатое действие. Иными словами, принимая решение, ты приводишь в движение механизм, который очень трудно повернуть вспять. Разве может замужняя женщина вдруг почувствовать себя незамужней лишь потому, что ей этого захотелось? Разве можешь ты решить, что отныне ты не дитя своих родителей потому, что можно было бы найти себе родителей получше? И в том, и в другом случае узы, привязывающие нас к сложившейся ситуации, оказываются чрезвычайно крепки. Однако если ты пребываешь в сомнениях, то лучше попросить Вселенную сделать паузу. Ведь ей все равно, в каком направлении двигаться.

Сделать паузу — это одновременно и хорошо, и плохо. Хорошо то, что у тебя появляется возможность многое лучше понять, а когда ты больше понимаешь, будущее раскрывает перед тобой новые причины, по которым ты поступаешь так или иначе. А плохо то, что инерция непродуктивна. Не делая выбора, ты не развиваешься и не растешь. Если сомнения не отпускают тебя, ты должен выйти из состояния застоя. Большинство людей в этом случае хватаются за первый попавшийся выбор, пытаются «оседлать» жизнь с наскока: «Если это не получилось, то я сделаю что-то другое — не важно, что именно».

Обычно оказывается, что люди, которые действуют наобум, принимая случайные решения, — опрометчиво выбирая тот дом, ту работу или ту интимную близость, которая первой появится на их горизонте, — слишком усердствуют в своих расчетах. Они тратят столько времени на то, чтобы учесть все возможные риски, обнаружить все «за» и «против», предусмотреть все худшие варианты, что уже ни одно из возможных решений не кажется им правильным. И в полнейшем отчаянии они пытаются вырваться из этого тупика. По иронии судьбы такие необдуманные прыжки иногда венчаются успехом. В запасе у Вселенной для нас приготовлено многое, чего невозможно предугадать, и разочарование от ошибочного решения часто впоследствии сглаживается, поскольку нашим тайным устремлениям известно, куда мы идем.

Однако сомнения пагубно влияют на свойство, которое пытается передать нам наше самосознание, — проницательность. Ведь в глубине души ты человек проницательный. Сомнение — это симптом, указывающий на отсутствие контакта между тобой и тем *знающим* существом, которое находится внутри тебя. Обычно это означает, что, делая свой выбор, ты ищешь ответ не внутри себя, а во внешнем мире. Твое решение будет исходить из внешних факторов. Для большинства людей самым существенным внешним фактором является то, что о них думают окружающие, поскольку такое приспособленчество позволяет нам идти по пути наименьшего сопротивления. Но приспособленчество — это движение по инерции. Общественное одобрение — это наименьший общий знаменатель личности, это ты как единица общества, а не как неповторимая личность. Выясни, кем ты являешься на самом деле. Тебе следует меньше всего думать о том, как ты приспособишься к бытию. Удается это или нет — в любом случае ты перестанешь сомневаться в себе.

Еще не придумано средство, которое могло бы избавить нас от сомнений, поскольку поиски знающего существа внутри каждого из нас — дело сугубо личное. Ты должен решительно стремиться к тому, чтобы расширить свое представление об окружающем мире. Углубившись в себя, ты пойдешь по пути к своему внутреннему разуму, где тебя будет ждать знающая сущность.

Ищи возможности. Нам было бы намного легче отпускать от себя последствия наших действий, если бы каждый сделанный нами выбор приводил нас к удаче. А почему бы и нет? В единой реальности не бывает неверных направлений, бывают лишь *новые*. Но личность, в основе которой *эго*, постоянно стремится все улучшить. Если сегодня я пришел к финишу

вторым, то это лучше, чем было вчера, когда я пришел третьим, но завтра я хочу прийти первым. Такой вид линейного мышления отражает вульгарное представление о прогрессе. На самом же деле развитие личности происходит сразу в нескольких измерениях. То, что с тобой происходит, может отразиться на твоих мыслях, чувствах, отношениях с людьми, поведении в конкретной ситуации, умении приспосабливаться к окружающей обстановке, на восприятии будущего или на восприятии самого себя. Все эти измерения должны развиваться, чтобы мог развиваться ты сам.

Старайся увидеть новые возможности во всем, что с тобой происходит. Если ты не получил того, на что надеялся, чего желал или хотел, спроси себя: «Где же мне следовало искать эти возможности?» Такой вопрос прекрасно помогает освободиться от грустных мыслей. В том или ином измерении любое событие может иметь всего два последствия: оно либо принесет тебе благо, либо поможет понять то, благодаря чему ты впоследствии сам создашь для себя благо. Эволюция — это процесс, в котором нет проигравших. Мы можем это утверждать не из чувства слепого оптимизма, а вновь посмотрев на то, как развивается жизнедеятельность нашего организма. Все процессы, которые происходят внутри клетки, являются либо частью нормального функционирования, либо признаком того, что настало время внести коррективы. Наш организм не расходует энергию случайно или просто чтобы посмотреть, что из этого выйдет.

Таким образом жизнь сама корректирует себя. Будучи творцом собственного выбора, ты волен поступать, как тебе того хочется. Ты можешь пойти случайным и нерациональным путем. Но основной механизм сознания не меняется. Он продолжает следовать одним и тем же принципам:

- Приспосабливаться к твоим стремлениям.
- Поддерживать всеобщий баланс.
- Приводить в гармонию твою личную жизнь с жизнью Космоса.
- Делать твои действия осмысленными.
- Помогать тебе осознать последствия твоих действий.
- Делать твою жизнь как можно более реальной.

Поскольку ты обладаешь свободой выбора, ты можешь полностью игнорировать эти принципы — время от времени все мы это делаем. Но изменить их тебе не удастся. От них зависит жизнь. Они — основа бытия, и в то время, как твои желания приходят и уходят, основа бытия остается неизменной. Постигнув истину, ты сможешь совместить свои устремления с теми возможностями, которые встретятся тебе на пути, сознавая, что вся эта жизнь, которая длится уже несколько миллиардов лет, сплошь состоит из беспроегранных вариантов.

Найди источник радости. Мое воображение поразили один эпизод из приключений Карлоса Кастанеды, когда его духовный наставник дон Хуан направил его к ведьме, — та обладала способностью воспринимать ощущения, которые испытывает любое существо. Ведьма предложила Кастанеде почувствовать себя земляным червем. И что же ощущает червь? Огромную радость и мощь. Вместо того чтобы почувствовать себя крошечным слепым существом, Кастанеда в облике червя вообразил себя бульдозером, разгребающим огромные валуны, которые прежде казались ему частичками пыли. Он был могуч и силен. Работа не казалась ему тяжелой, нудной и монотонной. Копаясь в земле, он испытывал бурную радость. Это была радость существа, которое усилием своего тела было способно двигать горы.

И в твоей жизни есть тот же бурный поток естественной и непреходящей радости. Червь не знает ничего, кроме себя, и поэтому он всегда будет следовать в этом потоке. Ты можешь расплескать ощущение себя в этом мире и потерять этот поток из виду. Ты не сумеешь по-настоящему отпустить свое представление о себе и успокоить свое сознание до тех пор, пока без всяких вопросов и сомнений не ощутишь в себе вполне осязаемое чувство радости. Известный духовный наставник Кришнамурти однажды сделал мимолетное

замечание, которое меня глубоко взволновало. «Люди не понимают, — сказал он, — насколько это важно — просыпаться каждое утро с песней, которая звучит в твоём сердце». Прочитав эти строки, я проделал с собой эксперимент. Я углубился в себя, чтобы услышать эту песню, и через несколько недель без каких-либо усилий со своей стороны действительно услышал песню. Ее звуки были первым из того, что дошло до моего сознания, когда я проснулся поутру.

Конечно, я понимаю, что Кришнамурти использовал здесь метафору: песня — это радость ощущения бытия. Эта радость свободна от всякого выбора — хорошего или плохого. Подарить себе такую песню настолько же трудно, насколько и легко, но не теряй ее, сколь бы трудной ни была порой твоя жизнь. Представь силой своего воображения, как ты освобождаешь свое сознание, и помни, что в награду за это ты обретишь поток радости.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с шестой тайной

Шестая тайна относится к жизни без выбора. Поскольку мы все очень серьезно относимся к своему выбору, нам потребуются огромные усилия, чтобы принять этот новый взгляд. Сегодня ты можешь начать с простого упражнения. Сядь и в течение нескольких минут постарайся дать новую оценку тем важным решениям, которые ты принял за последние годы. Построй на листе бумаги таблицу из двух колонок, озаглавив их «Хороший выбор» и «Плохой выбор».

В каждой колонке укажи как минимум пять выборов, сделанных тобой в наиболее памятные моменты жизни, которые ты мог бы назвать решающими. Вполне вероятно, что ты начнешь с тех моментов, которые часто случались в жизни других людей (крах серьезных личных взаимоотношений, или работа, которую ты оставил или не получил, или решение о выборе той или иной профессии). Но не забудь включить в этот список те моменты, когда тебе самому приходилось делать выбор, о котором никто кроме тебя знать не может (драка, в которую ты не вступил; человек, которому ты так боялся противостоять; а также моменты мужества, в которые тебе удавалось преодолеть сильный страх).

Просмотри этот список и постарайся найти хоть что-то хорошее, что ты приобрел в результате твоего «неверного» выбора, а также постарайся заметить то плохое, что пришло к тебе вместе с твоим «правильным» выбором. Это упражнение помогает избавиться от ярлыков и сильнее ощутить, сколь подвижна и гибка истинная реальность. Если хорошенько присмотришься, ты, возможно, заметишь, как много хорошего ты обрел благодаря своему неверному выбору. И вместе с тем ты увидишь, как много плохого вмешалось в твое верное решение. Допустим, ты мог получить хорошую должность, но у тебя сложились ужасные отношения с коллективом или, возможно, ты попал в аварию, когда ехал на работу или возвращался домой. Возможно, тебе нравится ощущать себя любящей матерью, но ты осознаешь, что материнство жестко ограничивает твою личную свободу. А может быть, ты одинок и очень счастлив оттого, что вырос как личность исключительно благодаря самому себе, однако ты все еще «не дорос» до того, чтобы стать супругом тому человеку, к которому испытываешь глубокие чувства.

Ни одно отдельно взятое решение, которое тебе приходилось принять, не смогло бы сразу сделать тебя таким, какой ты сейчас есть. Тебе пришлось выбирать из множества дорог и много раз возвращаться туда, откуда ты вышел. Многие из этих дорог заканчивались для тебя тупиком, а иные из них терялись среди многочисленных перекрестков и тупиков. Так вырвись же из сетей предрассудков о том, что твоя жизнь состоит из верных и неверных решений, в ответ на которые твоя судьба может измениться так или иначе. Твоя жизнь — это результат твоего восприятия. Отсюда же исходит каждый твой выбор и каждый новый шаг в твоём развитии.

Тайна 7

Всякая жизнь духовна

Одна из особенностей современной жизни состоит в том, что люди яростно спорят по поводу религиозных убеждений, хотя ведут сходный образ жизни. Известное замечание Ницше о том, что «Бог мертв», я бы сформулировал иначе: Бог альтернативен. Если бы правительство установило круглосуточный надзор за теми, кто следует святым законам, а также за теми, кто ни разу не задумывался над Священным писанием, то, полагаю, общее соотношение добродетели и греха, любви и ненависти, мира и насилия у тех и у других было бы примерно одинаковым. И если бы можно было поставить тех и других на весы, чтобы измерить степень нелюбви и ненависти, то думаю, что при любом общественном укладе чаши таких весов склонились бы в пользу тех, кто громче всех заявляет о своей религиозности.

Я говорю это не для того, чтобы вызвать очередную дискуссию. Скорее я говорю это потому, что наша Вселенная обладает хорошим чувством юмора, поскольку на глубоком энергетическом уровне ни один человек не может *не* вести духовный образ жизни. Ты и я вовлечены в единый процесс, задача которого состоит в том, чтобы сотворить мир, который был бы праведным. Никто не отстранит тебя от работы по сотворению мира, который является сутью духовности. И сам ты не сможешь избавиться от этой обязанности, даже если откажешься появляться на своем «рабочем месте». В данный момент жизнь Вселенной осуществляется через тебя. Веришь ты в Бога или нет, цепь событий, ведущая тебя от *безмолвного знания* до материальной реальности, остается неразрывной. Весь механизм нашей Вселенной действует для всех одинаково, причем действует по тем принципам, которые не требуют твоей поддержки.

Однако, если ты решишь вести сознательную духовную жизнь, ситуация изменится. Те принципы действия нашей Вселенной, которые мы зовем законами мироздания, станут и твоими законами. Мыс тобой уже успели коснуться многих законов мироздания. Давай же посмотрим, как можно соединить всеобщее с личным.

Всеобщее

1. Вселенная — зеркало сознания.

Личное

1. События твоей жизни отражают то, каков ты есть.

Ни в одном из этих утверждений нет даже намек на религию. Здесь нет ни единого слова, взятого из религиозной лексики. Тем не менее этот первый принцип является той единой основой, которая позволяет сказать, что религия (корневые слова которой в переводе с латинского означают «привязывать») объединяет Создателя с его творением. Материальный мир отражает сознание. Каждый его атом содержит в себе замысел и разум.

Всеобщее

2. Осознание коллективно. Мы все черпаем его из общего источника.

Личное

2. Люди, которые встречаются в твоей жизни, отражают разные аспекты тебя самого.

В этом принципе мы обнаруживаем начала всех мифов и реальных событий, всех героев и подвигов. Этот коллективный жизненный принцип поднимает нас на ту высоту осознания, которая выходит за пределы отдельной личности. Воспринимая других людей как отражения отдельных сторон своей личности, ты на самом деле видишь лица мифических персонажей. Все мы представляем одно человеческое существо, которое обладает бесчисленным количеством масок. Если порвать все эти маски, останется сущность, душа, божья искра.

Всеобщее

3. Осознание расширяется внутри себя самого.

Личное

3. Все, чему ты отдаешь свое внимание, способно расти.

В единой реальности сознание создает самое себя, — это так же верно, как и утверждение, что Бог пребывает в своем творении. За пределами мироздания нет места божественному — *вездесущность* подразумевает, что Бог присутствует во всем сущем. Но в то время, как Бог может внимательно выслушать бесконечное множество слов, люди пользуются своим вниманием избирательно. Сосредоточивая свое внимание на чем-то одном, мы прекращаем уделять его другому. Фокусируясь на предмете своего внимания, мы озаряем его искрой творчества, и тогда эта часть нашего опыта — позитивного или негативного — начинает расти в наших глазах. Насилие порождает насилие, но тем более любовь порождает любовь.

Всеобщее

4. Сознание творит в соответствии с планом.

Личное

4. Ничто не случайно — жизнь полна знаков и символов.

Вражда между религией и наукой ведется с давних времен, и она уже почти угасла, но есть один пункт, по которому ни одна из сторон не желает сдавать своих позиций. Религия рассматривает наличие в природе определенного плана как доказательство существования Создателя. Наука же рассматривает наличие случайностей в природе как доказательство отсутствия какого-либо плана. Однако нет такой культуры, в основе которой лежал бы хаос, включая и такую отрасль культуры, как наука. Сознание обращает свои взоры в Космос и повсюду в нем видит определенный план, несмотря на то что находящиеся в нем пространства кажутся беспорядочными и хаотическими. Личность не может не замечать порядка — каждый аспект ее жизни, начиная с семьи, основывается на нем. Твой мозг устроен таким образом, чтобы во всем видеть определенную структуру (даже в чернильной кляксе ему видится некий образ, сколь бы сильно ты ни старался не замечать его), а все потому, что и сам твой мозг представляет собой упорядоченную клеточную структуру. В конечном счете, мозг — это машина, которая производит смысл, даже когда она флиртует с бессмысленностью, как, например, это случается в наше время.

Всеобщее

5. Физические законы действуют эффективно с минимальными усилиями.

Личное

5. В каждый конкретный момент Вселенная выдает тебе наилучший возможный результат.

Природа обожает эффективность, что было бы странно, если бы мы имели дело с чем-то, что функционирует спонтанно. Если ты уронишь мяч, то он упадет прямо вниз, не выписывая при этом никаких замысловатых фигур. Когда встречаются две молекулы, обладающие потенциалом, необходимым для образования молекулярной связи, они обязательно образуют такую связь — здесь нет места для колебаний. Такой минимальный расход энергии, который еще называют *законом минимального количества энергии*, относится и к человеческим существам. Понятно, что наши тела неизбежно испытывают на себе эффективность химических процессов, которые происходят в каждой клетке, из чего можно сделать вывод, что все наше бытие подчинено одному и тому же закону. Причина и следствие не просто взаимосвязаны. Они взаимосвязаны самым эффективным образом. Это

положение также применимо к развитию личности — в том плане, что каждый из нас развивается настолько, насколько он способен, исходя из уровня нашего сознания.

Всеобщее

6. Простые формы развиваются в более сложные.

Личное

6. Твое внутреннее осознание постоянно эволюционирует.

Этот принцип противоречит некоторым религиозным и научным взглядам. Многие верующие люди полагают, что Бог создал этот мир по своему образу, и следовательно, Мирозданию больше некуда развиваться (разве что только деградировать в сравнении со своим изначальным совершенством). Ученые полагают, что действие энтропии — рассеивания энергии — необратимо. Однако оба эти положения не позволяют объяснить, почему строение ДНК в миллиард раз сложнее, чем строение самых первых примордиальных (первобытных) атомов, почему кора головного мозга человека чрезвычайно увеличилась за последние 50 000 лет, почему жизнь на Земле, как оказалось, возникла из инертных химических веществ и, наконец, почему каждый день нас неожиданно посещают новые мысли. Да, энтропия по-прежнему заставляет нас стареть, она покрывает ржавчиной наши автомобили, это из-за нее звезды остывают и гаснут. Но ход эволюции тоже неостановим. И что бы мы об этом ни думали, природа желает развиваться.

Всеобщее

7. Знание мира растет и растет.

Личное

7. Жизнь направлена от двойственности к единству.

Согласно общепринятому мнению, древние культуры были свидетелями единого мироздания, тогда как сейчас мы видим мир раздробленным и разобщенным. Считается, что причиной тому служит упадок веры, — так же как отсутствие мифов, традиций и сплоченности общества. Но я уверен в истинности обратного: древние в своих представлениях едва ли могли объяснить даже малую толику всех явлений природы, тогда как современная физика вот-вот превратится в «науку обо всем». Выдающийся физик Джон Уиллер совершенно прав, когда говорит, что до Эйнштейна человеческие существа полагали, будто смотрят на Вселенную «со стороны», как сквозь оконное стекло, пытаясь понять, что там поделявает внешняя реальность. Благодаря Эйнштейну мы осознали, что сами являемся частью Вселенной. Наблюдатель изменяет реальность в процессе самого наблюдения.

Поэтому, несмотря на широко распространившееся ощущение психологической отчужденности (возникшее в результате того, что технический прогресс опередил нашу способность сохранять осмысленность бытия), двойственность человека и Вселенной уменьшается с каждым последующим поколением.

Всеобщее

8. Эволюция развивает жизненно важные свойства, которые соответствуют данной среде обитания.

Личное

8. Когда ты искренне стремишься навстречу силам эволюции, они могут доставить тебя туда, куда ты пожелаешь.

Адаптация — это удивительная вещь, поскольку ей предшествуют квантовые скачки. Когда у некоторых динозавров сформировалось оперение, они внезапно проявили такую способность к адаптации, которая обеспечила им способность летать. Те клетки внешней поверхности их кожного покрова, которые некогда были грубы и напоминали по внешнему

виду чешую, служили им надежной броней, однако они не позволили бы им взмывать в воздух. Все произошло так, словно эволюция сама поставила перед собой проблему, а затем предприняла творческий шаг к ее решению. Мир, в котором чешуя использовалась как средство защиты, освободил дорогу в другой мир — мир крылатого полета (все те же чешуйки перешли в другое состояние, превратившись в волосяной покров, и обеспечили появление пушистых животных). Все это не дает покоя как религии, так и науке. Науке не нравится мысль о том, что эволюция сама знает, чего хочет. Считается, что открытый Дарвином процесс мутации происходит спонтанно.

Религии не нравится идея о том, что совершенное божье творение изменяется в зависимости от своих новых потребностей. Но это как раз тот случай, когда всякие объяснения отходят на задний план. Несомненно, материальный мир проходит процесс адаптации, проделывая ряд творческих шагов на глубинном уровне, который, если угодно, можно называть генетическим или сознательным.

Всеобщее

9. Хаос служит эволюции.

Личное

9. Фрагментированный ум не способен привести тебя к единству, но ты должен пользоваться им на своем пути к единству.

Хаос реален в его непрестанном вращении, но столь же реальны порядок и рост. Что из них следует считать главным? Наука пока не может ответить на этот вопрос, поскольку материальный мир на 90 % состоит из таинственного темного вещества. И поскольку этот вопрос остается открытым, нам все еще непонятно, какая судьба ожидает весь Космос. Религия твердо уверена в существовании определенного порядка по той простой причине, что Бог создал этот мир из хаоса. Что же до науки, то она полагает, будто между созиданием и разрушением существует точный баланс, существует уже миллиарды лет. Однако поскольку космическим силам при всем их громадном масштабе не удалось разбить тонкую материю, из которой сотканы жизненные начала, то отсюда разумный человек может сделать вывод, что эволюция использует хаос точно так же, как художник, который смешивает краски, доставая их из своего сундучка. На личностном уровне тебе не удастся достигнуть единства, пока твоими действиями будет управлять круговорот мыслей и импульсивных стремлений, который бурлит у тебя в голове. Однако ты можешь использовать свой ум как одно из средств достижения этой цели. Так же как Космос, поверхность нашего сознания кажется хаотичной, но на самом деле это волны того прогресса, который свершается внутри.

Всеобщее

10. Материальный мир состоит из многих незримых уровней.

Личное

10. Ты живешь сразу в нескольких измерениях; кажущаяся замкнутость во времени и пространстве — всего лишь иллюзия.

Никто из пионеров квантовой механики, включая Эйнштейна, конечно же, вовсе не стремился создать новые измерения вдобавок ко времени и пространству. Они просто хотели объяснить происхождение Вселенной. Однако теория суперструн, основы которой были заложены еще Эйнштейном, использует для объяснения видимого мира как минимум одиннадцать измерений. Религия всегда утверждала, что Бог обитает в некоем мире, который недостижим для наших пяти чувств. Наука воспользовалась той же недоступной нам сферой, чтобы объяснить, каким образом частицы, которые удалены друг от друга на расстояния в миллиарды световых лет, могут вести себя как однояйцовые близнецы, почему свет может вести себя и как частица и как волна и каким образом черные дыры Вселенной могут перемещать материю, преодолевая мощную гравитацию и время. В конце концов

существование многомерных пространств было неопровержимо доказано. Если говорить очень упрощенно, то когда-то должно было существовать некое *где-нибудь*, из которого в процессе

Большого Взрыва сформировались пространство и время. И по определению, это *где-нибудь* не могло существовать ни во времени, ни в пространстве. Таким образом, сознавать, что ты живешь в многомерной Вселенной, и при этом считать себя многомерным существом — вовсе не мистика. Это лучшая гипотеза, которую можно предположить, имея на руках конкретные факты.

Возможно, эти вышеперечисленные десять принципов как раз и раскрывают принцип действия той операционной системы, которая приводит реальность в движение. Все это поистине необъяснимо, а наш мозг не приспособлен для работы в необъяснимых условиях. Зато он может адаптироваться к бессознательной жизни. Каждое живущее на земле существо подвластно законам природы; и только человек может позволить себе задуматься: «А для чего мне это нужно?» Если ты стараешься увильнуть от жизни, чтобы остаться в своей двойственной реальности, ты никогда не заметишь, как они управляют тобой. Космос как будто играет с нами, продолжая управлять нашей жизнью по своим законам даже тогда, когда мы отказываемся определять их.

Выбор состоит в том, быть сознательным или не быть. И это отсылает нас к возможности трансформации. Никто не спорит о том, что наша жизнь состоит из перемен. Но может ли человек, изменив свое сознание, пройти глубокую трансформацию, а не просто в очередной раз измениться внешне? Между трансформацией и изменением есть определенная разница. Это с очевидностью следует из любой волшебной сказки. Бедная Золушка, которую злая мачеха оставила убирать в доме, когда ее сестры умчались на бал, не станет заниматься самосовершенствованием в вечерней школе. Одно прикосновение волшебной палочки — и вот она уже спешит во дворец, полностью трансформировавшись в некое новое существо. В сказках не принято описывать изменения, которые происходят с людьми, — уж слишком они медленны, слишком постепенны и обыденны, чтобы удовлетворить наши ожидания, которые символизирует лягушонок, в глубине души знающий, что на самом деле он принц, или гадкий утенок, который когда-нибудь станет прекрасным лебедем. К сожалению, одной фантазии недостаточно для того, чтобы одним взмахом волшебной палочки обеспечить себе беззаботную жизнь. Но что гораздо важнее — фантазия открывает нам путь, по которому идет трансформация.

Секрет трансформации кроется в том, что природа развивается не постепенно, делая шаг за шагом. Она все время движется квантовыми скачками (или переходами), причем ее старые компоненты не просто перегруппируются. В мироздании впервые появляется нечто новое — так называемое *эмерджентное*⁶ *качество*. Возьмем к примеру водород и кислород. Они легки, газообразны, невидимы и сухи. Для того чтобы объединить эти два элемента и создать воду, потребовалась трансформация, и когда она произошла, получилось вещество, обладающее целым рядом новых возможностей, самая главная из которых, на наш взгляд, — это возможность жизни.

Вода мокрая, и это ее свойство — прекрасный пример эмерджентного качества. В Космосе, где нет воды, влагу невозможно получить путем перегруппирования тех качеств, которые в нем имеются. Такое перегруппирование приведет к простому изменению, чего недостаточно для трансформации. Влажность должна была возникнуть как нечто совершенно новое в системе мироздания. Если внимательно присмотреться, то можно увидеть, что каждая химическая связь порождает эмерджентное качество. (В качестве примера я бы взял натрий и хлор, каждый из которых ядовит, но в соединении они образуют соль — один из важнейших элементов, необходимых для поддержания жизни.)

Твое тело, где миллионы молекул каждую секунду вступают в связь, зависит от

⁶ От англ. «*emerge*» — появляться, возникать. — Прим. перев.

трансформации. Чтобы доказать это, достаточно упомянуть дыхание и пищеварение — два этих процесса влекут за собой трансформацию. Пища и воздух не просто перемешиваются у тебя внутри, они образуют химические соединения, необходимые для поддержания твоей жизнедеятельности. Сахар, выделившись из апельсина, направляется в мозг, чтобы стать топливом для твоей мысли.

Эмерджентным качеством твоей мысли является ее новизна. В данном случае новизна состоит в следующем. Никакие молекулы, когда-либо существовавшие в истории Вселенной, не вступали в химическую связь для того, чтобы получить один и тот же результат. Поступающий в твои легкие воздух образует тысячи химических связей, чтобы породить клетки, которые прежде никогда не существовали в том виде, в каком они станут существовать в тебе. Потребляя кислород, твои мускулы совершают движения, которые хоть и напоминают движения других людей, но все же выражают твою индивидуальность.

Если трансформация — это норма, тогда духовную трансформацию можно представить как предел, к которому стремится наша жизнь. По-прежнему оставаясь тем, кто ты есть, ты можешь совершить квантовый переход в своем осознании, признаком чего станет эмерджентное качество, которое тебе никогда не приходилось испытывать в прошлом.

ЭМЕРДЖЕНТНЫЕ ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА

Ясность осознания

Проницательность

Почитание жизни

Ненасилие

Бесстрашие

Непривязанность

Целостность

Все эти качества можно считать духовными трансформациями потому, что ни одно из них не может быть получено путем простой рекомбинации свойственных нам черт личности.

Здесь прослеживается та же «алхимия», что мы отмечали в случае с водой, которой свойственно быть мокрой, — грязь повседневной жизни превращается в золото.

Ясность осознания означает, что ты постоянно пробужден, — когда ты просыпаешься, спишь или мечтаешь. Вместо того чтобы терзаться мыслями по поводу каких-то внешних факторов, твое осознание должно быть всегда направлено в самое себя. Ясность всегда бдительна и беспечна.

Проницательность — это ощущение контакта с тем уровнем нашего сознания, на котором мы найдем ответ на любой наш вопрос. Это качество сродни гениальности, хотя проницательность не имеет отношения к музыке, математике либо к другим областям науки и культуры. Сфера твоих познаний — это сама жизнь, как и динамика сознания на всех его уровнях. Проницательность мудра, уверенна, непоколебима и вместе с тем скромна.

Почитание жизни состоит в ощущении контакта с жизненной силой. Как и всякое живое существо, ты чувствуешь, как эта сила течет в тебе. Даже крошечные пылинки способны танцевать в луче света, сохраняя единый ритм. Это значит, что живы не только растения и животные, — все на свете способно расти и развиваться, ощущая в себе энергию жизни. Способность почитать жизнь — это ощущение теплоты, взаимной связи, радости и веселья.

Ненасилие — это пребывание в гармонии с каждым действием. Между тем, что делаешь ты и что делают другие, нет никакого противодействия. Твои желания не противоречат благосостоянию других людей. Оглядываясь вокруг, ты видишь противоречия в окружающем тебя мире, но только не в своем. Ты излучаешь миролюбие как некое энергетическое поле, которое ослабляет конфликт в твоем окружении. В ненасилии ощущается миролюбие, спокойствие и полная невозмутимость.

Бесстрашие означает полную уверенность в себе. Страх — это удар, который посылает тебе твое прошлое. Страх напоминает нам о том моменте, когда мы перестали быть

частью чего-то большего и сделались уязвимы. В тексте «Бхагавадгиты» говорится, что страх рождает разобщенность. Таким образом, первопричиной страха была потеря единства. В конечном счете, потерять единство — это не значит утратить божественную милость, но значит потерять себя. Следовательно, быть бесстрашным — это то же самое, что быть собой.

Целостность — это значит объять в себе все, ничего при этом не упуская. В наши дни всем нам кажется, что жизнь распределена на отрезки времени — один отрезок для души, а другой для работы. Мы привязываемся к своему ограниченному самоощущению, пытаюсь как-то уберечь эти распадающиеся отрезки, чтобы они окончательно не распались. Но таким путем нам никогда не достигнуть целостности, хотя именно так наше эго пытается привязать к себе жизнь. Целостность можно обрести тогда, когда ты выйдешь за пределы своей личности. Она возникает, когда ты говоришь «я есмь» не только себе, но и всему, что тебя окружает. Целостность — понятие прочное, вечное, поскольку не имеет ни конца, ни начала.

Для трансформации, на мой взгляд, необходимы все эти личностные качества, которые должны стать частью твоего жизненного опыта. Эти главные качества являются составной частью осознанности. Они не были специально изобретены человеком вследствие дефицита, необходимости или нужды. Ни одно из этих качеств нельзя ощутить путем приобретения большего количества того, что ты уже имеешь. Если ты стараешься относиться к другим людям как можно лучше, не причиняя им зла, — это еще не значит, что у тебя нет склонности к насилию в духовном плане. Если ты проявляешь мужество перед лицом опасности — это еще не значит, что ты бесстрашен. Если ты уверен в себе и достаточно собран — это еще не говорит о твоей целостности.

Следует подчеркнуть, что сколь недостижимыми ни казались бы нам эти качества, они вполне естественны — они являются продолжением процесса трансформации, который длится всю твою жизнь. Каждый из нас уже является эмерджентным качеством нашей Вселенной — совершенно новым продуктом, который был создан генами наших родителей. Но во всем этом есть еще более глубоко скрытая тайна. В химическом плане гены твоих родителей всего лишь рекомбинировали. Что-то ты получил от одного родителя и что-то — от другого. Способность к выживанию определенного набора генов привела к возникновению нового поколения. Оно не возникло внезапно, явившись некоей новой, доселе неведомой субстанцией.

Каким-то образом природа использовала эти оставшиеся от старого здания кирпичи для выдающегося эксперимента в области алхимии, поскольку ты не являешься переделанной генетической копией. Твои гены служат лишь опорной конструкцией для нового опыта. Спираль ДНК — это путь Вселенной к самопознанию. Вселенной были нужны глаза, чтобы видеть, как она выглядит. Ей нужны были уши, чтобы слышать себя, и так далее. Чтобы убедиться, что она все еще привлекательна, Вселенная создала тебя — ей просто захотелось познать себя такой, какой она себя еще не знала. Таким образом в тебе одновременно запечатлелись целая вечность и настоящий момент.

Трансформация напоминает беременность. Каждая женщина, которая хочет стать матерью, принимает самостоятельное решение и в то же время покоряется мощным силам природы. С одной стороны, она осуществляет свою свободную волю, а с другой — подвергает себя суровому испытанию. Как только в утробе будущей матери появится оплодотворенное семя, природа тут же возьмет ее под свою опеку. Родить ребенка — это поступок, который совершает сам человек. Процесс рождения ребенка — это не только то, что делаешь ты, но и то, что *происходит* с тобой. То же самое можно сказать о любой другой истинной трансформации. Ты можешь самостоятельно решиться на то, чтобы обрести духовность, но, когда Дух действительно овладеет тобой, ты окажешься во власти сил, которые гораздо мощнее тебя. Это все равно как если бы некий хирург пришел оперировать пациента и вдруг обнаружил, что этим пациентом является он сам.

Мы назвали десять принципов, согласно которым функционирует реальная действительность. Но большинство людей больше верят в другую операционную систему —

в дуализм природы и человека. Они живут, полагая, что являются отдельными изолированными индивидуумами в каком-то случайном пространстве, в котором то, что «аукнется» в одном месте, никогда не «откликнется» в другом. Как же тогда человек перемещается из одной операционной системы в другую? Единство и дуализм совершенно различны, но, чтобы попасть из одной системы в другую, тебе вовсе незачем ждать конца этой жизни и начала другой. Сейчас ты живешь так, словно ограниченность и обособленность реально существуют, не допуская мысли о том, что это не так. Но даже в этих условиях невидимый разум сохраняет идеальный порядок жизни и в то же время направляет бурный поток перемен в ее обманчивый хаос. Если живая клетка увидит солнечный свет нового весеннего дня, она усохнет, превратится в пыль, и частицы ее ДНК будут развеяны по ветру. Однако столь недолговечное существо в течение двух миллиардов лет выдерживало непрестанные атаки элементарных частиц. Чтобы убедиться, что все тот же невидимый разум сможет защитить и тебя, тебе нужно присоединиться к нему. И тогда тебе откроется универсальный закон: *Целостность остается неизменной, несмотря на все перемены.*

Твоя задача состоит в том, чтобы целостность стала более реальной в твоей жизни. Пока ты остаешься на том уровне, где доминирующее место занимают перемены, у тебя нет никакой возможности стать по-настоящему новой личностью. Дуализм постоянно поддерживает свою операционную систему, и, пока ты находишься в ней, эта система кажется тебе реальной, действенной, надежной и самостоятельной. Другая операционная система, которая основывается на целостности, действует намного лучше, чем та, которой пользуешься ты. Целостность так же реальна, действенна, надежна и самостоятельна. Чтобы определить, какой из систем нам следует отдать предпочтение, давайте рассмотрим несколько привычных для нас ситуаций и поглядим, как действует в них каждая из систем.

Допустим, ты приезжаешь на работу и тебе сообщают новость, что на вашем предприятии планируется сокращение штатов. Никто не может точно сказать, сократят ли твою должность, но это возможно. Если ты придерживаешься дуальной системы, то у тебя могут возникнуть такие мысли:

Я могу потерять единственный источник своего существования.

Кто-то распоряжается моей судьбой.

Я столкнулся с чем-то непредсказуемым и неизвестным.

Я не заслужил столь неожиданного удара.

Я буду ужасно страдать, если это случится.

Подобные мысли возникают у тебя всякий раз, когда ты переживаешь кризисную ситуацию. Кто-то справляется с чувством опасности лучше, а кто-то хуже. Тебе и самому приходилось преодолевать похожие ситуации с большим или меньшим успехом. Но все эти опасения — только часть операционной системы. Они запрограммированы и внесены в память твоего эго, которое стремится все держать под контролем. В данной ситуации риску подвергается не столько работа, сколько власть над самим собой. Вот наглядный пример того, сколь непрочна эта власть.

Теперь давай повторим ту же ситуацию для операционной системы, запрограммированной на работу в условиях целостности, или единой действительности. Ты приезжаешь на работу и узнаешь, что на твоем предприятии планируется сокращение штатов. Теперь в твоём монологе звучат такие мысли:

Автор этой ситуации — мое внутреннее «я».

Что ж, на все есть своя причина.

Я удивлен этим переменам, но они не ранят мою самооценку.

Моя жизнь развивается наилучшим для меня эволюционным путем.

Того, что существует реально, я никогда не потеряю, ну а внешняя сторона жизни со временем наладится.

Что бы ни случилось, я не стану впадать в отчаяние.

Как ты успел заметить, использование второй операционной системы обеспечивает нам

большую уверенность в себе. В отличие от дуализма, целостность надежна и безопасна. Эта операционная система надежно защищает нас от внешней угрозы, поскольку внешних факторов здесь просто не существует. Есть только ты и твоё развитие. Оно происходит в двух мирах — внешнем и внутреннем, которые находятся в полной и тесной взаимосвязи.

Какой-нибудь скептик может возразить, что эта новая операционная система существует лишь в наших ощущениях и воображать себя создателем такой системы ещё не значит *быть им*. Но это действительно так. Реальность изменяется вместе с тобой, и, когда ты изменишь своё обособленное мироощущение, она в свою очередь станет изменяться вместе с тобой. Причина, по которой никто из нас не может этого заметить, состоит в том, что мир, в основе которого находится *это — со* всеми его требованиями, давлением, драмами и излишками, — представляет собой захватывающее зрелище: к нему, словно к наркотику, привыкаешь. Так же как и наркотик, эта вредная привычка требует, чтобы мы ежедневно впрыскивали себе новую дозу и даже не думали о том, что в жизни может быть какой-то другой путь.

Отдав же предпочтение единой реальности, ты не сможешь немедленно покончить с этим вредным пристрастием, а будешь по-прежнему испытывать тягу к нему. Твоё *это* и те черты характера, которые дают ограниченное представление о твоей личности, почувствуют, что ты больше не привязан к ним и не цепляешься за них. Твой прежний опыт, благодаря которому ты научился одерживать победы над внешним миром, здесь тебе не поможет. Та поддержка, которую ты рассчитывал получить из внешних источников вроде семьи, друзей, положения в обществе, имущества и денег, больше не придает тебе чувства уверенности.

Будь спокоен и уверен в том, что твоё мироощущение достаточно гибко, чтобы отказаться от пристрастия к дуализму. Любое событие можно рассматривать как переход из творческого центра мироздания к своему «я». При этом я могу взглянуть на любой отрезок своей жизни и сказать: «Это сделал я». Тогда остается только спросить: «Зачем я это сделал?» и «Что я хочу сделать вместо этого?»

Давай рассмотрим другой пример: направляясь в своей машине домой, ты останавливаешься на красный свет, но едущий позади тебя автомобиль не останавливается, а врывается в твою машину. Ты выскакиваешь из машины, чтобы разобраться с виновником этого происшествия, но он не извиняется. Вместо этого он просто сообщает тебе информацию о своей страховке. Если применить первую операционную систему, твоя реакция на происходящее будет такой:

Этот незнакомец даже не думает о моих интересах.

Если он лжет, я не получу никакой компенсации за причиненный ущерб.

Очевидно, что я — потерпевшая сторона, и он должен это признать.

Мне, вероятно, придется принудить его к совместным действиям.

Представь, что все эти мысли вызваны не аварией — они заранее запечатлелись в твоём сознании и были припасены для подходящего случая. Ты не видишь ситуацию в её истинном свете, а рассматриваешь её через своё запрограммированное восприятие. С той же вероятностью можно ожидать, что в другой операционной системе у тебя возникнут такие мысли:

Этот инцидент вовсе не был несчастным случаем, а явился лишь отражением меня самого.

Этот незнакомец — посланник.

Когда я пойму, отчего это все произошло, то узнаю что-то новое о себе.

Мне следует быть повнимательней к некоторой скрытой или навязчивой энергии. Поняв её происхождение, я буду рад тому, что этот инцидент случился со мной.

Ты полагаешь, что вторая точка зрения тебе недоступна либо может служить лишь образцом позитивного мышления? На самом деле это единственный способ рассмотреть данную ситуацию с позиций единой реальности. Первую точку зрения тебе помогли усвоить обстоятельства твоей прежней жизни — ты научился воспринимать других людей как чужаков и полагать, что дорожные происшествия носят случайный характер. Но вместо того,

чтобы полагаться на столь ограниченное сознание, тебе следует сделать шаг навстречу новым возможностям.

Более широкий взгляд на вещи был бы великодушным по отношению и к тебе самому, и к водителю другой машины. Ведь вы не враги, а скорее актеры: вам суждено было сыграть свои роли в той пьесе, смысл которой вам еще предстоит постичь. Столь широкая точка зрения не преследует цели кого-то обвинить. Она возлагает равную ответственность на каждого из актеров, обеспечивая им возможность дальнейшего роста. Автомобильная катастрофа не может быть ни справедливой, ни несправедливой — это возможность вновь обрести себя как создателя. Если ты выйдешь из этого инцидента с возросшим ощущением своего истинного «я», значит, ты духовно вырос настолько, что даже твое эго с удовлетворением воспринимает единую реальность.

Конечно, ты можешь утверждать, что в данной ситуации прежде всего пострадали твои деньги и что лучший способ их вернуть — это противоборство. Но такая точка зрения далека от реальности. Она лишь усиливает твое эго. Разве денежная компенсация возместит тебе гнев, упреки, ощущение себя жертвой в глазах других людей и все то, что тебе придется пережить, прежде чем ты эту компенсацию получишь?

Целостность предполагает единый и нераздельный мир, который тебе не суждено познать до тех пор, пока ты его не почувствуешь и не отдашь свое предпочтение новой операционной системе. Замена старой системы на новую — это процесс, который потребует от тебя решимости и каждодневных усилий.

Наша общая склонность к дуализму сделалась тотальной. Ей подвержено абсолютно всё. Но, к счастью, ни один аспект нашей жизни не сможет избежать трансформации. Каждое новое изменение, которое ты привнесешь в свою жизнь, сколь бы малым оно ни казалось, распространится в бытии, и тогда буквально вся Вселенная прислушается к тебе и предложит свою поддержку. С точки зрения Вселенной, формирование какой-нибудь галактики не более важно, чем развитие отдельного человека.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с седьмой тайной

Седьмой урок мы посвятили алхимии. Что бы ни говорили, алхимия действительно обладает магической силой. Тебе не удастся превратить кусок свинца в золото, сколько ты ни нагревай его, сколько ни бей, сколько ни пытайся перелить его в разные формы и сколько ни смешивай его с другими известными веществами. Все это только способы изменения физических свойств. Точно так же ты никогда не достигнешь внутренней трансформации, если станешь обрушивать на себя критику, подогревая ее в жарком пламени своих эмоций, и если попытаешься изменить свою физическую форму или познакомиться с новыми людьми. Как же действует волшебная сила алхимии?

Она действует согласно тем принципам, которые составляют операционную систему Вселенной. Став приверженцем этой системы, ты открываешь себе путь к трансформации.

Запиши эти десять принципов, поскольку они предназначены непосредственно для тебя, и начни жить по ним. Всегда держи этот список при себе. Чтобы лучше запомнить, обращай к нему через каждые несколько дней. Лучше сосредоточиться на усвоении одного принципа в день, чем пытаться изучить их все сразу. Вот примеры того, как можно применять эти принципы в повседневной жизни:

События моей жизни отражают меня, какой я есть. Сегодня я испытаю на себе одно переживание. Во всем, что привлекает мое внимание, есть нечто важное для меня. Когда я сержусь на кого-нибудь, то стараюсь понять, присутствует ли то, чего я не терплю, во мне самом. Если мне доведется услышать чужой разговор, я приму эти слова как личное послание для меня. Я хочу открыть тот мир, который существует внутри меня.

Люди, которые есть в моей жизни, отражают черты моей личности. Я представляю собой всех тех людей, которые важны для меня. Я стараюсь смотреть на друзей и семью как на свой групповой портрет. Большую часть своих знаний я добываю у тех людей, которых очень люблю или очень не люблю: первые отражают мои самые высокие порывы, а вторые

отражают мои самые большие страхи перед тем, что есть внутри меня.

Все, на что я обращаю внимание, начинает расти. Я составлю перечень того, что привлекает мое внимание. Я стану записывать, сколько времени отнимают у меня телевизор, видеоигры, компьютер, а также занятия, которые я обожаю, и фантазии о том, как убежать от жизни, либо о том, как полностью реализовать себя в ней. Таким образом я смогу увидеть, какие черты моей личности развиваются, а какие нет. Затем я спрошу себя: «Что в моей жизни мне следует вырастить?» Так я узнаю, на что мне следует перенаправить свое внимание.

Ничто не случайно — моя жизнь полна знаков и символов.

Я буду искать закономерности в моей жизни. Эти закономерности могут встретиться мне где угодно: в том, что говорят мне другие, в их отношении ко мне, в том, как я реагирую на ситуации. Я каждый день ткаю гобелен своего мира, и мне нужно знать, какой узор у меня получается. Я буду искать знаки, о существовании которых подсказывают мои тайные убеждения. Найду ли я новые возможности, которые приведут меня к успеху или к поражению? Эти знаки подскажут, хватит ли мне сил или нет. Я буду искать подтверждения моим предположениям о том, любим ли я и заслуживаю ли любви — или нет.

Каждое мгновение Вселенная дает мне все самое лучшее, чего только можно желать. Сегодня я сосредоточусь на тех дарах, которые преподносит мне жизнь. Я буду думать о том, что в ней процветает, а не наоборот. Я научусь ценить этот мир, где есть место свету и тени. Я с благодарностью приму тот замечательный подарок, что называется осознанием. Я запомню тот момент, когда мое новое осознание поможет мне целиком воспринять тот мир, в создании которого я тоже принимаю участие.

Мое внутреннее осознание всегда развивается. Где я сейчас? Какую часть избранного мною пути я уже прошел? Могу ли я ощутить свой внутренний рост, если мне не видны внешние признаки его немедленных результатов? Сегодня мне понадобятся эти вопросы, чтобы честно спросить себя, где я нахожусь. Я смогу пережить свое осознание не как поток мыслей, но как потенциал, чтобы стать тем, кем я хочу быть. Я пересмотрю сдерживающие меня рамки и границы с намерением их расширить.

Жизнь протекает от дуализма к единству. Сегодня я хочу ощутить свою принадлежность к этому миру. Я хочу чувствовать себя защищенным, как дома. Я хочу понять, что это значит — просто жить, ни от чего не защищаясь и не испытывая никаких страстей. Я хочу любить поток жизни таким, каков он есть, ведь это мое истинное «я». Я запомню те мгновения, в которые смогу лучше ощутить себя, сознавая, что одна фраза — «я есмь» — будет всегда служить мне защитой и опорой. Я прилягу в траву и посмотрю на небо, чтобы ощутить свое единство с природой, чувствуя, как мое «я» разрастается, ширится и уносится в бесконечность.

Если я буду стремиться навстречу силам эволюции, они доставят меня туда, куда я захочу. Сегодняшний день я посвящу длительным размышлениям о себе самом. Какой видится мне моя жизнь? Каково отношение этой жизни ко мне? Я хочу, чтобы это мое видение раскрылось легко, чтобы я не сопротивлялся ему. А как это происходит на самом деле? И если я противлюсь этому своему видению жизни, то что же вызывает мое сопротивление? Я постараюсь понять, какие мои убеждения мешают мне больше всего. Завишу ли я от других, вместо того чтобы самому отвечать за свое эволюционное развитие? Возможно, я сосредоточился на внешних признаках благополучия, приняв их за свой внутренний рост? Сегодня я вновь посвящу себя внутреннему осознанию, понимая, что в нем источник той силы, которая движет Вселенной.

Фрагментарный ум не может привести меня к единству, но я должен воспользоваться им на своем пути. Что значит для меня единство? Какие примеры единства я могу привести? Сегодня я буду думать о различии между тем, что значит жить в согласии с самим собой и быть с собой в раздоре. Я найду центр своего бытия, свой мир, найду силы, чтобы плыть вместе с потоком. Мысли и желания, которые мною движут, — это вовсе не единственная реальность. Они — лишь способ вернуть меня к единству. Я буду

помнить, что мысли прилетают и улетают, как гонимые ветром листья, но ядро сознания остается навсегда. Моя цель состоит в том, чтобы жить исходя из этого ядра.

Я живу сразу в нескольких измерениях; кажущаяся замкнутость во времени и пространстве — это всего лишь иллюзия. Сегодня я испытаю, что значит жить вне всяких рамок и пределов. Я найду время насладиться тишиной, оставшись с самими собой наедине. Прислушиваясь к своему дыханию, я увижу, как мое существо выйдет из плоти и распространится повсюду. По мере того как я стану погружаться в свою внутреннюю тишину, любой образ, который придет мне на ум, будет рад присоединиться к моему существу. Я приму все и вся, что придет мне в голову, и скажу им: «Вы и я едины в своем бытии. Так присоединитесь ко мне, оставив видимую сцену человеческой жизни с ее категориями места и времени». Я испытаю любовь, которую представлю как свет, чьим источником служит мое сердце. Этот свет струится в те пространства, каких может достичь мое воображение. По мере того как эти образы будут возникать в моем сознании, я буду посылать им свою любовь и свет.

Тайна 8

Зло тебе не враг

Самая печальная ошибка, которую может допустить духовность, случается при столкновении со злом. Идеалисты и романтики, которые при других условиях никогда не причинили бы зла другому человеку, могут оказаться втянутыми в круговорот войны. Религии, которые отстаивают идею существования единого Бога, организуют походы с целью уничтожить неверных. Те религии, которые проповедуют любовь, питают скрытую ненависть к еретикам и тем, кто представляет угрозу их вере. Даже когда ты убежден, что обладаешь единственной истиной, ты не можешь быть уверен в том, что тебе удастся избежать встречи со злом. Во имя религии совершено больше насилия, чем по любой другой причине. Так появился едкий афоризм: *Бог изрек истину, а Дьявол сказал: «Позволь, я организую ее исполнение».*

Но есть еще более тяжкая ошибка — это пассивность, которая позволяет злу безнаказанно вершить свои дела. Возможно, в этом проявляется скрытая вера в то, что зло все равно сильнее добра. Одного из ведущих духовных лидеров XX века спросили о том, как должна поступить Англия перед лицом фашистской угрозы. Он ответил:

— Я хочу, чтобы вы боролись с фашизмом без оружия. Я хотел бы, чтобы вы сложили свое оружие, которое не способно спасти ни вас, ни все человечество. Пусть герр Гитлер и синьор Муссолини берут все, что захотят, в тех странах, которые вы называете своими владениями. Пусть они даже заберут ваш прекрасный остров со всеми вашими прекрасными сооружениями. Пусть вы отдадите им все это, зато никогда не отдадите ни ваши души, ни умы.

Автором этих слов был Махатма Ганди. Понятно, что его «открытое письмо» к народу Великобритании вызвало шок и бурю негодования. Однако Ганди был искренне верен принципу «ненасилия» (*ахимса*), который предполагает отказ от применения насильственных методов борьбы со злом. Он с успехом использовал пассивный отказ от насилия, чтобы убедить англичан предоставить свободу Индии. Поэтому, отказываясь воевать с Гитлером, — этой позиции Ганди придерживался в течение всей Второй мировой, — он был последователен в своих духовных убеждениях. Но мог ли принцип ненасилия убедить отказаться от войны Гитлера, который однажды заявил, что «Война — это отец всего сущего»? Этому нам узнать не дано.

Конечно, у пассивности есть своя темная сторона. Католическая церковь считает самым мрачным периодом своего существования те годы, в течение которых она допустила уничтожение фашистами миллионов евреев. Причем облавы на итальянских евреев фашисты

устраивали чуть ли не под окнами Ватикана.

Так что давайте признаем, что духовность уже потерпела бесчисленное множество поражений в борьбе со злом. Отвергая те учения, которые только и делали, что позволяли злу размножаться и распространять свое влияние, единая реальность открывает новый путь, поскольку если есть всего одна реальность, значит, зло не обладает никакой особенной властью и не может существовать отдельно. Нет никакого космического Сатаны, который бы мог конкурировать с Богом, и даже война между добром и злом — это всего-навсего возникшая из дуализма иллюзия. В конечном счете добро и зло — это форма, которую может принимать сознание. В этом смысле зло ничем не отличается от добра. Они подобны, поскольку берут начало из одного источника. Из двух рожденных в один день младенцев один, когда вырастет, может творить зло, тогда как другой станет творить добро. Но пока они еще дети, нельзя считать, что один из них был порождением зла. Потенциальная энергия зла или добра скрыта в их сознании, и по мере того, как они вырастают, их сознание формируется воздействием многих сил.

Эти силы настолько сложны, что утверждать, будто кто-то является воплощением абсолютного зла, просто не имеет смысла. Позвольте предложить вам список сил, которые формируют каждого новорожденного ребенка:

- Родительское воспитание или его недостаток.
- Наличие любви или ее отсутствие.
- Царящая в семье атмосфера.
- Воздействие, которому ребенок подвергается со стороны своих школьных товарищей, и воздействие, которое оказывает на человека общество в течение всей его жизни.
- Личные склонности и ответные реакции.
- Внушаемые суждения и религиозное обучение.
- Судьба.
- Ход истории.
- Образцы для подражания.
- Коллективное сознание.
- Привлекательность мифов, героев и идеалов.

Каждая из перечисленных сил влияет на твой выбор и незримо подталкивает тебя к действию. Поскольку действительность скрывается где-то внутри запутанного клубка этих сил, значит, там же скрывается и зло. Все эти силы, взятые вместе, способствуют проявлению добра и зла. Если в детстве твоим любимым героем был Сталин, ты не сможешь воспринимать мир так, как ты воспринимал бы его, если бы твоей героиней была Жанна д'Арк. Если бы ты был протестантом, твоя жизнь во времена преследований гугенотов не была бы такой, какой ты ее видишь сейчас в пригородных районах Америки.

Представь человеческое существо как некое здание. Внутри здания имеется густая электрическая сеть, по которой поступает бесчисленное множество команд, управляющих огромным количеством различных проектов. Глядя на это здание, ты воспринимаешь его как единое целое, как отдельно стоящий объект. Но его внутренняя жизнь зависит от сотен поступающих в него сигналов.

От таких же сигналов зависит и твоя жизнь.

Ни одна из тех сил, что действуют внутри нас или снаружи, не является силой зла. Но под влиянием этих сил каждый человек делает тот или иной выбор. Я полагаю, что любая дурная склонность сводится к выбору, который мы делаем в своем сознании. И наш выбор — в тот момент, когда мы его делаем, — кажется нам вполне хорошим. Это основной парадокс, который заключается в злых деяниях, потому что, за редким исключением, люди, которые совершают зло, объясняют свои действия самыми лучшими намерениями. Таю например, дети, которые страдают от плохого обращения со стороны родителей, нередко, вырастая, сами плохо обращаются со своими собственными детьми. Ты скажешь, что только последний негодяй мог бы прибегнуть к насилию в своей семье, если сам когда-то был его жертвой. Но сознанию этих людей другие варианты просто недоступны. Привычка к грубому

обращению, усвоенная ими с раннего детства, настолько сильна, что затмевает собой любую возможность свободного выбора.

Люди с различным состоянием сознания по-разному воспринимают добро и зло. Ярким примером тому может служить наблюдающееся во всем мире социальное порабощение женщины, которое в наше время кажется совершенной несправедливостью, но подпитывается традициями, религиозными убеждениями, общественными ценностями и семейным укладом, которые сформировались в некоторых странах в течение многих веков. Еще совсем недавно даже сами жертвы подобного угнетения видели в облике беспомощной, послушной и инфантильной женщины символ «добродетели».

Зло полностью зависит от уровня нашего сознания.

В подтверждение этому выводу я предлагаю тебе рассмотреть семь различных определений зла. Какое из них кажется тебе верным?

ЧТО ЯВЛЯЕТ СОБОЙ ХУДШЕЕ ЗЛО?

Семь мнений

1. Худшее зло — это травмировать человека физически или подвергнуть опасности его жизнь.
2. Худшее зло — делать людей материально зависимыми, лишив их возможности достигнуть успеха и процветания.
3. Худшее зло — это уничтожать мир и распространять беспорядки.
4. Худшее зло — это вводить людей в заблуждение.
5. Худшее зло — это уничтожать красоту, творческий потенциал и свободу творческого поиска.
6. Худшее зло часто трудно отличить от добра, так как все в мироздании относительно.
7. Никакого зла не существует — есть только изменение образа нашей мысли, которая кружится в бесконечном танце.

Огромное большинство людей, вероятно, выбрали бы первые два определения, потому что физический вред и лишение жизни кажутся им особенно ужасными. На этом уровне сознания зло подразумевает неспособность к выживанию или невозможность обеспечить средства к существованию, а добро означает физическую безопасность и экономическую обеспеченность.

На следующих двух уровнях зло представляет собой скорее не физическую, а ментальную опасность. Наибольший страх здесь вызывает не возможность остаться без пищи, но опасность думать по принуждению и жить с ощущением беспокойства и хаоса. Добро ассоциируется с внутренним покоем и свободным потоком сознания и интуиции.

Другие два уровня еще более тонки. Они затрагивают творческий потенциал и мировоззрение. Наибольший страх здесь может быть вызван невозможностью самовыражения или принуждением к тому, чтобы воспринимать других людей как воплощение зла. Поистине одухотворенная личность не рассматривает добро и зло как некие резко противоположные категории, но сознает, что Бог имел целью создать как то, так и другое. Добро — это свободное проявление чувств, открытость всему новому, почтительное отношение как к светлым, так и темным сторонам жизни. И наконец, находясь на последнем уровне, можно рассмотреть взаимодействие добра и зла, игру света и тени, которая возникает перед нами, словно мираж. Каждый новый опыт укрепляет нашу связь с Создателем. Живи так, словно ты Его полноправный соавтор, — погрузившись в сознание Бога.

Единая реальность принимает все эти определения как должное, ибо все, что доступно восприятию, субъект познания воспринимает как реальность. Зло — это часть иерархической лестницы развития, где все изменяется в зависимости от того, на какой ступени ты стоишь. Но при этом процесс развития продолжается бесконечно. Он происходит в тебе и в эту самую минуту.

Если, проснувшись однажды утром, ты поймешь, что настолько ненавидишь кого-то, что у тебя не остается иных средств, кроме насилия, а любовь тебе не помощник, — то подумай над тем, как ты пришел к этому решению. Ведь силы всего огромного мира должны были потребоваться для того, чтобы за чем-то схватить тебя либо кого-то другого и бросить в объятия того, что мы называем добром или злом. Усвоив природу этих сил, ты сможешь отражать в себе этот мир точно так же, как он отражает тебя. Вот что практически мы имеем в виду, когда говорим, что человек — это целый мир.

Пока весь мир находится в тебе, зло не может быть твоим врагом. Оно может быть лишь одной из граней твоей личности. Каждая грань твоего «я» достойна любви и сочувствия. Каждая грань необходима для жизни и ни одна из них не может быть отвергнута или низвергнута во мрак. Такая позиция может показаться тебе еще более наивной, чем пассивное непротивление злу Махатмы Ганди, поскольку, приняв эту точку зрения, тебе придется любить и воспринимать какого-нибудь убийцу как святого. Именно этому учил нас Христос. Но проявлять любовь и сочувствие в непростых ситуациях — значит подвергнуть свою духовность тяжким испытаниям, что может привести к огромной ошибке: насилие разрушает любовь, обращая ее в страх и ненависть. Но это сотворило не зло. В этом повинны те силы, которые формируют наше сознание. Именно здесь добро и зло становятся равны друг другу. Вот поразительный пример того, что я имею в виду.

В 1971 году студентам Стэнфордского университета предложили принять добровольное участие в необычном эксперименте, который проводился в форме ролевой игры. Одна группа студентов должна была играть роль тюремщиков, которым предстояло охранять другую группу, которой поручили играть заключенных. Хотя предполагалось, что тюрьма будет воображаемой, были построены декорации, и обе группы находились вместе в течение всего эксперимента. Согласно правилам эксперимента, каждому студенту предстояло играть свою роль в течение двух недель. Но уже по прошествии шести дней «тюремный эксперимент» пришлось прекратить. Причина? Юноши, при отборе которых для участия в эксперименте учитывалось прежде всего их психическое здоровье, превратились в разнузданных охранников с наклонностями садистов — с одной стороны, и в узников, переживших невероятный стресс, — с другой.

Проводившие эксперимент ученые были потрясены, но не могли отрицать того, что произошло. Руководитель эксперимента Филипп Зимбардо писал: «Мои охранники неоднократно раздевали донага своих заключенных, надевали им на головы мешки, заковывали их в наручники, лишали их пищи или сна, подвергали одиночному заключению и заставляли голыми руками чистить унитазы». Те, кто не опускался до подобных зверств, не предпринимали ничего, чтобы остановить тех, кто это делал. (Историческая параллель с позорными действиями американских тюремщиков в Ираке в 2004 г. побудила профессора Зимбардо вновь обратиться к результатам эксперимента, который состоялся более тридцати лет назад.) Не было такой формы насилия, к которой не прибегли бы студенты-охранники, за исключением откровенных физических пыток. Как мрачно вспоминает Зимбардо: «Когда рутина и скука их повседневной службы усилились, охранники стали использовать заключенных в качестве своих игрушек, изобретая для них все более унижительные и оскорбительные «игры». Со временем эти развлечения стали принимать сексуальный характер. Так, например, заключенных вынуждали изображать гомосексуальные сцены. Однажды узнав об этом, я прекратил эксперимент и закрыл “Стэнфордскую тюрьму”».

В чем кроется источник этих неконтролируемых вспышек жестокости? В таких случаях для собственного успокоения мы вспоминаем известную поговорку о «паршивой овце», но Стэнфордский эксперимент внушает тревожные опасения: зло, словно *тень*, существует в каждом из нас. Это происходит по той самой причине, что каждый из нас содержит в себе целый мир. Тот, кто прослыл хорошим человеком, естественно кажется нам противником скрывающихся в *тени* сил зла. Если мы вернемся к нашему списку сил, которые формируют сознание, то для каждого из нас этот список будет различным. Но если тебе повезло и ты оказался на стороне добра, тебе все равно придется признать, что где-то внутри тебя эта *тень*

существует.

Эта *тень* формируется теми же самыми каждодневными ситуациями, которые формируют наше сознание, и проявляется под воздействием новых ситуаций, которые сопоставимы с предыдущими. Если в детстве с тобой плохо обращались, то пребывание среди детей может вызвать у тебя воспоминания об этом. Ученые Стэнфордского университета разработали перечень условий, которые понуждают людей делать то, что мы называем злом, или по крайней мере поступать вопреки нашему истинному «я». Мы с вами уже говорили об этом, когда пытались выяснить, что нам известно о дуализме и разобщенности.

ВЗРАЩЕНИЕ ЗЛА

Условия, способствующие проявлению «теневого» поведения

Отсутствие чувства ответственности Анонимность

Дегуманизация, т. е. наличие социальной среды, которая лишает человека личностной составляющей

Примеры дурного поведения, почерпнутые от сверстников или из среды людей с равным социальным статусом

Пассивные свидетели

Жесткие уровни власти

Преобладающий хаос и беспорядок

Отсутствие смысла

Скрытое позволение творить зло

Умонастроение, подразделяющее людей на «нас» и «их»

Изолированность

Неумение отдавать себе отчет в своих поступках

И опять же: является ли какое-либо из этих условий проявлением зла? Похоже, что в этот список, в отличие от первого, добавился какой-то элемент зла. Оставим в покое тюрьмы, в которых вполне возможно ожидать самых низменных проявлений человеческой натуры, но, будучи врачом, мне приходилось быть свидетелем подобных злоупотреблений и в стенах больницы. Конечно, больницы нельзя считать злом. Их первостепенная задача состоит в том, чтобы творить добро. Но *тень* не разбирает, кто плох, а кто хорош. Ей нужна глубоко скрытая и подавляемая энергия, которая требует выхода, а больница изобилует условиями, которые были перечислены выше. Пациент беспомощен перед властью врачей и медсестер, он обезличен холодной и бездушной больничной рутинной и в какой-то степени анонимен, поскольку в нем видят не человека, а один «случай» из многих тысяч других, и т. д.

При наличии необходимых условий в каждом из нас проявляется тень.

Теперь давайте рассмотрим тень как область, в которой сознание искажается до такой степени, что человек может сделать выбор в пользу зла. (Слово «может» здесь приведено не случайно, поскольку даже в самых бесчеловечных условиях некоторые люди остаются хорошими. Иными словами, они способны сопротивляться своей теневого энергии или управлять ею.) Знаменитый швейцарский психолог Карл Густав Юнг был первым, кто применил слово «тень» в качестве медицинского термина. Однако здесь я хотел бы коснуться всех скрытых мест, где мы подавляем в себе все то, в чем себя виним и чего стыдимся. Я назову такое место тенью и полагаю, что относительно ее будет правильно сказать следующее:

Тень является свойством личностным и в то же время универсальным.

Тень может хранить в себе все что угодно.

Все, что хранится во мраке тени, неизбежно искажается.

Интенсивность теневого энергии — это способ проявить себя.

Привнося осознание в такую энергию, мы разряжаем ее.

Сама по себе тень не является злом, и поэтому она нам не враг.

Исследовав каждое из этих суждений, мы можем приблизиться к тому, чтобы отринуть от себя того страшного демона, чьим именем мы почти всегда клеймим других людей, которых считаем его воплощением.

Тень является свойством личностным и в то же время универсальным. Каждый из нас таит в себе свое индивидуальное представление о чувстве вины и стыда. Столь простые вещи, как нагота, половые сношения, гнев и беспокойство, могут вызывать у нас чрезвычайно сложные чувства. В каком-то одном обществе видеть свою мать обнаженной считается делом обычным, тогда как в другом это может стать для человека настолько травматическим переживанием, что ему ничего не останется, как укрыть свои чувства в густой тени. Нет никаких резких различий между личными чувствами, чувствами семейными и социальными. Все они смешиваются и переплетаются воедино. Но даже если ты переживаешь из-за того, что в семилетнем возрасте ударил какого-то драчуна на детской площадке, а другой человек расценивает подобную ситуацию как момент, необходимый для развития его личного мужества, то все равно эта тень остается не только личной, но и универсальной. В человеческой душе было изначально предусмотрено такое потаенное место, и для большинства людей это место совершенно необходимо, поскольку они испытывают определенные трудности, сталкиваясь с самыми мрачными побуждениями и с глубочайшими оскорблениями.

Там может храниться все что угодно. Твой банковский сейф, в котором ты хранишь самые главные свои ценности, находится под такой же суровой охраной, как и тюремная камера. То же самое можно сказать и о тени. Но хотя большей частью мы используем этот термин для обозначения места, в котором храним свою негативную энергию, именно ты превращаешь позитивную энергию в негативную и наоборот. Я когда-то знал двух сестер, которые в детстве были очень похожи, но, когда выросли, превратились в двух совершенно разных людей. Одна из них сегодня с успехом преподает в колледже, тогда как другая успела дважды развестись и сейчас пробавляется временным заработком. Одна женщина (преуспевающая) говорит о своем детстве как о чем-то удивительном, тогда как другая говорит о нем с болью.

— Ты помнишь, как за какую-то провинность отец запер тебя в ванной на целых шесть часов? — услышал я как-то вопрос этой несчастной женщины, обращенный к своей счастливой сестре. — В тот момент вся жизнь переменялась для меня. Могу только представить, сколько обиды и безнадёжного горя пережила ты тогда.

Счастливая сестра была удивлена этими словами.

— Почему же ты никогда не говорила со мной об этом? Мне очень понравилось находиться в одиночестве. Я просто ушла в себя и стала рассказывать себе всякие придуманные мною же истории. Этот инцидент ничуть не был для меня негативным.

Следовательно, одну и ту же историю каждый из нас может описать своим уникальным способом. Один и тот же случай не имел никакой эмоциональной нагрузки для одной из сестер, в то время как в другой он вызвал гнев и чувство стыда. Шедевры большого искусства порой основываются на сценах насилия (взгляни на «Гернику» Пабло Пикассо), так же как сцены ужаса основываются на примерах Божьей благодати (вспомни распятие Иисуса). В бессознательной сфере содержится множество еще не известных нам импульсов. Тот же самый студент из Стэнфорда, который опустился до роли садиста-тюремщика, мог скрывать в себе талант великого артиста. Этот талант никогда бы не раскрылся, если бы не сложилась соответствующая ситуация, которая вызволила из сферы бессознательного то, что в ней таилось.

Все, что хранится во мраке тени, неизбежно искажается. Осознание подобно источнику родниковой воды. Вода свежа, пока она течет. Но стоит ей застояться, и она испортится. В твоём внутреннем мире живет бесчисленное множество воспоминаний и подавляемых импульсов. Ты не позволяешь им течь. Иными словами, ты не даешь им выхода, поэтому они просто застаиваются. Хорошие импульсы умирают потому, что ими не

пользуются. Любовь становится робкой и трусливой, когда ее боятся выразить. Ненависть и страх могут заполнить собою всю твою жизнь. Это основное свойство нашего сознания — принимать новые формы и образы. Не позволяя сознанию развиваться в нужном ему направлении, ты в итоге способствуешь формированию дезорганизованной энергии. Например, если мы попросим людей описать те чувства, которые они испытывают, вспоминая своих родителей (эти мысли у большинства из нас ассоциируются с прошлым), то окажется, что наши воспоминания детства находятся в каком-то запутанном беспорядке. Обыденные события кажутся нам донельзя обидными, прочие члены семьи кажутся маленькими, словно герои мультфильмов, а истинные чувства залегают на такой глубине, что их даже экскаватором не отрыть. В результате когда возбужденный пациент приходит к психоаналитику, чтобы тот исцелил его от полученной в детстве травмы, то для того, чтобы отличить реальный факт от фантазии, часто требуются месяцы, если не годы.

Интенсивность теневых энергий — это способ быть замеченным. Сокрыть еще не значит уничтожить. Теневые энергии чрезвычайно живучи. Даже когда ты отказываешься их замечать, они фактически не угасают, их жажда жизни становится еще более отчаянной. Чтобы привлечь внимание своих родителей, дитя, которому кажется, что его не замечают, резко меняет свое поведение: сначала оно пытается привлечь наше внимание, потом начинает плакать, а затем впадает в истерику. Теневые энергии действуют подобным способом. Кажется, было бы единственно разумно, если бы испытываемое нами чувство страха принимало форму, например, скрытой тревоги, которая вызывала бы у нас раздражение. Эта тревога поначалу стремится обнаружить себя обычным путем, но когда человек отказывается ее замечать, ее боязливый шепот срывается в крик, что в итоге окончится истинным приступом страха. Страх и гнев обладают особой способностью повышать свое напряжение до того уровня, на котором мы воспринимаем их как посторонние, злые, демонические силы, действующие помимо нашего желания. В сущности, они — просто проявления нашего сознания, которые обрели нечеловеческую силу потому, что мы подавляли их в себе. Подавляя свои эмоции, ты как бы говоришь им: «Если я не стану замечать вас, вы оставите меня в покое». Но *тень* отвечает на это: «Я сделаю так, что тебе придется обратить на меня внимание».

Сознание, привнесенное в любую энергию, рассеивает ее.

Эта мысль естественным образом вытекает из последнего утверждения. Если энергия требует от тебя внимания, то, уделив ей внимание, ты удовлетворишь это требование. Обделенный вниманием ребенок не удовлетворится одним нашим взглядом. Требуется определенное время, чтобы изменить наше поведение в хорошую или в плохую сторону, и, подобно детям, наши теневые энергии легко усваивают манеры и привычки. Но это никак не влияет на общеизвестную истину о том, что если в тень привнести яркий свет, то она станет рассеиваться и наконец исчезнет. Но достанет ли времени и сил, чтобы полностью сделать эту работу? Определенного ответа здесь не существует.

Депрессия, например, является сложной психической реакцией организма, которую можно излечить повышенным вниманием, состраданием, терпением, заботой окружающих, искренней готовностью помочь — и с помощью профессиональной терапии. Можно также принять пилюлю и ни о чем не беспокоиться. Выбор здесь остается за каждым отдельным человеком и отличается в зависимости от индивидуальных качеств каждой отдельной личности. Столь очевидно безнадежные заболевания, как детский аутизм, излечивались родителями, которые уделяли огромное количество времени и внимания, чтобы вызволить ребенка из тьмы. Тьма поразила сознание, ослабленное из-за недостатка света. Тень во всех ее проявлениях требует, чтобы сознание источало свет и любовь, и эффективность лечения здесь зависит только от того, сколько сил мы готовы отдать для этого дела.

Тень сама по себе не есть зло, и поэтому она тебе не враг. Если предыдущие утверждения верны, то должно быть также верно и это. Я понимаю, что некоторым людям бывает трудно преодолеть свой страх перед «другим» — тем, кто находится вне нас самих и чье зло не подлежит никакому сомнению.

Пятьдесят лет назад «другой» жил в Германии и Японии. Тридцать лет назад это нечто обитало в Советском Союзе. Сегодня оно живет на Ближнем Востоке. Такие люди легко объясняют источник любого зла, поскольку они никогда не теряют из виду «другого» — не будь этого внешнего врага, им пришлось бы столкнуться со злом в самих себе. Куда надежней заранее знать, что ты находишься на стороне ангелов!

Умение разглядеть тень в самом себе делает совершенно бессмысленным понятие «другие» и приближает нас к пониманию изречения древнеримского поэта Публия Теренция Афры: *«Ничто человеческое мне не чуждо»*. Но неужто от абсолютного зла можно так быстро избавиться? Согласно результатам опросов, большинство людей верят в существование Сатаны, а члены многих религиозных сект твердо убеждены в том, что дьявол буйствует в мире, втайне изменяя историю посредством злых деяний. Что-то не верится, чтобы добро победило зло, — пожалуй, их бой будет длиться вечно, да так ничем и не закончится. Но у тебя еще есть время, чтобы решить, на чью сторону ты желаешь встать. Именно поэтому зло не может быть абсолютным. Ведь по определению, абсолютное зло должно побеждать всегда, не встречая никаких препятствий вследствие неопровержимости человеческого выбора. Однако большинство людей не принимают этого вывода. Они просто наблюдают ту драму, которую разыгрывают перед ними добро и зло. Словно загипнотизированные, они взирают на картины современных эпидемий преступности, войн и несчастий — как будто не они, а именно добро и зло обладают реальной силой.

Ты и я, как отдельно взятые личности, не способны решить проблему зла в мировом масштабе, и это ощущение беспомощности подкрепляет наши предположения о том, что добру не удастся окончательно победить зло. Но, вступив в схватку со злом, ты должен смотреть на него не как на нечто ужасное и не как на какое-то зрелище, а с тем же самым вниманием, какое ты уделил бы любой проблеме, которая могла бы тебя серьезно заинтересовать. Многие люди полагают, что замечать зло — это табу. Смысл многих фильмов ужасов заключается в том, что, приблизившись к злу, ты получишь от него по заслугам. Но в реальности личное зло представляется скорее мирским и обыденным, чем ужасающим. В каждом из нас есть импульсы, питаемые ощущением несправедливости. Либо мы чувствуем, что кто-то причинил нам непростительный вред, из-за чего таим в душе злость и обиду.

Если с тобой обошлись несправедливо или причинили личный вред, то естественной твоей реакцией будет гнев. Если этот гнев не находит выхода, твоя душевная рана начинает гноиться и зреет в тени. Всплески эмоций, как и попытки сдерживать себя, здесь не действуют. Этот гнев ведет к циклу насилия. Сознывая свою вину, ты можешь считать себя плохим человеком — просто в случайном порыве или в угоду какой-то мысли. Это своего рода палка о двух концах: если ты выплеснешь свои эмоции, вернув кому-то причиненный тебе вред, ты сотворишь зло. Но если ты станешь сдерживать и таить гнев внутри, то ощутишь в себе такое же зло.

И все же насилие возможно укротить, если разбить его на управляемые частицы. Негативные эмоции питают отдельные аспекты тени, которые, оказывается, очень управляемы.

Тень темна. Каждый из нас имеет свою тень вследствие естественного контраста между темнотой и светом.

Тень таинственна. Мы храним свои импульсы и чувства там, поскольку желаем хранить их в тайне.

Тень опасна. Подавляемые чувства могут убедить нас в том, будто они способны убить нас или свести с ума.

Тень овевана мифами. Многие поколения людей представляли себе тень как логово драконов и монстров.

Тень иррациональна. Ее импульсы борются против здравого смысла; они обладают взрывной энергией и очень упрямы.

Тень примитивна. Цивилизованный человек не станет унижаться до того, чтобы

копаться в этой мрачной яме, от которой разит мертвечиной, тюремным застенком, сумасшедшим домом и общественной уборной.

Негативность собирает свою невероятную мощь вследствие того, что ее питают все эти качества, вместе взятые. Тайнственное, темное, примитивное, иррациональное, опасное и мифическое зло будет становиться все менее и менее впечатляющим, когда мы раз за разом будем отнимать от него по одному из его отдельных качеств. Но ты не сможешь убедиться в действительности подобного уменьшения зла, пока не испробуешь этот метод на самом себе.

Так давай же сделаем это. Возьмем такую «неуловимую» проблему современности, как терроризм. С любой точки зрения, применение террора против невинных людей — это трусливое и презренное проявление зла. А теперь попробуем примерить это явление на себя. Вообрази, что ты настолько одержим нетерпимостью и религиозной ненавистью, что готов убивать. (Если лично тебя идея террора не очень впечатляет, можешь попытаться исследовать какое-то чувство, возникшее на почве расизма, жажды мщения или другое, вызванное теми обидами, которые нанесли тебе твои близкие. Это может быть любая проблема, которая побуждает тебя к насилию.)

Независимо от того, сколько зла содержит в себе этот импульс, ты должен расчленить его на отдельные компоненты, чтобы затем окончательно его рассеять.

Тьма. Спроси себя, неужто этот импульс возник именно у тебя — у того человека, которого ты каждое утро видишь в зеркале.

Тьму можно рассеять с помощью света. Фрейд называл это замещением *Id* (подсознания) нашим *Эго*. При этом он имел в виду, что «*Это*» (находящееся в нас безымянное нечто) следует вернуть в сферу нашего «Я» (той личности, которой ты себя ощущаешь). Проще говоря, осознание должно занять то место, куда его прежде не впускали.

Тайна. Поведай о своем злом импульсе тому, кому ты доверяешь.

Тайну можно одолеть, если честно взглянуть на вещи, которые вызывают у тебя чувство вины или стыда. Ты должен смело взирать на всякое приходящее к тебе чувство, не отрицая его.

Опасность. С шумом выпусти из себя гнев, следя за тем, как он постепенно убывает. Старайся не просто выпустить пар, а именно *отпустить* свой гнев.

Разряжать опасную ситуацию следует точно так же, как сапер разряжает бомбу. То есть ты должен обнаружить взрывоопасный гнев, который таится у тебя внутри, и обезвредить его. Гнев — это главный движитель импульсов зла. Как и все прочие импульсы, гнев имеет различные степени, но, даже если он достиг своей наивысшей точки, его все равно можно выпустить, сделав сначала управляемым, затем оправданным, потом справедливым, чтобы наконец рассмотреть его как личную обиду. Личную обиду нетрудно рассеять, если ты сумеешь выпустить накопившуюся энергию, которая превращается в неуправляемый гнев.

Миф. Скажи, кто из героев сумел бы справиться с твоими чувствами каким-нибудь иным способом и при этом остался бы героем. Насилие — это составная часть героизма, но у героизма также есть и множество положительных качеств.

Миф является плодом человеческого воображения и творчества. Поэтому ты можешь взять любой миф и переделать его по своему усмотрению. Даже самого Сатану можно представить как комический персонаж из какого-нибудь средневекового спектакля. Этот хитрый ход приведет тебя прямо к забавным злодеям из кинофильмов о Джеймсе Бонде. Миф — это всего лишь метаморфоза, что позволяет нам легко превращать демонов в помощников богов или во врагов, которые были повержены ангелами.

Иррациональность. Придумай наилучший аргумент в пользу того, чтобы не поддаваться гневу. Но делай это без эмоционального надрыва: взгляни на себя так, как зрелый адвокат смотрел бы на своенравного подростка, намеревающегося разрушить свою жизнь. Какие слова ты найдешь, чтобы вразумить его?

С иррациональностью можно справиться посредством убеждения и логики. Эмоции обладают большей цепкостью и силой, чем рассудок, но они не смогут вырваться из мира, где властвуют только чувства, до тех пор, пока разум посредством осознания не даст им

повода чувствовать по-другому. Будучи предоставлены самим себе и неподконтрольные сознанию, чувства со временем становятся все сильнее. (Вот простой пример: представь, что ты разгневан тем, что какой-то шкет в красной бейсболке угнал твою машину. Он сел за руль и быстро скрылся из виду. На следующий день ты вдруг встречаешь угонщика и бежишь за ним, но внезапно он оборачивается, и ты видишь, что это другой мальчишка. Гнев сменяется извинением, потому что твой разум подсказал тебе простую мысль: ты обознался.)

Примитивность. Не оправдываясь и не пытаясь искать объяснений, вырази свой гнев так, как выражает его разъяренное животное — рычанием, воем, резкими движениями, — дай свободу своему телу. Позволь примитивности быть примитивной, но в пределах границ безопасности.

С примитивными чувствами следует разбираться на их примитивном уровне как с пережитками примитивного сознания. Сними с себя маску цивилизованного человека. Этот уровень самосознания залегает еще глубже, чем эмоции, — это самая примитивная из известных нам сфер сознания, поскольку рептильный мозг интерпретирует всяческий стресс как смертный бой за выживание. На этом уровне твое «разумное» чувство несправедливости воспринимается как слепой страх или слепой гнев.

Даже если твои импульсы никогда не перерастут в насилие, обычные побуждения усиливаются, если они находятся в тени, где ты не можешь их видеть. Всякий раз, когда ты чувствуешь себя обиженным или сердитым без всякого видимого повода, когда на глаза набегают беспричинные слезы, всякий раз, когда ты не можешь объяснить, почему ты внезапно принял опрометчивое решение, ты фактически испытываешь воздействие той энергии, которая тайно зреет в тени.

Тень привыкла к тому, что ее подавляют, поэтому к этому пространству сознания так трудно подступить. Так же неэффективно прямое вторжение в эту область. Тень умеет сопротивляться. Она может захлопнуть перед нами дверь и спрятать свою темную энергию еще глубже. Припомним концепцию катарсиса, которая пришла к нам из греческих трагедий. Предполагалось, что только воздействие очень сильного страха сделает публику более чуткой и способной к состраданию. Катарсис — это одна из форм *очищения*. В этом случае очищение происходит опосредованно, поскольку зрителям приходится наблюдать страшные сцены из жизни трагических персонажей. Но такая форма обмана срывает не всегда. Сегодня, посмотрев какой-нибудь фильм ужасов, ты можешь выйти из кинотеатра, оставаясь совершенно равнодушным, причем твой высший мозг тихо скажет: «Все эти спецэффекты я уже видел». (То же можно сказать и о программах новостей: их транслируют сейчас по телевидению, которое вот уже пятьдесят лет пугает нас ужасными сценами войны и насилия. Эти передачи не только приучили зрителей к подобным сценам, но что еще хуже — они превратили их в развлечение.) Наше тело должно расслабляться — это вполне естественно. Но даже всего лишь наблюдая за этими теневыми энергиями, мы открываем им дорогу в наше сознание.

Люди полагают, что темная сторона человеческой природы наделена необоримой силой. Из Сатаны сделали нечто вроде отрицательного Бога. Но стоит нам сломать этот идол, как мы тут же увидим, что зло — это искаженная реакция на ситуации повседневной жизни. Вообрази, что ты один сидишь ночью в пустом доме. Откуда-то из глубины дома доносится странный звук. Тебе кажется, что это скрипит открывшаяся дверь. Все твои чувства моментально обостряются; тело цепенеет от ужаса. Ты едва сдерживаешь себя, чтобы не закричать, а в это время твое ужасное беспокойство выскакивает из своего убежища, где оно скрывалось в тени: *Воры! Убийцы!* Каждому из нас приходилось пережить эти несколько секунд страха, прежде чем мы были способны понять, что «шаги убийцы» — это всего лишь неплотно пригнанная половица или просто кто-то из домашних раньше времени вернулся с работы. Но что именно происходит в этот ужасный момент?

Твое сознание выбрало из окружающей среды одну незначительную крупичку информации и придало ей определенное значение. Скрипучая дверь — обычное дело, но, если ты бессознательно таишь в себе страх того, что в темноте на тебя могут напасть, — а

ведь каждый из нас подвержен подобным страхам, — скачок от мимолетного чувственного впечатления к приступу панического ужаса происходит автоматически. В промежутке между звуком и твоей реакцией возникает *интерпретация*, интенсивность которой и является источником паники и чувства опасности («Кто-то ворвался в дом! Меня сейчас убьют!»).

Я полагаю, что зло родилось именно в этой пропасти между телом и разумом. Врага рода человеческого, который правит царством тьмы, не существует в природе. Сатана начал свою карьеру как незначительная искорка восприятия, которая затем совершенно отбилась от рук. Возьмем для примера страх полета, одну из самых распространенных фобий. Люди, страдающие этой фобией, обычно прекрасно помнят тот момент, когда ощутили ее впервые. Скорее всего, они были в самолете, когда какой-то звук (как и в случае со скрипнувшей дверью) или воздушный толчок внезапно до предела обострил их восприятие. Самые незначительные впечатления — естественная вибрация салона, повышение или понижение тона работающих двигателей — вдруг начинают казаться зловещими.

Между самими впечатлениями и чувством страха есть тот самый зазор, длящийся не более секунды, во время которого сознание успевает сделать вывод: «Сейчас самолет сломается и мы разобьемся! Через несколько минут я умру!», пытаясь увязать свои реакции с физическими ощущениями нашего тела. Еще через мгновение картину наших страхов дополняют типичные признаки беспокойства — влажные ладони, сухость во рту, учащенный пульс, головокружение и тошнота.

Люди, страдающие какой-нибудь фобией, обычно прекрасно помнят свой первый неконтролируемый страх и чувство полной неспособности разобрать его на отдельные компоненты. Именно поэтому они не сознают, что сами являются авторами такой реакции. Ужас возникает в результате соединения следующих компонентов:

Ситуация. При совершенно нормальных обстоятельствах случается что-то необычное или тревожное.

Физическая реакция. Мы ощущаем реакцию нашего тела, которая ассоциируется со стрессом.

Интерпретация. Эта физическая реакция расценивается как знак опасности, и подсознание делает вывод, что данная опасность вполне реальна (подсознание «мыслит» очень конкретно, вот почему ночные кошмары кажутся нам не менее опасными, чем реальные события).

Решение. Человек выбирает думать: «Я в опасности; мне страшно прямо сейчас».

Поскольку слияние всех этих компонентов происходит очень быстро, они кажутся нам единой целостной реакцией, хотя на самом деле представляют собой цепь, состоящую из мелких звеньев. Каждое звено — маленький акт выбора. Мы не способны воспринимать впечатления в чистом виде, не интерпретируя их, поскольку человеческое сознание по природе своей ищет смысл во всем происходящем. Фобию можно излечить, если медленно провести страдающего ею человека по всей цепи повлиявших на формирование его личности событий в обратном направлении и помочь ему сделать новые интерпретации. Мы можем высвободить человека из петли страха, если замедлим его реакцию и дадим ему время разобраться в ней. Постепенно такой человек сможет спокойно воспринимать шумы самолета, поскольку они перестанут ассоциироваться для него с опасностью.

Этот временной зазор между ощущением и интерпретацией как раз и является местом рождения того явления, которое мы называем *тенью*. Проникнув вглубь этого временного зазора и осознав всю его эфемерность, ты избавишься от своих призраков.

Современный терроризм обременяет умы многих людей, и поэтому проблема всеобщего зла нуждается в разрешении. Здесь можно выделить два главных вопроса: «Почему нормальные люди соглашаются соучаствовать в совершении зла?» и «Как получается, что ни в чем не повинные люди становятся жертвой чьей-то жестокости?»

Стэнфордский эксперимент и наша с вами дискуссия о природе тени помогают приблизиться к ответам на эти вопросы. Но я не могу дать однозначный ответ, который

удовлетворил бы всех, кого может заинтересовать эта тема. Ведь всякий раз, когда зло поднимает голову, мы обнаруживаем в себе присутствие нашей собственной тени. *«Что бы я делал, если бы в свое время оказался, например, в концлагере Освенцим в роли надсмотрщика!»* — может спросить нас исполненный чувства вины и осуждения внутренний голос. Но нельзя дать ответ, который позволил бы нам вернуться в прошлое. Очень важно также понять, что такой ответ вовсе не требуется.

Наилучший подход к проблеме всеобщего зла состоит не в том, чтобы хранить это зло в своей памяти, а в том, чтобы сознательно отказаться от него, пропустив через себя свое прошлое как через некое чистилище. По-моему, лучше всего ответить на вопрос «Почему нормальные люди соглашаются соучаствовать в совершении зла?» можно так, как написано в этой книге. Зло рождается в зазоре. Этот зазор не может быть чьим-то личным достоянием. Он содержит в себе коллективные вопросы и коллективные ответы. Если общество допускает существование «аутсайдеров», которые якобы виновны во всех прегрешениях, тогда каждый из нас становится отцом или матерью всеобщего зла.

Но в каждом событии, отмеченном проявлениями всеобщего зла, участвовали тысячи людей, которые не шли на поводу у этого коллективного импульса, — они сопротивлялись, бежали, прятались и пытались спасти остальных. Это дело нашего личного выбора, который зависит от того, захотим ли мы участвовать в этой массовой драме и сыграем ли в ней свою роль.

Гораздо трудней найти ответ на второй вопрос: «Как получается, что ни в чем не повинные люди становятся жертвой чьей-то жестокости?» Дело в том, что почти в любом уме доступ к этой теме закрыт. Спрашивающий на самом деле не желает услышать ответ. Слишком много праведного гнева, слишком много уверенности в том, что Бог отвернулся от нас, что никто не хочет рисковать своей собственной жизнью ради того, чтобы остановить чудовищное зло, причиняемое другим. А ты сам уверен во всем этом? Быть уверенным и быть открытым — совершенно разные вещи. Когда я спрашиваю себя, почему погибли шесть миллионов евреев или почему так много людей погибло в Руанде, Камбодже или в сталинской России, я прежде всего хочу облегчить свою собственную боль.

Я говорю об этом потому, что, находясь во власти собственной боли, гнева или страха, я не имею свободы выбора. А она необходима мне, чтобы найти путь к очищению. Вернуть себе невинность можно, лишь пережив шок от того, что происходит, когда эта невинность бывает поругана. Ты и я ответственны за наше участие в сценах зла, даже если это зло не носит массового характера. Тот, кто верит в существование зла, уже участвует в нем. Вот почему мы обязаны перестать верить в «невинную» злость, ревность и взаимное осуждение.

Может ли невинный человек по какой-то сверхъестественной причине сделаться жертвой зла? Разумеется, нет. Тот, кто рассуждает о карме несчастных жертв, говоря, будто их прошлые несправедливые деяния навлекли на них неисчислимые беды, сам пребывает во тьме невежества. Когда все человечество переживает всплески зла, то внешний хаос является лишь отражением того беспорядка, который царит внутри нас. В этом случае тень приобретает массовый характер. Когда разражается подобная буря, она неизбежно влечет за собой невинные жертвы. И причиной тому будет не какая-то таинственная карма, а сила той бури, от которой не удастся уйти никому.

Я не рассматриваю взаимоотношения добра и зла как борьбу абсолютных категорий. Описываемый мною механизм, при котором тень накапливает мистическую энергию, лишая человека свободы выбора, кажется мне слишком убедительным. В самом себе я вижу работу темных сил, а осознание зла — первый шаг к победе над ним. Осознание может нейтрализовать любой импульс. Поэтому я считаю, что *злых людей не существует, а есть лишь те, кто еще не встретился со своей тенью*. Но сделать это никогда не поздно, и наши души всегда готовы к восприятию света. И поскольку все это правда, зло никогда не станет основным свойством человеческой натуры.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с восьмой тайной

Восьмая тайна касается той области нашего сознания, которую, пользуясь физической терминологией, можно назвать «темной энергией». Тень существует за пределами наших ощущений. Чтобы ее обнаружить, тебе придется совершить духовное путешествие в свое прошлое. Представь, что тебе предстоит вернуться к тем эпизодам твоей жизни, которые ты давно хотел предать забвению, поскольку они вызывают в тебе чувство стыда или вины. Тот гнев, что извергается из тени, взаимосвязан с событиями прошлого, которые все еще не дают нам покоя. Сами по себе эти события давно миновали, но их эмоциональный осадок остался.

Стыд, чувство вины и страх неподвластны силам разума. Тень находится за пределами мыслей и слов. Даже когда в твоей памяти всплывают воспоминания о пережитых эмоциях, при этом задействуется высшая часть твоего мозга, а именно — его кора, которая не может затронуть тени. Твое духовное путешествие начнется только тогда, когда ты откроешь путь в глубины своего сознания, где события прошлого рассматриваются отнюдь не с позиций рассудка, но с позиций сильных чувств.

Там, в глубинных слоях твоего мозга (он отождествляется с лимбической системой, которая перерабатывает наши эмоции, а также с рептильным мозгом, который реагирует на явную угрозу жизнедеятельности организма) разворачивается настоящая драма. И многие события этой драмы, — такие, как автомобильные пробки, неудачные сделки, неприятности на работе, отвергнутая любовь, — которые могли бы разумно интерпретироваться на уровне высшего мозга, вызывают у тебя нерациональную ответную реакцию. Не понимая этого, ты воспринимаешь повседневные события, делая следующие умозаключения:

Я в опасности. Меня могут убить.

Я должен атаковать.

Мне никогда не оправиться от этой душевной травмы.

Эти люди заслуживают смерти.

Они меня бесят.

Такой человек, как я, не заслуживает жизни.

Все безнадежно — я сгину без следа.

Я омерзителен.

Никто меня не любит.

Чтобы изложить эти чувства на бумаге, я должен был их назвать, но в действительности они представляют собой пучки мощной энергии, обладающие такой силой, которая позволяет им существовать самостоятельно. Можешь не сомневаться: даже если ты не ощущаешь никаких теневых энергий, они все же существуют в каждом из нас. Если бы их не существовало, ты пребывал бы в состоянии абсолютной свободы, радости и безграничных возможностей. Ты жил бы в согласии с самим собой, а это состояние вновь обретенной невинности наступит тогда, когда очистится твоя теневая энергия.

Сегодня же ты можешь найти свой путь, по которому проникнешь в тень. Теневые энергии проявляются всякий раз, когда:

Ты не можешь честно признаться в своих чувствах.

Ты не можешь контролировать себя.

Ты испытываешь приступ паники или страха.

Ты хочешь быть сильнее, но твой разум пуст.

Ты внезапно плачешь без всякой причины.

Ты испытываешь беспричинную неприязнь к кому-либо. Обычный спор превращается в войну.

Ты подвергаешь кого-то нападкам без всякого повода.

Существует бесчисленное множество путей, которыми тень проникает в повседневные события нашей жизни, но те пути, которые я перечислил выше, наиболее типичны. Все эти пути похожи друг на друга тем, что, ступив на них, мы переходим допустимые границы, и вполне управляемые ситуации неожиданно вызывают у нас возмущение, приступы гнева или страха. Когда в следующий раз тебе придется испытать это, понаблюдай за собой и

посмотри, ощутишь ли ты впоследствии чувство вины или стыда. Если так, то это значит, что, пусть ненадолго, но ты все же коснулся тени.

Испытывать взрывы беспричинных эмоций и освобождаться от них — это не одно и то же. Выплеснуть их не значит очиститься. Так что не стоит принимать вспышку эмоций за катарсис.

Упражнение 1. Процесс очистки теневой энергии Такой процесс протекает в несколько этапов:

- Возникает негативное чувство (гнев, огорчение, беспокойство, враждебность, негодование, жалость к себе, безысходность).
- Ты понимаешь, что тебе необходимо освободиться от этих чувств.
- Ты ощущаешь эти чувства и следуешь за ними.
- Эти чувства уходят от тебя вместе с выдыхаемым тобою воздухом, вместе с издаваемым тобою звуком и с ощущениями твоего тела.
- Впоследствии ты испытываешь чувство освобождения, приходящее вместе с пониманием того, что это чувство значит для тебя.

Это последний шаг, в результате которого выясняется следующее: когда теневая энергия действительно уходит, ты больше не испытываешь никакого напряжения, но превращаешься в другого человека, каким раньше никогда себя не чувствовал. Понимание этого и освобождение следуют одновременно. В своем духовном путешествии тебе много раз придется столкнуться с тенью. Столь сильные эмоции, как чувство вины и стыда, отступают лишь на мгновение, но тебе большего и не надо. Будь терпелив по отношению к себе, и независимо оттого, сколько теневой энергии, как тебе кажется, удалось отпустить, скажи: «Это была вся энергия, от которой мне нужно было избавиться в данный момент».

Не следует ждать, что тень испарится полностью. Удели немного времени для «теневого медитации», в процессе которой ты позволишь себе испытать те чувства, какие захочешь. Затем попроси, чтобы эти чувства оставили тебя.

Упражнение 2: Письмо как активатор

Другим эффективным активатором, который позволяет проникнуть в теневую энергию, является спонтанное письмо.

Возьми лист бумаги и начни писать на нем следующее предложение: «Сейчас я чувствую себя...»

Заполни пробел, вписав в него то чувство, которое первым придет тебе на ум, — желательно, чтобы это было негативное чувство, которое тебе пришлось пережить в течение этого дня. Пиши не останавливаясь, так быстро, как только можешь, перенося на бумагу все слова, которые стремятся выйти из тебя.

Вот несколько вариантов, с которых ты можешь начать это упражнение:

«Я хотел бы сказать, что...»

«Мне не терпится сказать кому-нибудь, что...»

«Никто не запретит мне рассказать правду о...»

«Меня никто не желает слушать, но...»

Благодаря этим ключевым фразам ты обретишь возможность выразить себя, но более важная твоя цель состоит в том, чтобы выявить свое запретное чувство. Вот почему сами по себе слова здесь не имеют значения. Как только ты вскрыешь свое чувство, начнется твое истинное освобождение.

Продолжай, полностью проникнись этим чувством и желай освобождения. Продолжай двигаться дальше, чтобы еще лучше понять самого себя. Это упражнение должно войти в привычку, прежде чем ты ощутишь глубокое чувство освобождения, но постепенно стена твоего напряжения рухнет.

Тень украдкой проникает в нашу повседневную жизнь. Но она никогда не бывает столь

скрытной, чтобы тебе не удалось обнаружить ее и вывести на свет.

Тайна 9

Ты живешь в многомерном пространстве

На прошлой неделе я повстречал двух человек, между которыми могла бы разгореться духовная вражда, не будь они столь мягкими людьми. Первой из них была сознательная женщина. Познав вкус успеха на ниве высокой моды, она поняла, что все те дорогие тряпки, которыми мы прикрываем свое тело, производятся за счет страшного обнищания стран третьего мира, где маленьким детям приходится работать по шестнадцать часов в сутки, получая при этом сущие гроши. Увидев все это своими глазами, эта женщина сделалась активным борцом за права человека.

«Мы должны искоренить рабский труд, — со страстью в голосе сказала она. — Не понимаю, почему нас не возмущает то, что творится вокруг».

Пожалуй, она и вправду желала узнать, почему лично я этим не возмущаюсь. Ее глаза взволнованно и пристально смотрели на меня. «Вы такой же, как все», — говорили они. Не скажу, чтобы в ее словах я обнаружил для себя нечто новое. Когда ты живешь публичной жизнью, которая тесно связана с проблемами духовности, люди всегда желают знать, почему их духовное кредо не совпадает с твоим. В данном случае та сознательная женщина считала, что высшей формой духовности является гуманизм. По ее разумению, ты недостаточно духовен, если не помогаешь бедным либо не борешься с несправедливостью и неравенством.

Несколькими днями позже я встретил ее противоположность — мужчину, который зарабатывал на жизнь, занимаясь дистанционным целительством. Он родился в Южной Америке и, еще в детстве увлекшись таинственными экспериментами, понял, что способен видеть таинственный мир человеческих аур и энергетических полей. Долгое время он никак не мог воспользоваться своим даром. Он подвизался на ниве импортно-экспортных коммерческих операций, пока ему не перевалило за сорок. Как-то раз он заболел и решил обратиться к целителю, который вылечил его без единого прикосновения рук — просто перемещая его энергию усилием психики. С тех пор тот человек загорелся страстным желанием овладеть этим ремеслом. И ему не терпелось узнать, почему я не разделяю его представления о духовности.

— Все изменения происходят в астральном плане, — говорил он мне тихим, таинственным голосом. — Наука пока еще властвует в материальном плане, но 2012 станет для нее поворотным пунктом — об этом мне поведали мои духовные наставники. Начиная с этого года она пойдет на спад, и впоследствии падет жертвой своей собственной неумеренности. И тогда дух вернется на нашу планету.

Вместо страстного гуманизма этот человек ратовал за отстраненность и уход от материального мира. Так же как и та женщина, он не мог понять, почему его идеи меня не прельщают, — ведь для него было так очевидно, что конфронтация не может изменить этот мир.

Как ни странно, я был согласен с ними обоими. Они представляли собой две стороны одной и той же тайны, которая заключается в следующем: каждый из нас живет во многих измерениях. Мы можем избирательно сосредоточивать наше внимание, но стоит нам на чем-то сосредоточиться, как перед нами открывается новая реальность. При всем различии их взглядов, оба эти человека пытались решить одну и ту же проблему — как оставаться духовным, несмотря на потребности материального мира. И найденные ими ответы были жизнеспособны, хотя ни тот, ни другой из них не был *единственно* верным.

Говоря о других измерениях, я имею в виду сферы сознания. Сознание — творец нашей реальности. Об этом мы с тобой и говорим на страницах этой книги. Но быть *творцом* — это значит *обладать возможностью выбора*. Единая реальность изначально содержит в себе все возможные измерения. Никто из нас не сможет создать какие-то новые измерения, да это нам и не нужно. Но посредством своего внимания мы привносим их в жизнь: мы

населяем их, придаем им новую значимость и создаем в них небывалые картины. Позволь прежде всего назвать эти измерения.

НЕЗРИМЫЕ СФЕРЫ

Осознание развивается из Источника

Чистое бытие. Пространство Абсолюта. Чистое осознание, пока еще лишенное каких-либо качеств. Преддверие сотворения. В сущности, это не есть отдельная сфера, поскольку она проникает во все и вся.

Обусловленное блаженство. Область осознания, которое сознает свой собственный потенциал.

Любовь. Движущая сила созидания.

Проницательность. Сфера глубинного разума.

Мифы и прототины. Обобществленные примеры для подражания. Это сфера богов и богинь, героев и героинь, сфера мужской и женской энергии.

Интуиция. Сфера, благодаря которой разум постигает тончайшую механику жизни.

Воображение. Сфера творческого мышления.

Рассудок. Область логики, естественных наук и математики.

Эмоции. Область чувств.

Материальное тело. Сфера ощущений и пяти чувств.

Которая из этих сфер является истинно духовной? Все они взаимосвязаны, но довольно часто можно видеть, что люди находят себе временное пристанище то в одном из этих пространств, то в другом. И найдя свое место в одной из этих сфер, они также находят здесь дух.

Та сознательная женщина, о которой я вам говорил, обрела свое место в сфере эмоций и материального тела — ведь ее сердце затронула идея физической борьбы с повседневной нищетой. Однако из сферы ее мотивов не следует исключать любовь. Возможно, она также интуитивно понимала, что этот гуманный труд наилучшим образом способствует ее духовному росту.

Мужчина, который занимался дистанционным целительством, нашел свое место в области интуиции. Здесь действуют тонкие энергии. Его понимание духовности призывало его к манипулированию невидимыми силами, которые сплывают наш физический мир. Из сферы его мотивов нельзя исключать любовь, так же как сферу мифов и прототипов, поскольку в своих начинаниях он искал помощи у ангелов и духовных наставников.

Какой-нибудь скептик мог бы сказать, что все эти пространства просто не существуют. С таким аргументом трудно спорить, поскольку если что-то не существует *для тебя*, то это может не существовать и в жизни. Для данного случая будет уместно привести простой пример.

После снежной бури в сугробе нашли автомобиль; за рулем — водитель без сознания. Люди останавливаются посмотреть, что случилось, и спрашивают друг друга: «Что случилось?» Один показывает на следы шин на снегу и говорит: «Машина потеряла управление из-за гололеда, вот как это случилось». Другой показывает на свернутое на сторону рулевое колесо: «Рулевая тяга вышла из строя, вот в чем все дело». Третий наклоняется над водителем и говорит: «Да он просто пьян, вот в чем причина». Наконец случайно оказавшийся поблизости врач-невропатолог делает водителю магнитно-резонансную томографию и показывает снимок его мозга: «У него проблемы с моторикой коры мозга, вот почему все так получилось».

Каждый ответ зависит от того, на что обратил внимание свидетель. Задаваясь одним и тем же вопросом, наблюдатели рассматривали реальность в разных плоскостях, и с этой точки зрения каждый из них был по-своему прав. Невропатолог вовсе не враг автомобилисту. Просто он считает, что поскольку его ответ более глубоко обоснован, значит, он больше всего соответствует истине.

Когда люди утверждают, будто не существует научных доказательств того, что Вселенная обладает сознанием, я отвечаю так: «Я сознателен, а разве я не есть продукт деятельности нашей Вселенной?» Мозг, который воздействует на электромагнитные импульсы, так же порожден деятельностью Вселенной, как и магнитные бури в атмосфере либо на какой-нибудь далекой звезде. Поэтому можно сказать, что сфера естественных наук — это одна из форм электромагнетизма, которая занята изучением других форм. Мне нравится мысль, которую высказал один физик: «Науку никогда не следует считать врагом духовности, потому что наука — ее самый большой союзник. Наука — Бог, объясняющий Бога через нервную систему человека. А разве Бог и духовность — не одно и то же?»

Некий философ, возможно, возразил бы мне, что мы никогда не познаем действительность, пока не задействуем все уровни ее интерпретации. В этом смысле теория единой реальности не борется с материализмом, а пытается его расширить. Водитель, который врезался в сугроб, мог сделать это по многим причинам: возможно, он находился в депрессии и намеренно свернул с трассы (эмоции). Возможно, в тот момент он сочинял какое-то стихотворение и его мысли витали где-то в облаках (воображение). Возможно, своим внутренним зрением он предвидел, что на дорогу вот-вот выскочит встречный автомобиль, и поэтому решил поскорее свернуть в сторону (интуиция).

Чтобы добраться до нового уровня понимания ситуации, тебе придется переступить известную грань. Если ты признаешь, что день ото дня тебе приходится преодолевать эту грань, ты не станешь использовать материализм в качестве дубины, которой стал бы гвоздить духовность. Материальный мир может быть или не быть основой нашего жизненного опыта. Ты можешь достичь других уровней путем перехода или выхода за пределы своего базового уровня — точно так же, как это происходит в сию секунду, когда твой мозг перерабатывает химические вещества, превращая их в мысли.

Так что на самом деле вопрос в том, в которой из сфер ты хотел бы обитать. Лично мне кажется, что жить нужно на всех уровнях сознания. При этом твое сознание ничем не связано и не ограничено. Ты целиком открываешь себя для целостного восприятия мира. И ты мог бы жить такой жизнью, но вместо этого сосредоточиваешь свое внимание только на одном или двух уровнях, и тогда другие атрофируются. Они будут вытеснены из твоего сознания, что значительно ослабит твою способность перейти на новый уровень. (В житейском плане главная проблема состоит в том, чтобы найти для этого время. Я редко встречал ученых, которые подвергали сомнению уже усвоенные ими истины, — уж слишком они заняты в своих лабораториях. Как и у нас, у них полно дел. И если вдруг сегодня они обнаружат, что мир не таков, каким они его представляли на первом курсе медицинского института или осваивая курс квантовой физики, то, как истинные ученые, они отложат его изучение на завтра.)

Каждое измерение твоего бытия имеет свое собственное предназначение и особый уровень реализации, недоступный в любом другом измерении (каждое измерение — это особый «аромат» или «вкус» Мироздания). Только широко распахнув двери своего сознания, ты сможешь впустить в него каждое из этих измерений.

РАСПАХНУТЫЕ ДВЕРИ

Жизнь во всех измерениях осознания

Чистое бытие. Если эта дверь открыта, ты воспримешь слова «Я есмь» как простое состояние вечного бытия.

Обусловленное блаженство. Если эта дверь открыта, ты в разгаре своих трудов испытываешь оживление и вибрации. Блаженство — за пределами удовольствия и боли.

Любовь. Сфера блаженства — это личный опыт. Если эта дверь открыта, ты испытаешь любовь во всех проявлениях жизни. Любовь станет лейтмотивом всех твоих взаимоотношений, начиная с отношения к самому себе. На более глубоком уровне любовь позволяет тебе слышать ритмы Вселенной.

Проницательность. Это источник разума. Если эта дверь открыта, ты постигнешь

мудрость и знания обо всем, что есть во Вселенной.

Мифы и прототипы. Если эта дверь открыта, ты превратишь свою жизнь в постоянные поиски приключений. Ты достигнешь того же, чего удалось достигнуть твоим любимым героям и героиням. Ты также сможешь испытать вечную динамику взаимоотношений между мужским и женским началом.

Интуиция. Если эта дверь открыта, ты сможешь направить эту скрытую силу на исцеление, ясновидение и познание природы человека.

Воображение. Если эта дверь открыта, ты придашь творческую силу живущим в твоём сознании образам. Они помогут тебе вдохнуть жизнь в те возможности, которых у тебя не было прежде. На этом уровне ты также сможешь развить в себе страсть к постижению неведомого.

Рассудок. Если эта дверь открыта, ты сможешь создавать системы и модели окружающей реальности. Рациональная мысль перерабатывает твои бесконечные возможности при помощи логики, которая позволяет нам получать срезы с окружающей нас реальности и изучать их отдельно от всего остального.

Эмоции. Если эта дверь открыта, ты сделаешься чувствительным к ощущениям своего тела, различая в них радость и боль, а также приятные чувства и чувства, которых ты хотел бы избежать. По своей силе эмоциональная сфера превосходит сферы логики и рассудка.

Материальное тело. Если эта дверь открыта, ты познаешь себя как отдельное существо, живущее в материальном мире.

Откуда берутся все эти уровни? Они существуют объективно: чистое бытие сотворило их из самого себя, а затем вошло в них. Это своеобразная космическая монтажная плата, в которую впаяли нашу нервную систему. Обращая внимание на любое измерение своей жизни, ты вносишь в него поток сознания. Но если ты не станешь обращать внимания на какое-то измерение, тем самым ты отрежешь его от этой замкнутой цепи.

Здесь мы также используем такие слова, как *двери*, *схема* и *уровни*. Они не до конца отображают реальную действительность, которая вибрирует от каждого импульса. Ты воздействуешь на каждое из этих измерений независимо от того, обращаешь ли ты на них свое внимание и понимаешь ли, что в них происходит.

О том, кто в совершенстве познал какое-то измерение, на санскрите говорят, что он достиг *видьи*. Это слово в переводе означает «знание», но в сущности оно подразумевает нечто большее — познание целого ряда законов природы. Представь, что ты вдруг попал на фабрику, где неведомые тебе станки выполняют непонятные технологические операции. В первые минуты пребывания на такой фабрике ты, как губка, будешь впитывать в себя все, что увидишь вокруг, но для детального ознакомления с этим производством тебе потребуется время. В конечном счете ты станешь другим человеком с полностью изменившимся восприятием. Поэтому выпускник Джуллиардской музыкальной школы будет воспринимать каждую услышанную по радио музыкальную ноту иначе, чем инженер-энергетик, окончивший Массачусетский технологический институт. Они оба обрели *видью* — познание, которое человек усваивает сам, а не то, которое он воспринимает пассивно.

Люди с резко противоположным пониманием духовности все же имеют между собой нечто общее — стремление обрести *видью*. Они хотят изменить себя посредством знания, которое вытекает непосредственно из Источника. При этом не так уж важно, что для одного человека таким источником является Бог, а для других — Брахман, Аллах, Нирвана или Бытие. Что действительно разобщает людей — так это закрытые двери их восприятия. Это состояние называется *авидья*, или неведение.

АВИДЬЯ

Отречение от осознания

Чистое бытие. Если эта дверь закрыта, то мы живем разобщенно. В основе нашего бытия лежит страх смерти, потеря взаимных связей и отсутствие каких-либо святынь.

Обусловленное блаженство. Если эта дверь закрыта, жизнь безрадостна. Счастье посещает нас мимолетно. Нет никакой возможности для какого-нибудь высокого чувства.

Любовь. Если эта дверь закрыта, жизнь делается жестокой. Мы чувствуем себя изолированными в сером будничном мире, где другие люди представляются нам как далекие, одинокие фигуры. Кажется, будто во всей Вселенной нам не найти ни одной любящей души.

Проницательность. Если эта дверь закрыта, законы природы приходят в беспорядок. Знания представляют собой набор фактов и ограниченный личный опыт при отсутствии глубокого понимания вещей.

Мифы и прототины. Если эта дверь закрыта, значит, у нас нет высших примеров для подражания, нет героев или богов, нет страстных исканий и высоких целей. Это значит, что в нашей жизни нет места легенде и сказке. Отношения между мужчиной и женщиной поверхностны — им не хватает глубины.

Интуиция. Если эта дверь закрыта, жизнь теряет свою утонченность. Человеку недостает догадки, вспышек прозрения и тех моментов, когда бы он мог воскликнуть: «Эврика!» Тончайшее хитросплетение взаимных связей, которое обеспечивает целостность нашей Вселенной, полностью скрыто от человеческих глаз.

Воображение. Если эта дверь закрыта, значит, наш ум лишен фантазии. Мы воспринимаем все в буквальном смысле — искусство и метафоры мало что значат в нашей жизни. Все важные решения рассматриваются с позиций технического анализа и нет никакой надежды на внезапный творческий шаг.

Рассудок. Если эта дверь закрыта, жизнь не имеет никакого смысла. Нами руководят случайные побуждения. Ни одно дело не доводится до конца, а в решениях нет никакой логики.

Эмоции. Если эта дверь закрыта, наши чувства стынют. В нас нет или почти нет сострадания и сочувствия. События кажутся разрозненными, бессвязными, и мы не чувствуем ничего общего с другими людьми.

Материальное тело. Если эта дверь закрыта, жизнь протекает лишь в нашем сознании. Человек чувствует, что его тело инертно, грузно и тяжело на подъем. Тело представляется нам всего лишь необходимой для поддержания жизни системой. В нашем мире нет того «мотора» или стимула, который заставлял бы нас двигаться и действовать.

Как видишь, *авидья* — это не одно, а сразу несколько состояний, в которых может находиться человек. Традиционно в Индии характеристики не были столь утонченными. Здесь верили, что существует два типа людей — невежды и просвещенные. Предполагалось, что если ты не живешь в единстве с миром, значит, пребываешь в полном невежестве. (Грубое подобие тому существовало и на Западе, где людей делили на заблудших и спасенных.) Поэтому людей, которые овладели *ничьей*, было чрезвычайно мало, зато тех, кто пребывал в состоянии *авидьи*, — огромное множество.

Но традиционный взгляд упускал из виду сам процесс осознания. Мы — многомерные существа, и поэтому человек может достичь *видьи* в одной области, но не в какой-то другой. Пабло Пикассо был великолепным художником (воображение), но отвратительным мужем (любовь). Моцарт создавал божественную музыку (воображение и любовь), но был слаб физически. О Линкольне ходили легенды, и многие хотели ему подражать, однако он был опустошен эмоционально. И в твоей жизни присутствует тот же дисбаланс. Мы ведем духовную жизнь, если пытаемся двигаться от *авидьи* к *видье*.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с девятой тайной

Причина, по которой Христос, Будда, Сократ или любой другой духовный наставник обращается к нам лично, состоит в том, что ограниченное сознание иногда уступает дорогу внезапным ясным проблескам запредельной реальности. Твой ум *хочет* переступить этот предел. Узкий взгляд подобен одинокому лучу света, который нацелен лишь на один

предмет. Все, что существует вне пределов этого луча, остается невидимым. Подобным образом в наших умах действует неприятие. Но что, если отказаться от всего процесса неприятия в целом? Поступив таким образом, ты смог бы уделять свое внимание в равной степени всем аспектам. Неприятие — это привычка. Избавившись от нее, ты сможешь активно участвовать в каждом новом событии своей жизни.

Рассмотри каждую из сфер осознания и изложи на бумаге те причины, которые мешают тебе проникнуть в эти сферы. Таким образом ты сможешь понять, какие из твоих поступков ограничивают твоё сознание, и тогда, обнаружив присущие тебе негативные привычки, ты сможешь изменить себя к лучшему. Например.

Чистое бытие. Я не могу в достаточной степени замедлить ритм своей жизни, чтобы ощутить внутреннее спокойствие. Я не уделяю времени для медитации. Я давно не испытывал ощущения спокойствия в природе. Отныне я не позволю себе отвергать свой внутренний мир, а постараюсь находить время для пребывания в нем.

Обусловленное блаженство. Я никогда не испытывал радости от того, что просто живу. Я перестал верить в чудо. Я слишком мало общаюсь с маленькими детьми. Я давно не смотрел на ночное небо. Теперь, когда я знаю, что мне не хватает радостного отношения к жизни, я найду время, чтобы изменить это.

Любовь. Я перестал восхищаться любимыми мною людьми, так что теперь не спешу выражать им свои чувства. Я чувствую себя неловко, когда кто-то признается в любви ко мне. Я отодвинул любовь на второй план как нечто не слишком ценное. Теперь я понимаю, что напрасно отвергал значение любви в своей жизни. Отныне я найду для нее время.

Проницательность. Я слишком часто предаюсь сомнениям. Я автоматически занимаю позицию скептика и доверяю только неопровержимым фактам. Пожалуй, я не знаю никого из мудрых людей и трачу мало времени на занятия философией и чтение духовной литературы. Теперь я сознаю, что отрицал накопленную веками мудрость, и постараюсь найти время для ее изучения.

Мифы и прототипы. По правде сказать, у меня нет любимых героев. Я уже давно не могу вспомнить что-нибудь или кого-нибудь в качестве достойного примера для себя. Я иду своим собственным путем, который столь же хорош, как чей-нибудь еще. Сейчас я понимаю, что не понимал значения высоких вдохновляющих примеров, и найду время, чтобы ознакомиться с ними.

Интуиция. Я живу своим умом и не привык пользоваться столь расплывчатой штукой, как интуиция. Прежде чем поверить во что-либо, я стараюсь найти тому подтверждение. Я считаю, что, говоря об экстрасенсорных силах, люди выдают желаемое за действительное. Я привык анализировать очередную сложившуюся ситуацию, а затем принимать соответствующее решение. Теперь я сознаю, что часто не доверял своему предчувствию, но теперь стану больше полагаться на него.

Воображение. Искусство — не мой конек. Я не посещаю музеи и не хожу на концерты. Мое хобби — телевидение и спортивная пресса. Я полагал, что одаренные творческие личности не имеют под собой прочной опоры. Теперь же я понимаю, что пренебрегал своим воображением, и постараюсь найти ему применение.

Рассудок. Я знаю то, что знаю, и на том стою. В споре я не часто прислушиваюсь к другой стороне — разве только когда подтверждают мою правоту. В одинаковых ситуациях я предпочитаю действовать одним и тем же способом. Я не всегда следую своим планам, даже когда они хороши. Сейчас я признаю, что поступал неразумно, и буду стараться рассмотреть всякую точку зрения.

Эмоции. Я не устраиваю сцен и ненавижу, когда это делают другие. Я невысокого мнения о людях, которые поддаются своим эмоциям. Умей скрывать свои чувства — вот мой девиз. Никто не сможет выдавить из меня слезу. С самого детства я не помню, чтобы кто-то говорил мне, что эмоции полезны. Теперь-то я понимаю, что зря отвергал свои истинные чувства, и научусь выражать их без риска для окружающих и для себя.

Материальное тело. Я должен заботиться о себе. Я нахожусь в значительно худшей

физической форме, чем пять или десять лет тому назад. Я недоволен своим телом и не очень люблю заниматься физической деятельностью. Я слышал о физиотерапевтах, но мне они кажутся слишком легкомысленными и немного странными. Сейчас я понимаю, что отстаю в своем физическом развитии, и постараюсь найти время для него.

Я намеренно привел здесь очень общие высказывания, а ты постарайся их переделать, насколько это возможно. Под заголовком «Любовь» впиши имя того человека, которому ты не смог признаться в своем чувстве, либо опиши тот случай, когда ты испытывал неловкость от чужих признаний в любви. Под заголовком «Воображение» укажи тот городской музей, в котором ты никогда не был, либо деятеля искусств, от встречи с которым ты отказался. Столь же подробно опиши, каким образом ты собираешься изменить эти свои привычки неприятия.

Упражнение 2: Портрет моего осознания

Теперь, когда ты увидел свои недостатки, составь словесный портрет своего осознания таким, каков он есть на сегодняшний день. Затем спрячь его в надежном месте, чтобы, просмотрев его через шестьдесят дней начиная с сегодняшнего, проследить, насколько ты успел измениться. Каждую графу своего портрета ты должен будешь оценить по шкале от 1 до 10 баллов. Через шестьдесят дней, прежде чем вновь обратишься к этому портрету, оцени его пункты еще раз.

0 БАЛЛОВ Я не замечаю этой стороны своей жизни.

1-3 БАЛЛА У меня есть некоторый опыт в этой сфере, хотя он невелик и случается не слишком часто.

4-6 БАЛЛОВ Мне известна эта сторона моей жизни, и я обращаюсь к ней довольно часто.

7-9 БАЛЛОВ Это важная сфера моей жизни, на которой мне приходится сосредоточиваться очень часто.

10 БАЛЛОВ В этой сфере я чувствую себя как дома. Я знаю ее хорошо и уделяю ей почти все свое внимание.

(от 0 до 10 баллов)

- ___ Чистое бытие
- ___ Обусловленное блаженство
- ___ Любовь
- ___ Проницательность
- ___ Мифы и прототипы
- ___ Интуиция
- ___ Воображение
- ___ Рассудок
- ___ Эмоции
- ___ Материальное тело

Тайна 10

Смерть — продолжение жизни

Если бы авторы духовной литературы обратились к рекламным агентам с Мэдисон-авеню за советом, что следует делать, чтобы лучше продавать свои книги, полагаю, мой совет был бы таким: «Пугайте людей страхом смерти». Эта тактика действует уже тысячи лет. Ведь в нашем представлении смерть — это порог, ступив за который мы никогда не вернемся в этот мир, что вызывает у нас глубокий страх. Во все времена люди желали узнать, что находится «по ту сторону жизни».

Но что, если «той стороны» просто нет? Возможно, смерть — это лишь относительное,

а не полное изменение. И конце концов, каждый из нас умирает каждый день, и момент, известный нам как смерть, является продолжением этого процесса. Святой апостол Павел упоминал о погребении в смерть⁷, под которым он подразумевал наличие такой сильной веры в загробную жизнь и спасение, обещанные Христом, перед которой смерть теряет свою ужасающую власть. Кроме того, погребение в смерть — это также естественный процесс, который происходит в клетках в течение миллиардов лет. Жизнь тесно связана со смертью, доказательством чему служит постоянное отслоение клеток нашей кожи. Этот процесс, как и процесс естественного старения и опадения листьев растений, называют эксфолиацией (в переводе с латинского языка *folio* означает «лист»), а биологи склонны полагать, что смерть есть способ регенерации жизни.

Однако и вид опадающей листвы, которая освобождает место для новой весенней поросли, доставляет нам мало радости. Вместо того чтобы обсуждать какую-то обезличенную смерть, я хотел бы поговорить о *твоей* смерти — о предполагаемой кончине тебя, который пока еще жив и желает таковым оставаться. Никому не приятно думать о перспективе собственной смерти, но если я смогу показать тебе, что в действительности представляет собой твоя смерть, то, возможно, тебе удастся преодолеть свое отвращение и страх перед нею, после чего ты станешь с большим вниманием относиться как к жизни, так и к смерти.

Только заглянув в глаза своей смерти, ты сможешь по-настоящему страстно полюбить жизнь. Эта страсть не безумна и не страх управляет ею. Хотя сейчас многие люди подсознательно чувствуют, что они неистово пытаются вырвать свою жизнь из лап смерти, понимая, что их жизнь на земле скоротечна. Однако, ощутив себя частью вечности, ты перестанешь воровать жизнь украдкой, словно крошки с обеденного стола. Вместо этого ты обретешь изобилие жизни, о котором многие говорят, но мало кто им обладает.

Вот тебе простой вопрос.

Когда ты станешь дедушкой (или бабушкой), ты уже не сможешь быть ни малышом, ни подростком, ни юношей. Так кто же из всех этих людей прибудет на небо, когда наступит срок? Большинство людей впадают в полную растерянность, когда я задаю им этот отнюдь не легкомысленный вопрос. Тот человек, которым ты являешься сегодня, вовсе не похож на того, каким ты был в десять лет. Понятно, что твое тело полностью изменилось. Ни одна из его молекул не сохранилась в одном и том же виде. То же самое можно сказать и о твоём сознании. Очевидно, что твой ум нельзя сравнить с умом десятилетнего ребенка.

В сущности, тот десятилетний человечек, которым ты некогда был, уже умер. И с точки зрения десятилетнего ребенка, то двухлетнее дитя, которым ты был, также мертво. Жизнь кажется тебе бесконечной, поскольку твои воспоминания и желания связывают тебя с прошлым. Но и они не постоянны. Поскольку изменяется твое тело, точно так же меняется твой ум, поток его мыслей и эмоций. Осознав свое существование вне пределов какого-то конкретного возраста, ты обнаружишь внутри себя непреходящего и неизменного тайного наблюдателя.

Таким тайным свидетелем может быть только постоянно присутствующее в тебе осознание — лишь оно остается неизменным, когда все вокруг изменяется. Свидетелем или наблюдателем твоего жизненного опыта являешься *ты* — обладатель этого опыта. Было бы глупо утверждать, будто ты — это твое тело и твой разум. (Людей смущает мой вопрос относительно того, в каком обличье они должны предстать на небесах, поскольку они полагают, что туда отправится либо их идеальное «я», либо тот человек, которым они себя воображают. Тем не менее в какой-то степени мы все понимаем, что идеального возраста не бывает, в каждом возрасте есть свои преимущества и свои недостатки). Жизнь должна быть *свежей*. Ей необходимо самообновление. Если бы тебе удалось победить смерть и

⁷ Здесь автор, видимо, имеет в виду послание Павла к римлянам. См.: «Послание к римлянам», 6:4: «Итак мы погреблись с Ним крещением в смерть...» — *Прим перев.*

сохранить себя таким, как ты есть или каким ты был в свои лучшие годы, — это означало бы только I го, что ты хорошо себя забальзамировал.

Ты умираешь каждую минуту, чтобы творить самого себя. Мы с тобой уже определили, что тебя в мире нет. Мир находится в тебе. Этот главный принцип единой реальности также означает, что тебя нет в твоём теле. Это *тело находится в тебе*. Ты живёшь не в своём уме. Это твой ум находится в Тебе. В мозге нет свободного места, где мог бы поместиться человек. Твой мозг потребляет массу молекул глюкозы, чтобы поддерживать твоё представление о самом себе, несмотря на миллионы синаптических связей, которые обеспечивают творческую деятельность нашего «я».

Поэтому в момент смерти дух не покидает тело человека: правильной было бы сказать, что *тело покидает дух*. Наше тело постоянно исчезает и появляется вновь, но на этот раз оно уйдёт от нас навсегда. Душа не исчезает, потому что ей некуда идти. Нам придется более подробно обсудить это радикальное утверждение, поскольку если ты, умирая, никуда не уходишь, значит, ты уже пришел туда, куда направлялся. Это один из тех парадоксов квантовой физики, понимание которых прежде всего зависит от понимания природы вещей.

Иногда я задаю людям простой вопрос, подобный этому: «Что вы ели вчера на ужин?» Если мне отвечают «куриный салат» или «бифштекс», то я спрашиваю: «Где было ваше воспоминание об этом блюде до того, как я вас о нем спросил?» Мы с тобой уже выяснили, что представление о курином салате или бифштексе, а также вкус и запах еды не хранятся в глубине твоей памяти. Привнося воспоминания в свой ум, ты вызываешь к жизни то или иное событие. Твой мозг производит воспоминания, наполняя их по твоему желанию зрительными образами, вкусом и запахом. До того как ты приведешь память в действие, она не содержится в каком-то определенном месте. Она не имеет определенного местоположения. Она является частью потенциала, энергетического поля или интеллекта. Это значит, что ты обладаешь способностью запоминать, а твоя память является чем-то неизмеримо большим, чем отдельное воспоминание, и в то же время она невидима. Это поле простирается незримо во всех направлениях. Те скрытые измерения, которые мы обсуждаем с тобой, могут быть вполне объяснимы, ведь различные поля являются составными частями одного бесконечного поля, в то время как само по себе оно является единым целым.

Этим полем являешься ты.

Мы все допускаем ошибку, отождествляя себя с теми событиями, которые приходят в это поле и уходят из него. Все отдельные моменты — одиночные точки на экране нашего поля, которое ежеминутно материализуется в чем-то конкретном. Единая реальность — это чистый потенциал, который еще называют душой. Я понимаю, насколько абстрактно все это звучит. Наблюдая за творением природы, которое наполнено объектами, данными ему в его ощущениях, мудрецы Древней Индии изобрели специальный термин, который соответствует душе. Этот термин — *Акаша*. *Акаша* дословно означает «пространство», но в более глубоком понимании — это пространство духа, сферы осознания. Умирая, мы никуда не уходим, поскольку мы уже находимся в измерении *Акаши*, которое присутствует повсюду. (Согласно положениям квантовой физики, самая крошечная субатомная частица находится повсюду в пространстве и времени, прежде чем локализуется как частица. Ее нелокальное существование является реальным, хотя и незримым.)

Вообрази себе дом с четырьмя стенами и крышей. Если дом сгорит, стены и кровля рухнут. Но внутреннее пространство останется при этом нетронутым. Ты сможешь нанять архитектора, чтобы он спроектировал новый дом, и после того, как ты его построишь, внутреннее пространство будет сохранено. Построив этот дом, ты только разграничишь беспредельное пространство на внешнее и внутреннее. Это разделение — всего лишь иллюзия. Древние мудрецы говорили, что наше тело подобно такому дому. Он сооружается при рождении и сгорает, когда мы умираем, но *Акаша*, или пространство духа, остается неизменным и безграничным.

По мнению этих мудрецов древности, причина всех наших страданий, согласно первой

клеша, состоит в том, что мы не знаем, кем являемся на самом деле. Если ты — беспредельное поле, то смерть для тебя не так уж и страшна.

Цель смерти состоит в том, чтобы ты облек себя в новую форму с новым местоположением в пространстве и времени.

Иначе говоря, сейчас ты представляешь себя в своей собственной жизни, а после смерти вновь погрузишься в неведомое, чтобы там представить себе свою новую форму. Я не считаю это мистическим вымыслом (отчасти потому, что беседовал с физиками, которые поддерживают это предположение исходя из того, что им известно о нелокальномTM энергии и частиц), но я вовсе не намереваюсь заставить тебя верить в перевоплощение. Мы лишь следуем за единой реальностью, стремясь достичь ее скрытого источника. В данный момент ты формируешь новые мысли, реализуя свой потенциал; поэтому вполне разумно предположить, что точно такой же процесс сформировал тебя таким, каков ты есть сейчас.

У меня есть телевизор с дистанционным управлением, и когда я нажимаю кнопку, я могу переключать каналы с *CNN* на *MTV* или *PBC*. Пока я не нажму на кнопку пульта, эти программы не появятся на экране. Но это не значит, что они не существуют. Ведь я же знаю, что каждая программа, целая и невредимая, висит где-то в воздухе, приняв форму электромагнитных колебаний, которые только и ждут, чтобы на них настроились. Точно так же и ты пребывал в *Акаше*, прежде чем твоё тело и ум приняли определенный сигнал и отобразили его в трехмерном мире. Твоя душа подобна множеству телевизионных каналов, а твои карма (или поступки) выбирают программу. Можешь не верить ни в то, ни в другое, но просто оцени, сколь удивительным должно быть превращение висящего где-то в пространстве и похожего на телепрограмму сгустка потенциальной энергии в конечный результат, полученный в трехмерном мире.

А с чем же, в таком случае, можно сравнить смерть? Пожалуй, ее можно сравнить с переключением каналов. Воображение будет по-прежнему занято тем, что оно делало всегда, выводя на экран все новые картины. Согласно некоторым традиционным философским течениям, существует сложный процесс посмертного возрождения кармы, когда, умирая, человек постигает, чем была для него эта жизнь, и готовит себя к новому соглашению с духом относительно своей последующей жизни. Говорят, что в момент смерти вся жизнь проходит перед тобой, — не молниеносно, как это кажется людям, когда они тонут, — но медленно и с полным пониманием каждого сделанного тобою выбора, начиная с рождения.

Если ты привык верить, что, умирая, человек попадает в рай или в ад, то, совершив путешествие в первом или втором направлении, ты обретишь новый опыт. (Помни, однако, что христианская концепция ада ирая отличается от мусульманской версии и уж тем более не похожа на тысячи лок⁸ тибетского буддизма, который предполагает существование целого множества загробных миров.) Творческий аппарат нашего сознания формирует образы этого иного мира, тогда как для другого человека, который жил в той же жизни, но в иной системе убеждений, эти образы, возможно, покажутся блаженной мечтой, или возрождением коллективных фантазий (подобно волшебной сказке), или возвращением к впечатлениям своего детства.

Но если после смерти ты перейдешь в иной мир, тогда тот мир будет находиться в тебе точно так же, как сейчас в тебе находится мир этот. Значит ли это, что ад и рай в реальности не существуют? Взгляни на дерево, что растет у тебя за окном. В нем нет подлинной

⁸ Лока — мир, сфера или план существования. Одно из измерений проявленного существования. Каждая лока отражает или задействует определенный диапазон сознания. Тремя первичными локами являются: 1) *бхурлока* — «земной мир». Мир, воспринимаемый пятью чувствами, иначе называемый грубым планом, поскольку это наиболее плотный из миров; 2) *антарлока* — «внутренний, или промежуточный мир». Известен в западной традиции как тонкий мир, или астральный план, промежуточное измерение между физическим и причинным миром, который души в своих астральных телах посещают между воплощениями и во время сновидения; 3) *Шивалока* — «мир Шивы», а также богов и высокоразвитых душ. — *Прим. перев.*

сущности, а есть лишь явление в пространстве и времени, возникшее из бесконечного потенциала поля. Поэтому будет правильно сказать, что рай и ад столь же реальны, как это дерево, и столь же нереальны.

Абсолютная разница между жизнью и смертью — это иллюзия.

Людей пугает перспектива потери собственного тела, поскольку они боятся, что с ее приходом наступит крах или некая пауза. В их представлении эта пауза — все равно что уход в пустоту. Это полное угасание личности. Однако столь ужасная перспектива касается только нашего *эго*. Нашему *эго* нужна бесконечность. Ему хочется, чтобы сегодняшний день был продолжением дня вчерашнего. Без этой связующей нити, за которую так хочется ухватиться, наш повседневный путь казался бы фрагментированным. Во всяком случае, именно этого опасается наше *эго*. Но так ли сильно пугают тебя приходящие на ум новые образы или желания? В поисках новой мысли ты погружаешься в сферу бесконечных возможностей, находя там для себя всего один особый образ — один из триллионов возможных образов, какие только могут существовать. В этот момент ты ощущаешь себя иным человеком — не таким, каким ты знал себя секунду назад. Но ты по-прежнему цепляешься за иллюзию непрерывности. Сейчас же откажись от этого, и тогда, следуя изречению апостола Павла, ты поймешь, что значит быть *погребенным в смерть*. Ты поймешь, что все это время ты развивался скачками и постоянно изменялся, неустанно погружаясь во множество возможностей, чтобы породить на свет нечто новое.

Смерть можно рассматривать как полную иллюзию, поскольку ты *уже мертв*. Когда ты думаешь о том, кто ты есть, оперируя такими категориями, как «я», «мне» и «мое», ты ссылаешься на факты из прошлого, которое давно миновало. Все эти воспоминания — реликты минувшего прошлого. *Эго* стремится сохранить себя в целости, повторяя то, что ему уже известно. Но, как ни странно, жизнь — это нечто неизвестное. Во всяком случае, она должна быть такой, если ты хочешь узнать новые мысли и желания и пережить новый опыт. Избрав же для себя дороги прошлого, ты препятствуешь самообновлению жизни.

Помнишь ли ты тот день, когда впервые отведал мороженого? Если нет, тогда взгляни на крохотного ребенка, который впервые познает вкус этого сладкого и холодного конуса. Сияющие глаза ребенка говорят нам, что он пребывает в полном восторге. Но уже следующая порция, которую, возможно, попросит ребенок, доставит ему гораздо меньше удовольствия, чем первая. С каждым повтором его впечатления будут слабеть, поскольку мы не можем воспринимать уже известные нам вещи точно так же, как впервые. И сегодня, как бы сильно ты ни любил мороженое, ты угощаешься им просто по привычке. Твои вкусовые ощущения не изменились, но изменился ты. Сделка, которую ты заключил со своим *эго*, пытаясь остаться в рамках своего привычного «я», «мне» и «мое», оказалась невыгодной: твой выбор пал на обратную сторону жизни, имя которой — смерть.

Говоря техническим языком, то самое дерево за твоим окном — лишь отображение твоего прошлого. В ту секунду, когда ты смотришь на него и интерпретируешь в своем сознании, дерево уже прошло очередной этап своего развития на квантовом уровне, гармонизируя с вибрирующей материей нашей вселенной. Чтобы быть совершенно живым, ты должен внедриться в нелокальную сферу — туда, где рождаются новые ощущения. Если ты перестанешь притворяться, будто живешь в этом мире, то поймешь, что источником твоей жизни всегда было прерывистое, неопределенное пространство, которое мы называем душой или духом. Умирая, ты войдешь в такую же неизвестность, и вполне может быть, что в тот момент ты будешь живее, чем когда-либо прежде.

Так чего же ты ждешь? Ты можешь быть настолько жив, насколько ты хочешь, благодаря процессу, который получил название *сдача*. Это очередной шаг к победе над смертью. До сих пор в этой главе мы изо всех сил старались размыть черту между жизнью и смертью так, что она почти исчезла. Сдаться означает стереть эту линию полностью. Если ты ощутил себя как полный цикл смерти внутри жизни и жизни в пределах смерти, значит, ты сдался, или овладел самым мощным орудием в борьбе с материализмом. На пороге единой

реальности мистик отвергает потребность в границах и бросается в бурные воды бытия. Круг замыкается, и мистик воспринимает себя как единую реальность.

СДАЧА-ЭТО...

Полное внимание

Умение ценить богатства жизни

Решимость идти навстречу своему будущему

Отсутствие стремления судить или порицать

Отсутствие эго

Смирение

Восприимчивость ко всему возможному

Признание любви

Большинство людей считают *сдачу* делом трудным, а то и невозможным. Капитулировать — значит сдаться на милость Богу, что удавалось, пожалуй, совсем немногим — наисвятейшим из нас. Как можно узнать, что акт сдачи свершился? Слова «Я делаю это во имя Бога» звучат вдохновенно, вот только видеокамера, которую можно установить в помещении, не позволит увидеть разницу между тем, что совершается ради Бога, и тем, что творится без мысли о Боге.

Намного легче сдаться осознанно и позволить Богу явиться, если Он того пожелает. Открой для себя творчество Рембрандта или шедевры Моне, которые столь же прекрасны, как само мироздание. Пристально посмотри на эти полотна. Оцени глубину живописных образов и ту тщательность, с которой исполнен каждый из них. Сделай шаг навстречу тому, что лежит перед тобой. Не позволяй себе быть невнимательным и рассеянным. Не суди заранее и не спеши хвалить то полотно, которое, как ты слышал, считается великим. Не спеши высказывать свое мнение только ради того, чтобы показаться человеком знающим или чувствительным. Пусть живопись окажется в центре твоего внимания, сущность которого есть смирение. Старайся уловить любой отклик, который, возможно, возникнет в тебе. Если все эти условия сдачи совпадут, творения великого Рембрандта или Моне вызовут в тебе любовь, поскольку художник и есть любовь во всей его обнаженной гуманности.

Если в тебе есть такая гуманность, сдача не составит труда. Жить среди людей куда труднее. Но и капитуляция перед каким-нибудь человеком состоит из тех же этапов, список которых мы только что составили. Возможно, однажды, собравшись со своей семьей за обеденным столом, ты решишь сосредоточиться лишь на одном этапе сдачи — например, быть внимательным и никого не осуждать.

Выбери тот этап, который кажется тебе наиболее легким, а еще лучше — тот, которого, как ты знаешь, тебе недостает. Большинству из нас не хватает смирения в отношениях с нашими близкими. Что, например, значит быть смиренным и отношения с ребенком? Это значит принимать его мнение как свое собственное. На уровне осознания они равны. Разница в возрасте и статус родителя не должны служить преимуществом. Все мы были детьми, и наши детские мысли были столь же весомы и важны, как и в любом другом возрасте, а возможно даже еще важнее. Тайна сдачи состоит в том, что мы совершаем ее для себя, а не для того, чтобы доставить кому-то удовольствие.

Иногда нас раздражает то, что рядом с нами находится очень старый, больной или умирающий человек. *Сдача* может помочь нам и в этих случаях. Если следовать ее принципам, красота умирающего человека столь же очевидна, как и красота полотен Рембрандта. Если ты перестанешь трястись от страха при виде смерти, она может дать тебе ощущение чуда. Я недавно познал подобное чудо, когда познакомился с неким явлением в биологии, которое полностью подтверждает предположение, что смерть подчинена жизни. Это означает, что принципы сдачи давно известны нашему телу.

Явление, о котором я говорю, называется *апоптоз*. Это странное слово, которого я никогда раньше не слышал, стало началом мистического путешествия. Вернувшись из него, я обнаружил, что мое восприятие жизни и смерти радикальным образом изменилось. Когда я ввел слово «апоптоз» в поисковую систему сети «Интернет», компьютер выдал мне 157 000

ссылок на это слово. Самая первая из них давала, я бы сказал, библейское определение: «Для каждой клетки есть время жить и время умирать».

Апоптоз — это запрограммированная естественная смерть клетки, и, хотя мы этого не осознаем, каждый из нас ежедневно строго по расписанию умирает, чтобы продолжать жить дальше. Клетки умирают, потому что хотят этого, и их самоубийство совсем не похоже на простой удар ножом в сердце. Клетка тщательно воспроизводит процесс рождения в обратной последовательности: она сокращается, разрушает основные белки, потом разбирает структуру собственной ДНК. Затем она открывает каналы связи с внешним миром и изгоняет из себя жизненно важные химические вещества, чтобы дать специальным клеткам, выполняющим защитную функцию, поглотить их, как они это делают с микробами и прочими непрошеными гостями. Когда этот процесс заканчивается, от клетки не остается и следа.

Читая этот красочный отчет о тщательном и методичном самоубийстве клетки, невозможно остаться равнодушным. Однако главное таинство еще впереди. Посредством *апоптоза* организм не избавляется от больных или старых клеток, как это можно было бы предположить. Благодаря ему мы рождаемся на свет. Эмбрион в материнском лоне проходит несколько стадий развития, когда у него имеется хвост, как у головастика, жабры, как у рыбы, перепонки между пальцами и — что, пожалуй, самое удивительное — гораздо большее, чем впоследствии, количество мозговых клеток. *Апоптоз* расправляется со всеми этими нежелательными рудиментами — так, например, в случае с мозгом: новорожденный формирует нормальную, адекватную для человека систему связей, избавляясь от лишней мозговой ткани, с которой появился на свет. (Невропатологи восприняли как сюрприз тот факт, что человеческий мозг при рождении содержит максимальное количество клеток, которые потом миллионами отмирают в процессе роста, чтобы сформировать нормальную систему связей. Долгое время предполагалось, что отмирание мозговых клеток — патологический процесс, связанный со старением. Теперь вся эта теория нуждается в пересмотре.)

Но на этом *апоптоз* не заканчивается. Наш организм продолжает культивировать смерть. В иммунной системе постоянно происходят массовые самоубийства. Иммунные клетки, которые поглощают чужеродные бактерии, внезапно обращаются против самих тканей тела (если вовремя не отмирают), а затем отравляют сами себя теми же веществами, которые используют для защиты организма, и гибнут. Каждая клетка прекрасно знает, что, обнаружив повреждение или какой-либо дефект ДНК, следует предпринять незамедлительные меры, иначе пострадает весь организм. К счастью, в каждой клетке есть так называемый ген смерти, известный как «*p53*», который она может активировать в случае необходимости самоустранения.

Эти отдельные факты едва затрагивают суть вопроса. Ученым-анатомам давным-давно было известно, что клетки кожи отмирают и обновляются каждые несколько дней, что клетки сетчатки, слизистой оболочки желудка и красные кровяные тельца тоже запрограммированы на очень краткий срок жизни, чтобы соответствующие ткани могли быстро восстанавливаться. Каждая клетка умирает по своим особым причинам. Клетки кожи должны обновляться, чтобы она оставалась мягкой и эластичной и не превращалась в жесткий панцирь, а клетки слизистой желудка отмирают при окислении, в процессе которого происходит переваривание пищи.

Смерть не может быть нашим врагом, коль скоро мы зависим от нее с самого рождения. Взгляни на такой иронический факт. Оказывается, наш организм может отсрочить свою смерть, вырабатывая те клетки, которые «желают» жить вечно. Эти клетки не активируют «*p53*», когда обнаруживают дефекты в своей ДНК. Отказываясь производить средства самоубийства, эти клетки начинают делиться и размножаться в огромных количествах. Рак, самая ужасная из болезней, на клеточном уровне как раз и является своеобразной отсрочкой от смерти, в то время как запрограммированное самоубийство в данном случае служило бы путевкой в жизнь. В этом и заключается парадокс столкновения

жизни и смерти. Древнее утверждение мистиков о ежедневном умирании в точности подтвердилось в отношении нашего тела.

Это означает, что мы чрезвычайно чувствительны к балансу положительных и отрицательных сил, и, когда баланс нарушается, естественной реакцией на это является смерть. Ницше однажды заметил, что человек — единственное живое существо, которое нужно убеждать оставаться в живых. Он не мог и предположить, что это окажется правдой в самом буквальном смысле. Клетки действительно получают команду оставаться в живых — этот «приказ» посылают химические вещества под названием «факторы роста» и *интерлейкин-2*. Если эти позитивные сигналы вдруг перестают поступать, клетка теряет волю к жизни. Это похоже на то, что в мафиозных кругах называют «поцелуем смерти». Клетка принимает к себе посланников, которые обманывают ее внешние рецепторы и убеждают ее в том, что настал момент смерти организма: эти химические вещества так и называются — «активаторы смерти».

Месяц спустя после того, как была написана эта глава, я встретился с профессором Гарвардской медицинской школы, которому удалось выяснить потрясающий факт. Оказывается, существует некая субстанция, которая вынуждает раковые клетки активировать новые кровеносные сосуды, чтобы они доставляли им пищу. Ученые провели специальное медицинское исследование, чтобы найти средство блокады этого неизвестного вещества, посредством чего можно было бы отсечь злокачественную опухоль от источников питания и таким образом убить ее. Мой знакомый профессор обнаружил, что существует другое вещество — полностью *противоположное* первому, — которое вызывает токсемию (заражение крови) у беременных женщин, что может привести к фатальным последствиям. «Ты понимаешь, что это значит? — сильно волнуясь, спросил он меня. — Тело, которое балансирует на грани жизни и смерти, может активировать определенные вещества, но наука по-прежнему игнорирует того, кто обеспечивает этот баланс. Что, если секрет нашего здоровья содержится в нас самих, а не в пилюлях, которые мы принимаем?» Понимание, что наше сознание как раз и является недостающим ингредиентом, пришло к нему как откровение.

Многие мистические учения традиционно полагают, что каждый человек умирает в должное время и заранее знает час своей смерти. Но мне бы хотелось более подробно остановиться на феномене ежедневного умирания. Ежедневная смерть — это та альтернатива, которую мы упускаем из виду. Я хочу каждый день видеть в зеркале того же самого человека, что и вчера, чтобы сохранить свое ощущение идентичности. Я хочу сознавать, что каждый день просыпаюсь в том же самом теле, потому что мне тягостно думать о том, что мое тело ежедневно понемножку покидает меня.

Но мое тело должно умирать, если я не хочу превратиться в живую мумию. Следуя графику *апоптоза*, посредством смерти я постоянно обретаю новое тело. Это достаточно тонкий процесс, чтобы он мог происходить незаметно. Ведь и кто не заметит, как изменится тело двухлетней девочки, когда ей исполнится три года. Кажется, что ее тело остается неизменным изо дня в день, хотя это не так. Только непрерывный процесс обновления — этот дар смерти — позволяет девочке поспевать за своим собственным развитием. Самое забавное, что посреди этих бесконечных изменений каждый из нас умудряется чувствовать себя все тем же человеком, каким он был прежде.

Я не способен видеть, как умирают мои клетки, но зато я вижу, как рождаются и умирают мои мысли. Преодолевая нелегкий путь от детского мышления к взрослому, разум »«же вынужден умирать каждый день. Взлелеянные мною идеи уходят и не возвращаются вновь; самые яркие впечатления поглощаются их собственными страстями; даже сам ответ на вопрос «Кто я такой?» полностью изменяется с двух лет от роду до трех, с трех до четырех, и так далее — в течение всей моей жизни.

Мы сможем понять, что такое смерть, когда избавимся от иллюзии, будто жизнь может быть постоянной. Вся природа подчиняется единому ритму — Вселенная умирает со скоростью света, но попутно она успевает сотворить нашу планету и населить ее

разнообразными формами жизни. Наши тела ежечасно умирают на разных скоростях, начиная с фотонов, далее через химические реакции распада, смерть клеток, регенерацию тканей к полному и окончательному коллапсу всего организма. Но чего же мы так боимся?

Мне думается, что *апоптоз* может избавить нас от страха. Смерть единой ячейки не заметна для всего организма. Здесь важно не действие, но сам план — тот глобальный проект, который обеспечивает баланс позитивных и негативных сигналов, на которые реагирует каждая клетка. Этот план неподвластен времени, потому что был создан тогда, когда было придумано само время. Этот план вне пространства, потому что он присутствует во всем нашем теле и вместе с тем нигде, — умирая, каждая ячейка уносит этот план с собой, и все же он остается невредимым.

В единой реальности нельзя решить ни одной дилеммы, поскольку оба варианта будут абсолютно одинаково верны. Поэтому я вовсе не страдаю от невозможности увидеть то, что случится со мной после смерти, и объяснить саму смерть с позиций материализма. Я безусловно признаю, что мы чаще всего не помним своих прошлых жизней и можем прекрасно жить без этого знания. Однако я не понимаю, как можно оставаться материалистом после того, когда ты увидел явление *апоптоза* в действии. Аргументы, выдвигаемые критиками жизни после смерти, могут показаться сильными только в том случае, если проигнорировать все, что ты узнал о жизни клеток, фотонов, молекул, идей и всего организма.

Каждый уровень существования рождается и умирает по собственному расписанию, которое, возможно, было составлено за миллионную доли секунды до возрождения новой

Вселенной, происшедшего миллиарды лет назад. Та надежда, с которой мы взираем на смерть, исходит из обещанного нам обновления.

Если ты страстно желаешь отождествить себя с самой жизнью, а не с преходящей чередой образов и явлений, тогда будет справедливо, если ты воспримешь смерть как средство обновления. В одной из своих поэм Рабиндранат Тагор спрашивает себя: «В тот день, когда смерть постучится в твою дверь, какое приношение ты сделаешь ей?» Его ответ отображает тихую радость человека, который сумел возвыситься над страхом, скрывающим тайну смерти:

*Я поставлю перед гостьей полный сосуд своей жизни —
Я не отпущу ее с пустыми руками.
Весь сладкий виноградный сбор моих осенних дней и летних
ночей,
Всю добычу и жатву моей трудовой жизни
Поставлю я перед своей гостьей на исходе дней,
Когда смерть постучится в мою дверь.*

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с десятой тайной

Десятая тайна говорит нам о том, что жизнь и смерть естественно совместимы. Ты можешь сделать их своими тайными союзниками, если сбросишь с себя свой прежний облик — увядшее отражение твоего «я». Делается это очень просто. Сядь, закрой глаза и постарайся представить себя ребенком. Вспомни свою самую любимую детскую фотографию, а если не можешь вспомнить, то создай этот образ в своем воображении.

Удостоверься, что этот малыш сосредоточен и бодр. Привлеки его внимание к себе так, чтобы он посмотрел тебе в глаза. Когда между вами установится контакт, посмотрите друг на друга еще немного, чтобы вы оба ощутили свою взаимосвязь.

Затем попроси малыша соединиться с тобой, внимательно наблюдая за тем, как его изображение медленно перейдет в центр твоей груди. Ты можешь отчетливо ощутить теплоту в своем сердце или представлять себе поле света, которое поглотит это изображение, если ты пожелаешь.

Теперь представь себя ребенком, который едва только начал ходить. Снова установи с ним контакт и попроси его также воссоединиться с тобой. Продолжай делать то же самое, представляя себя в своем прошлом таким, каким захочешь увидеть себя в своей памяти. Если у тебя возникнут особенно яркие воспоминания, связанные с определенным возрастом, — задержись на них, но, так или иначе, ты захочешь увидеть, как блекнут и исчезают все эти образы.

Пусть это продолжается вплоть до твоего нынешнего возраста, а затем иди дальше, чтобы увидеть себя старше, чем ты есть сейчас. Пусть все закончится двумя заключительными изображениями: на одном будет очень старый человек, но в добром здравии, а на другом будешь ты на смертном ложе. Постарайся установить связь с каждым из них, а потом сделай так, чтобы эти образы вошли в тебя.

Когда изображение твоего умирающего тела исчезнет, сядь спокойно и выясни, что же тебе остается. Никто не может ясно представить себе собственную смерть, поскольку даже если ты дойдешь до того, что увидишь, как твой собственный труп опускают в могилу и как там он начинает постепенно разлагаться, — что бывает слишком тягостным испытанием для многих людей, — то и при этом всегда остается свидетель. Визуализация собственного трупа — это древнее тантрическое упражнение, возникшее в Индии, и я обучал ему целые группы людей. Почти каждый постигает смысл этого упражнения, который не имеет ничего общего с ужасом: просто когда ты видишь, что всякий твой земной след однажды исчезнет, ты наконец понимаешь, что, уничтожая себя, ты никогда не добьешься успеха. Присутствующий при этом свидетель поможет тебе вырваться из вечного хоровода жизни и смерти.

Упражнение 2: Умирай сознательно

Как любое переживание, смерть — это то, что ты создаешь сам, как и все, что происходит с тобой. Во многих восточных культурах есть практика, получившая название «Сознательная смерть», когда человек активно участвует в процессе постепенного умирания. Используя молитвы, ритуалы, медитацию и поддержку других людей, человек учится жить по принципу «это делаю я», а не «это происходит со мной».

На Западе традиции сознательной смерти не существует. Фактически, мы бросаем умирающих людей на произвол судьбы в бездушных больницах, где отовсюду веет холодом, страхом и унижением. Понятно, что в этой сфере многое нужно менять. Но что ты лично можешь сделать прямо сейчас — так это осознать процесс своей постепенной смерти, освободив себя от чрезмерного беспокойства и страха.

Подумай о каком-нибудь хорошо знакомом тебе пожилom человеке, который близок к смерти. Вообрази себя на месте этого человека. Ты также можешь вообразить место, если не имеешь точного представления о том, где этот человек находится в данный момент. Проникни в сознание и тело этого человека. Хорошенько рассмотри себя; ощути свою койку, посмотри на вид за окном, пусть вокруг тебя возникнут лица своих близких, а также врачей и сиделок, если таковые имеются.

Теперь начинай помогать человеку, который дежурит у постели умирающего. Вначале просто наблюдай картину приближающейся смерти, а затем активно приступай к формированию собственного опыта. Старайся говорить обычным голосом. Не следует напускать на себя излишнюю серьезность. Утешай и успокаивай, но прежде всего старайся переключить сознание умирающего человека, чтобы он не думал «это происходит со мной», но сказал себе: «это делаю я». Вот главные темы для разговора с таким человеком:

По-моему, ты прожил прекрасную жизнь. Давай поговорим о твоих лучших воспоминаниях.

Ты можешь гордиться тем, что стал хорошим человеком. Ты привнес в эту жизнь еще больше доброты и любви.

Где бы ты хотел сейчас оказаться?

Скажи мне, что ты чувствуешь, каким видится тебе происходящее и что бы ты хотел в

нем изменить?

Если ты о чем-то сожалеешь, то скажи мне об этом. Я помогу тебе справиться с этим чувством.

Не печалься. Я помогу тебе избавиться от печали и грусти.

Ты заслужил покой. Ты прошел свой путь до конца, и сейчас, когда он окончен, я помогу тебе вернуться туда, откуда ты начал свой путь. Ты не поверишь, но я немного завидую тебе. Скоро откроется занавес, и ты увидишь, что скрывается за ним.

Что бы ты хотел взять с собой в дорогу?

Конечно, вполне уместны такие беседы с реальным умирающим человеком. Но и воображаемая беседа — это лучший способ заглянуть в себя. Здесь нельзя быть поспешным или поверхностным. Каждой теме следует уделить около часа. Чтобы по-настоящему понять себя, необходимо уделить себе достаточно внимания. Это упражнение вызовет у тебя смешанные чувства, поскольку, взирая на перспективу собственной смерти, все мы испытываем страх и грусть. Если в твоей жизни был какой-нибудь человек, который умер, а ты не успел с ним толком проститься, то мысленно поговори с ним на темы, которые я тебе предложил. Та сфера, в которой жизнь и смерть сливаются вместе, всегда остается с нами, и, осознавая это, ты восстанавливаешь связь с бесценной частью своего осознания. Смерть в полном осознании совершенно естественна, если ты жил полностью осознанно.

Тайна 11

Вселенная мыслит через тебя

Недавно у меня произошла мимолетная встреча с судьбой — столь короткая, что я ее едва не проигнорировал. Ко мне пришел посетитель, который всю свою жизнь посвятил проникновению в сущность духовности. Он рассказал мне о своих частых путешествиях в Индию и о своей преданности избранному пути. Я увидел на нем амулеты, какие можно купить в буддистских храмах и святых местах. Он знал много священных песен, или *бхаджан*. За время своих путешествий он получил благословение от многих святых людей. Некоторые из них передали ему в подарок свои мантры. Мантра может быть короткой — всего один слог — или длинной — как предложение, — но обычно это просто жук. Значит, звуки могут служить подарком? Тот, кто глубоко изучал индийскую традиционную культуру, знает, что дар заключается не в самой мантре, но в том результате, который она может дать, — скажем, это может быть богатство либо счастливый брак. Существуют тысячи мантр, которые могут привести к тысячам всевозможных результатов.

Когда я спросил этого человека, чем он зарабатывает себе на жизнь, тот махнул рукой и сказал: «Да всем понемногу — где целительством, а где психологией, или, точнее сказать, — телепатией. Но я не придаю всему этому большого значения».

Его небрежность заинтриговала меня, и я попросил его привести пример. Он пожал плечами: «Подумай о ком-нибудь и запиши вопрос, который ты хотел бы задать этому Человеку». Единственным человеком, о котором мне думалось в тот день, была моя жена, которая в ту пору гостила у наших родственников в Нью-Дели.

Я вспомнил, что должен позвонить ей, чтобы спросить, когда она намерена возвратиться, — мы не договорились о дне приезда заранее, потому что среди наших родственников были престарелые люди и возвращение жены зависело от их самочувствия.

Я написал свой вопрос и посмотрел на моего гостя. Он закрыл глаза и запел длинную мантру. Через минуту он сказал: «Во вторник. Ведь ты думал о своей жене и хотел знать, когда она вернется».

Он оказался прав, а когда после его ухода я позвонил жене, то оказалось, что и с датой ее приезда он не ошибся. Я поблагодарил его за верный ответ, но он только улыбнулся и махнул рукой — точно так же, как раньше, когда сказал: «Я не придаю этому большого значения». Часом позже, оставшись один, я стал размышлять о телепатии, которая перестала казаться нам чем-то диковинным благодаря шумихе, поднятой средствами массовой

информации вокруг этого необъяснимого явления. Особенно меня заинтересовало соотношение случайности и закономерности. Этот человек сказал, что может читать мысли, но я не думал, что моя жена придет во вторник. Это событие могло случиться в любой день недели. Я даже предполагал, что жена может задержаться на неопределенный срок, если того потребуют обстоятельства.

Взаимоотношение свободы выбора и детерминизма⁹ — это, безусловно, серьезная проблема. В единой реальности любая пара противоположностей — это чистейшая иллюзия. Мыс тобой уже стерли грань между *добром и злом*, а также между жизнью и смертью. Неужто свобода выбора и детерминизм равны между собой? От ответа на этот вопрос зависит многое.

Свобода выбора

Независимость

Самоопределение

Наличие выбора

Возможность управлять событиями

Будущее открыто

Детерминизм

Зависимость от посторонней воли

Зависимость личности от судьбы

Отсутствие контроля над событиями

Твой выбор предопределен

Будущее закрыто

Из этих фраз можно видеть, что именно зависит от нашего ответа. Все, перечисленное в колонке «Свобода выбора», звучит привлекательно. Все мы хотим быть независимыми; мы хотим самостоятельно принимать решения; мы хотим просыпаться с надеждой, что наше будущее открыто и полно бесконечных возможностей. А вот содержимое другой колонки вряд ли кому-то понравится. Если выбор делают за тебя, если твоя личность привязана к написанному до твоего рождения плану, то будущее не может быть открытым. По крайней мере на уровне эмоций мы ощущаем, что перспектива свободного выбора имеет больше преимуществ.

И, достигнув этого уровня, мы не стремимся копнуть глубже. Если тобою и мной, как марионетками, управляет невидимый кукловод, — будь то Бог, судьба или карма, — значит, и нити, за которые он дергает, также невидимы. Мы не находим доказательств того, что наш выбор несвободен, за исключением некоторых жутковатых моментов, один из которых я описал в начале этой главы. Но и телепаты не пытаемся изменить основы нашего поведения.

И все же есть одна причина, которая заставляет нас копать глубже. Она сосредоточена в слове *васана*. В переводе с санскрита «васана» — это неосознанный мотив.

Это программа управления движениями души, движущая сила, которая заставляет нас делать что-либо, хотя мы и думаем, будто поступаем непринужденно. Сами по себе *васаны* очень опасны. Вообразите себе робота, каждым действием которого управляет заложенная в него программа. Робот не ощущает воздействия этой программы до тех пор, пока не происходит какой-нибудь сбой. При отказе программы его иллюзорное убеждение в том, что он не робот, рушится, и, если робот пытается, но не может что-либо сделать, мы знаем, в чем здесь причина.

Васана — это детерминизм, который воспринимается как свобода выбора. Мне

⁹ Детерминизм (от лат. *determine* — определяю) — философское учение о закономерной взаимосвязи и причинной обусловленности всех явлений. — *Прим. перев.*

вспоминается один мой приятель по имени Джин, с которым я знаком уже почти двадцать лет. Джин считает себя человеком очень духовным. В начале восьмидесятых он зашел так далеко, что оставил работу в одной из газет Денвера и поселился в коммуне хиппи — ашраме, который располагался на западе штата Массачусетс. Но атмосфера ашрама оказалась для него невыносимой.

— Они там просто играют в индусов, — жаловался он. — Сами ничего не делают, а только молятся, поют и медитируют.

И тогда Джин решил идти по жизни дальше. Он пару раз влюблялся, но никогда не был женат. Он не признает оседлого образа жизни и примерно каждые четыре года переезжает из одного штата в другой. (Однажды он сообщил мне, будто подсчитал и обнаружил, что с момента своего рождения он сорок раз менял место жительства.)

Как-то раз Джин позвонил мне и рассказал следующую историю. Он был на свидании с женщиной, которая проявила неожиданный интерес к суфизму, и когда они ехали домой, она сообщила Джину, что, по мнению ее наставника-суфия, у каждого человека есть своя преобладающая черта характера.

— Ты имеешь в виду наиболее ярко выраженные типы характеров, к примеру экстравертов и интровертов? — спросил он.

— Нет, не ярко выраженные, — ответила она. — Твоя преобладающая характеристика всегда скрыта. Ты действуешь в соответствии с ней, даже не подозревая об этом.

Эти слова взволновали Джина.

— Я глянул в окно своего автомобиля, и меня словно осенило, — сказал он. — Я все время пытаюсь усидеть на двух стульях. Я чувствую себя комфортно, только когда могу владеть всей ситуацией, не примыкая ни к одной из ее сторон.

И тут ему все стало ясно. Теперь Джин сумел понять, почему, попав в ашрам, он не чувствовал себя равным среди равных. Он понял, почему, влюбляясь в женщин, он всегда находил в них какие-то дефекты. Тут же прояснилось и многое другое. Джин недоволен своим семейством, но каждое Рождество проводит в домашнем кругу. Он считает себя знатоком во всем, чему он учился — а учился он многому, — но ни одно из этих познаний не сделал источником средств к существованию. Он и впрямь типичный любитель сидеть на двух стульях. И, как сказала ему его подруга, Джин понятия не имел, что его *васана*, — ведь это о ней мы сейчас говорим, — заставляла его бросаться из стороны в сторону, не расставаясь при этом со своими стульями.

— Ты только вдумайся, — с нескрываемым удивлением сказал он, — я никогда не замечал в себе самого главного.

Если бы наши подсознательные наклонности действовали скрытно, они не доставляли бы нам столько забот. Генетическая программа, заложенная в какого-нибудь пингвина или в антилопу гну, позволяет им жить, даже не сознавая, что один из них ведет себя как типичный пингвин, а другая — как антилопа. Но люди — уникальные существа, которые стремятся одолеть свою *васану*. Пешка многим рискует, если возомнит себя королем. Мы жаждем абсолютной свободы и желаем получить ее результат — совершенно открытое будущее. Разумно ли это? И возможно ли это вообще?

В своем классическом произведении «Йога-сутры» мудрый Патанджали сообщает нам, что существует три вида *васан*. Вид, который управляет пристойным поведением, он вызывает *белой васаной*. Вид, который управляет непристойным поведением, он вызывает *темной васаной*. Вид, который сочетает оба типа поведения, он называет *смешанной васаной*. Я бы сказал, что Джин соединил в себе две *васаны* — предпочитая сидеть на двух стульях, он пренебрег возможностью одарить своей любовью другого человека, испытать сильное стремление или разделить чьи-то взгляды, чтобы связать себя с обществом. Он проявлял в себе как позитивные, так и негативные стороны человека, который не в состоянии сделать свой выбор.

Цель того, кто стремится к духовности, состоит в том, чтобы преодолеть свою *васану* и таким образом обрести ясность. Обретя эту ясность, ты перестанешь быть чьей-то игрушкой,

поскольку избавишь себя от своих подсознательных побуждений, которые некогда обманывали тебя, заставляя верить в свою независимость.

Тайна здесь кроется в том, что избавление — это еще не свобода выбора. Свободный выбор — это противоположность детерминизма, а в единой реальности противоположности сливаются в единое целое. Рассматривая категории жизни и смерти, мы с тобой убедились, что они сливаются, поскольку обе необходимы для возобновления притока нового опыта. Свободный выбор и детерминизм не могут взаимопоглощаться подобным способом. Они поглотят друг друга только тогда, когда вселенский спор будет улажен раз и навсегда. И этот спор в простейшей форме выглядит так.

Есть два претендента на звание Абсолютной реальности. Один из них — это Физический мир, где события имеют определенные причины и следствия. Другой претендент — это Абсолютное бытие, которое существует без всякой причины. Только одно решение этого спора может считаться правильным, поскольку двух абсолютных реальностей быть не может. Каково же будет это решение?

Если признать, что физический мир — это абсолютная реальность, то у нас нет иного выбора, кроме как продолжать игру, которую навязывает нам *васана*. Каждая наша склонность имеет свою причину, которую следует искать в предшествующей наклонности, и стоит тебе преодолеть одну из них, как на ее место тут же явится другая. Ты не можешь являться неким готовым продуктом. В нашем характере всегда найдется что-нибудь, что необходимо исправить, доработать, улучшить, отшлифовать, удалить, иначе это что-то может обернуться бедой. (Те, кто боятся признавать это, ударяются в бесконечную погоню за химерой идеального бытия. Даже не сознавая того, они пытаются преодолеть закон *васаны* согласно которому никакая причина не может исчезнуть; она лишь способна преобразовать себя в новую причину.) Физический мир еще называют областью кармы, которая имеет собственную космическую сторону. *Карма*, как нам известно, означает «действие», о котором хочется спросить: «А было ли у действия начало? И будет ли ему конец?»

Каждый из рожденных на земле людей прибывал в этот мир действия, который уже тогда действовал в полную силу. Нет никаких доказательств того, что некое действие стало первопричиной всего, как нет и намек на то, что будет последнее действие, которое приведет ко всеобщему финалу. Вселенная существует объективно, и, несмотря на все рассуждения о Большом Взрыве, возможность существования других вселенных или даже бесконечного множества вселенных означает, что цепь первопричин может простираться до бесконечности.

Мудрецы древности умели обходиться без телескопов, потому что во вспышках инсайтов своей интуиции могли видеть что разумом управляют причины и следствия, поэтому он не способен видеть того, что находится за пределами кармы. Мысль, которая возникла у меня в данный момент, родилась от мысли, явившейся мне секунду тому назад. Мысль, которая явилась мне секунду назад, родилась от мысли, появившейся у меня за секунду до этого, и так далее, и так далее. Был Большой Взрыв или нет — мой разум все равно остается узником кармы, поскольку думать — это все, на что он способен.

Но есть одна альтернатива, утверждали мудрецы. Твой ум может *быть*. Это значит, что настала пора рассмотреть другого претендента. Абсолютной реальностью могло бы стать само *Бытие*. Бытие не действует, поэтому карма ему не страшна. Если предположить, что Бытие и есть Абсолютная реальность, то игра в *васану* на этом заканчивается. Вместо того чтобы ломать голову над причиной и следствием, что как раз и порождает все наши наклонности, можно просто сказать: *причины и следствия не существуют*.

Я сказал, что *васана* позволяет нам разобраться в свободе выбора. Сейчас я объясню почему. Человек, который согласен оставаться марионеткой, ничем не отличается от мятежника, который заявляет, что желает любой ценой оставаться свободным. Оба они подвержены карме; по существу, в их суждениях нет никаких различий. Но если ты сможешь отождествить себя с тем состоянием, при котором любые *васаны* отсутствуют, тогда свобода выбора и детерминизм сольются воедино; в этом случае они станут всего лишь

руководством пользователю кармического программного обеспечения. Иными словами, оба они не конечные цели, а подвластные Бытию инструменты. Выходит, что карма проигрывает в споре за право называться Абсолютной реальностью.

Что убеждает меня в том, что этот спор действительно улажен? Конечно, я мог бы сослаться на авторитеты, поскольку духовные первоисточники содержат в себе несчетное множество свидетельств, в которых мудрецы и святые подтверждают, что Бытие — это единственная основа для всего живого. Но поскольку мы решили не полагаться на авторитеты, нам придется прибегнуть к опыту. Я чувствую, что жив, и, казалось бы, это решает дело в пользу кармы, поскольку бытие живого существа предполагает последовательное осуществление действий. Но я не могу оставаться в живых, если не будет жива Вселенная. Это суждение могло бы показаться абсурдным, не имей мы достаточных доказательств. Но теперь мы знаем достаточно, чтобы сознавать, что истинный абсурд — это жизнь в мертвой Вселенной. Никто до недавнего времени не мог бы посетовать на то, что чувствует себя сидящим на клочке суши посреди воды и взирающим на черную бездну. Я нахожу этот образ, в основе которого лежат научные предрассудки, ужасным и недостоверным. Мое тело и Вселенная составлены из тех же молекул, и, как бы я ни старался, я не смогу представить, что живущий во мне атом водорода умрет, как только покинет пределы моих легких.

Мое тело и Вселенная происходят от одного источника, тем же ритмам, подвергаются воздействию одних и тех же магнитных бурь. Мое тело не в состоянии спорить с Тем, Кто создал Вселенную. Каждая клетка исчезла бы в одно мгновение, как только перестала бы создавать себя. А следовательно, должно быть так, что Вселенная мыслит и дышит посредством меня. Я — воплощение всего сущего.

Каждый миг продолжается та кипучая деятельность элементарных частиц, которая движет нашей Вселенной; каждая частица вспыхивает и угасает тысячи раз за секунду. С этим же интервалом мигают мои глаза, то вызывая меня к жизни, то погружая в ничто, и так происходит миллиарды раз в день. Этот ритм взрастил Вселенную настолько, что теперь в промежутках между этими вспышками она может успеть сделать паузу и подумать над тем, что ей захочется сотворить потом. Те же самое верно и для меня. Даже если мой разум работает слишком медленно, но из миллиарда своих путешествий в пустоту я возвращаюсь иным человеком. Каждый отдельный процесс, что происходит внутри моих клеток, будет продуман, проверен и организован заново. Творчество движется малыми шажками, но результат его — вечный генезис.

Нам, живущим в живой Вселенной, незачем ломать себе голову над вопросом, кем является наш Создатель. В разные времена религии признавали единого Бога, многих богов и богинь, невидимую жизненную силу, Космический Разум, а богиней современной религии — физики — сделалась слепая воля случая. Можешь выбрать любого из них или всех сразу, потому что самой важной персоной в генезисе являешься ты сам. Можешь ты представить себя точкой, вокруг которой вращается все?

Оглянись вокруг и попробуй взглянуть на ситуацию в целом. С точки зрения ограниченной личности ты не можешь быть центром Космоса. Но это потому, что ты смотришь с позиции кармы. Твое внимание рассеивается под воздействием конкретной ситуации — нынешних отношений, положения дел на работе, финансовых проблем, перемежающихся со смутными сомнениями относительно грядущих политических кризисов или состояния дел на фондовой бирже. Не важно, сколько этих факторов ты пытаешься учесть, но ты не видишь всю ситуацию в целом. А ведь именно с позиции целостности Вселенная думает *о тебе*. Ее мысли незримы, но в конечном счете они проявляются в твоих склонностях, — которые теперь известны нам как *васаны*, — а иногда ты интуитивно чувствуешь, что где-то существует глобальный космический план, поскольку в каждой жизни бывают свои переломные моменты, возможности, моменты озарения и крупные достижения.

Для тебя идея — это проплывающий в твоём сознании образ. Для Вселенной (под ней

мы подразумеваем универсальный разум, что пронизывает скопления галактик, черные дыры, и межзвездные туманности) мысль — это очередной шаг в эволюции. Это — творческий акт. Чтобы по-настоящему жить в центре этой реальности, ты должен сделать эволюцию своим главным интересом. Второстепенные события твоей жизни уже решаются сами собой. Подумай о своем теле, которым управляют два отдельных типа нервной системы. Рефлективная нервная система действует автоматически. Она регулирует повседневные функции тела без твоего вмешательства. Когда человек впадает в кому, эта нервная система продолжает более или менее нормально выполнять свои обычные функции, поддерживая пульс, кровяное давление, содержание гормонов, электролитов, а также осуществляет сотни других строго скоординированных функций.

Другая нервная система, которая называется высшей, осуществляет наши желания. В этом ее единственное предназначение, и без нее человек жил бы точно как в коме, без всякого продвижения вперед — словно живой труп.

Подобное разделение функций наблюдается и во Вселенной. На одном уровне силам природы отнюдь не нужна наша помощь, чтобы поддерживать и регулировать жизненные процессы. Экология — это самоуравновешивающаяся система. Растения и животные существуют в гармонии, не осознавая своих действий. Забавно было бы представить себе мир, в котором речь не идет ни о чем, кроме примитивного бытия, где смысл жизни сводится к еде, дыханию и сну. К счастью, такой мир не существует. Даже одноклеточные амёбы плавают в определенном направлении, добывая себе пропитание, ориентируясь на свет и приемлемую температуру. Желание встроено в систему жизни.

Поэтому не столь уж неправдоподобной кажется идея найти вторую половину нервной системы Вселенной — ту половину, которая вращается вокруг желания. Когда твой мозг осуществляет желание, Вселенная выполняет его. Нет никакой разницы между «я хочу иметь ребенка» и «Вселенная хочет иметь ребенка». Эмбрион, который начинает расти в материнской утробе, опирается на миллиарды лет развития интеллекта, памяти, творческого потенциала и эволюции. Этот новый индивидуум, которого мы пока еще называем зародышем, идеально вписывается в систему мироздания. Так почему же он должен остановиться на этом? Тот факт, что ты испытываешь свои желания как личность, не отрицает и я о, что Вселенная действует и желает через тебя. Точно так же как факт, что ты считаешь рожденных тобой детей своими, не отрицает того, что они также являются детьми огромного генофонда. А у генофонда нет иного родителя, кроме Вселенной.

И даже в этот самый момент ты развиваешься в точном соответствии с Космосом. Нет никакой разницы между твоим дыханием и дыханием леса после дождя, между потоками крови в твоих венах и течением рек, между твоими костями и меловыми утесами Дувра. Всякое изменение экосистемы влечет за собой изменение твоей генной системы. Вселенная ведет летопись своей эволюции, фиксируя ее в ДНК. Это означает, что твои гены, как лучи света в фокусе, сконцентрировали в себе все, что происходит в мире. Это твоя особая линия связи с природой в целом, а не только с матерью и отцом.

Забудь все, что ты читал о ДНК как о цепочке углеводов и аминокислот, свернутых в двойную спираль. Эта модель наглядно демонстрирует нам, на что похожа ДНК под электронным микроскопом, но ничего не говорит о той роли, которую она играет в жизни Вселенной, — так же как таблица настройки вашего телевизора ничего не говорит о том, что показывают в вечерней программе телепередач. В этот самый момент в твоей ДНК разворачивается великая игра эволюции Вселенной. Любое возникшее у тебя желание будет зафиксировано в памяти, а дальше мироздание либо пойдет ему навстречу, либо нет. В первом случае это воспринимается как открытие широкого спектра новых возможностей. Все, что есть нового для тебя, ново и для Вселенной. Мы привыкли думать об эволюции как о движении по прямой от «низших форм жизни» к «высшим». Лучше было бы представить ее как сферу, которая расширяется, вбирая в себя все новый и новый жизненный потенциал.

- Получая *больше информации*, ты развиваешься. Если же ты ограничиваешь свой кругозор тем, что уже знаешь, твое развитие замедляется.

- Приобретая *больше творческих навыков*, ты развиваешься. Если же ты пытаешься использовать старые методы для решения новых проблем, твое развитие замедляется.
- Становясь более осознанным, ты развиваешься. Если же ты по-прежнему используешь лишь малую часть своего сознания, твое развитие замедляется.

Вселенная заинтересована в том, чтобы ты сделал правильный выбор, поскольку стагнации она предпочитает развитие. На санскрите эволюционная сила называется *Дхармой*; корень этого слова означает «поддерживать». Без человека *Дхарма* была бы ограничена тремя измерениями пространства. Даже если тебе никогда не приходилось думать о своих взаимоотношениях с какой-нибудь зеброй, с кокосовой пальмой или с сине-зеленой морской водорослью, тем не менее все они — твои ближайшие друзья по эволюционной системе. Человеческие существа смогли расширить эволюционную систему, когда жизнь достигла определенного предела в развитии материи, тем не менее в материальном плане наша Земля больше зависит от сине-зеленых водорослей и планктона, чем от человека. Вселенной потребовались новые перспективы, и поэтому ей пришлось *создать творцов*, которые могли бы сравниться с ней в мастерстве.

Как-то раз я спросил одного физика, все ли его коллеги уже согласились с тем, что реальность нелокальна. Он признал, что все они действительно признают это.

— Можно ли сказать, что нелокальность — это то же, что и универсальное знание? — спросил я. — Нет никакой дистанции ни во времени, ни в пространстве. Связь осуществляется мгновенно и каждая частица взаимосвязана с другой.

— Возможно, — ответил он, не вполне соглашаясь, но в то же время как бы приглашая меня к продолжению разговора.

— Тогда почему Вселенная захотела вдруг стать локальной? — спросил я. — Ведь она уже все познала. Она вобрала в себя все, и на самом глубоком уровне уже успела объять все, что когда-то происходило или может произойти.

— Я не знаю, — ответил мне физик. — Возможно, Вселенная решила немного отдохнуть.

Это неплохой ответ. Вселенная решила действовать через нас. Но какова конечная цель этих действий? В том, чтобы передать кому-нибудь рычаги управления и посмотреть, что из этого выйдет. Единственное, чего Вселенная не может себе позволить, — это уйти от себя. Значит, в каком-то смысле, мы созданы для того, чтобы позволить ей отдохнуть.

Главная сложность дилемм, подобных той, что касается свободы выбора и детерминизма, состоит в том, что они не слишком много времени оставляют для отдыха. Наша Вселенная — прекрасное место для развлечений. Она снабжает нас продовольствием, воздухом, водой и огромным пространством, которое мы можем исследовать. Все это предоставила нам автоматическая часть вселенского разума. Она существует самостоятельно, но другая его часть, которая стремится действовать, взаимосвязана с эволюцией, и *Дхарма* — это способ объяснить нам принципы эволюционных процессов.

Если пристально взглянуть на переломные моменты в твоей жизни, то можно увидеть, сколь много внимания ты уделял эволюционным процессам.

Пребывание в Дхарме

- Ты был *готов двигаться дальше*. Прежняя реальность стала тебе мала, и ты приготовился к переменам.
- Ты был *готов стать внимательным*. Когда появлялись новые возможности, ты замечал их и предпринимал необходимые действия.
- *Обстоятельства были на твоей стороне*. Когда ты делал первый шаг, все устраивалось так, чтобы у тебя не оставалось пути назад.
- В своем новом положении ты ощущал *больше простора и свободы*.
- В каком-то смысле ты казался себе *новой личностью*.

Этот набор обстоятельств, как внешних, так и внутренних, обеспечивает *Дхарма*. Таким образом, можно сказать, что, когда ты чувствуешь, что готов двигаться дальше, реальность изменяется, чтобы подсказать тебе, как это сделать. А что, если ты не готов двигаться дальше? Тогда в дело вступает дублирующая система — *васана*, которая обеспечивает твоё продвижение вперед посредством тех наклонностей, которые были усвоены тобою в прошлом. Если ты чувствуешь, что встрял и не можешь двигаться дальше, то, вероятно, сложились следующие обстоятельства:

1. *Ты не готов двигаться дальше.* Опыт пребывания в прежней реальности все еще властвует над тобой. Ты продолжаешь наслаждаться своим старым образом жизни, или, если страданий в жизни все же больше, чем радости, ты привязываешься к своей боли, и причины этого пока еще не ясны.

2. *Ты невнимателен.* Ты постоянно отвлекаешься. Особенно часто так бывает при обилии внешних отвлекающих факторов. Пока ты не почувствуешь себя внутренне собранным, ты не сможешь выловить из потока единой реальности все необходимые тебе ключи и знаки.

3. *Обстоятельства против тебя.* Когда ты пытаешься двигаться вперед, реальность словно тянет тебя назад. Это означает, что тебе еще нужно многому научиться или что нужное время еще не пришло. Может быть и так, что на глубинном уровне ты не веришь в свое продвижение вперед, то есть твоё сознательное желание вступает в противоречие с внутренними сомнениями и неопределенностью.

4. Расширение возможностей и сферы деятельности кажется тебе *опасным*, и ты предпочел бы ограниченный, но безопасный образ себя. Многие привязываются к своим ограничениям, думая, что они смогут защитить их от жизни. На самом деле лучшая защита заключается в самом процессе развития, который решает все проблемы, расширяя сферу восприятия и позволяя неуклонно двигаться дальше. Но ты должен в совершенстве овладеть этим знанием; если хоть какая-то часть тебя захочет остаться в прежнем состоянии, этого будет достаточно, чтобы всякое развитие прекратилось.

5. *Ты продолжаешь воспринимать себя как прежнюю личность*, адаптированную к старой ситуации. Нередко таким бывает наш неосознанный выбор. Людям свойственно отождествлять себя с прошлым и использовать старые модели восприятия, чтобы понять, что происходит в настоящем. Поскольку все зависит от восприятия, видеть себя слабым, ограниченным, не заслуживающим никаких благ и не обладающим силой воли — значит препятствовать своему продвижению вперед.

Дело в том, что *Дхарме* необходима твоя помощь. Ее поддерживающая сила присутствует одновременно и в тебе, и во внешнем мире, или, если угодно, в царстве души.

Наилучший способ объединиться с *Дхармой* — это представить, будто она слушает тебя. Позволь эволюции общаться с тобой. Знакомство с ней можно начать точно так же, как ты знакомишься с другим человеком. Вот уже два года, как я стал дедом для своей обожаемой внучки, и меня всегда поражает та легкость, с которой моя внучка Тара общается с деревьями, со скалами, с океаном или с небом. Для нее само собой разумеется, что индивидуальность присутствует во всем.

— Ты видишь этих драконов? — порой говорит она, указывая в какой-нибудь угол нашей гостиной и стараясь придумать имя то синему, то красному дракону. Я спрашиваю Тару, боится ли она драконов, и она уверяет меня, что они с нею дружат.

Дети живут в своем воображаемом мире не ради чистой фантазии, но чтобы испытать свои творческие инстинкты. Тара учится творить, и если лишить ее общения с деревьями, скалами и драконами, в ней иссякнет та сила, которую ей необходимо развить. Как и все дети ее возраста, Тара любит играть, и я, ее дед, стараюсь подарить ей как можно больше любви и радости. Мне бы хотелось, чтобы ее *васана* была белой. Но я также знаю, что ей будет сложно справляться со своими наклонностями — как с хорошими, так и с плохими. Ей следует быть начеку, чтобы всегда оставаться в *Дхарме*. А тех из нас, кто уже выросли и обнаружили, что жизнь — это бесконечный труд с редкими часами отдыха, *Дхарма*

призывает к здравомыслию.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с одиннадцатой тайной

Одиннадцатая тайна помогает избежать зависимости от причины и следствия. Вселенная жива и пропитана индивидуальностью. Причина и следствие — это лишь инструменты, которые служат для исполнения ее намерений. А ведь единственное, чего она хочет, — это чтобы ты стал ее жизнью и ее дыханием. Чтобы увериться в этом, ты должен относиться ко Вселенной как к живому существу. Да и как же иначе можно узнать, что она существует? Начиная с сегодняшнего дня старайся привить себе следующие привычки:

Говори со Вселенной.

Прислушайся к ее голосу.

Углубляй свои отношения с природой.

Старайся увидеть жизнь во всем, что тебя окружает.

Помни, что ты — дитя Вселенной.

Говорить со Вселенной — это первый и самый важный шаг. Это не значит шептаться со звездами или пытаться излить свою душу Космосу. Мы слишком привыкли смотреть на мир «со стороны», как будто мы оторваны от него; в нас прочно въелось возвращенное нашей культурой предубеждение, что жизнь представлена только животными и растениями и что лишь мозг обладает разумом. Чтобы одолеть это предубеждение, ты должен благосклонно принять любое малейшее доказательство того, что внешний и внутренний миры взаимосвязаны. Оба они имеют один и тот же источник; оба созданы силой одного и того же разума; оба реагируют друг на друга.

Под разговором со Вселенной я понимаю твою способность слиться с нею. Когда твое плохое настроение вызвано, например, ненастной дождливой погодой, смотри на внутреннее и внешнее ненастье как на явление, у которого есть свои объективные и субъективные стороны. Когда ты едешь домой с работы и твой взгляд привлекает багровый закат, считай, что Природа стремится привлечь к себе твое внимание, а значит, этот закат вовсе не случаен. На каком-то очень личном уровне твое бытие соприкасается со Вселенной, и это не случайно, а закономерно.

Когда ты видишь жизнь, которая существует повсюду, осознай то, что видишь. Возможно, поначалу это будет непросто, но ведь ты — создатель этого творения и вправе оценить созданные тобою образцы взаимных связей. Ты — дитя Вселенной, и это вовсе не игра космического воображения. С точки зрения поля, ты существуешь повсюду в пространстве и времени. Доказано, что ты делаешь шаг вперед, когда утверждаешь, что каждый миг в пространстве и времени имеет особое значение для твоего мира. Ведь это *твой мир*, и, реагируя на него таким образом, ты начинаешь понимать то, что он говорит тебе в ответ:

В какие-то дни все идет нормально.

В отдельные дни все идет не так.

В определенные моменты ты погружаешься в ритмы Природы.

В отдельные моменты тебе кажется, что ты растворился в небе или в океане.

Иногда ты бываешь уверен в том, что жил здесь вечно.

Все это общие примеры, но ты должен замечать те моменты, которые предназначены именно для тебя. Почему отдельные мгновения жизни для нас волшебны и неповторимы? Только ты можешь ответить на этот вопрос. Но тебе не понять этого, если сначала ты не настроишь себя на это чувство. Самая близкая параллель, какую я могу провести для сравнения с этим глубоко личным типом отношений, — это взаимоотношения между двумя влюбленными, для которых самые обычные на первый взгляд моменты наполнены особым смыслом, который непонятен постороннему наблюдателю. Какая-то непреодолимая сила притягивает твое внимание к предмету моей любви; познав любовь, ты не сможешь легко ее

забыть. Тебе кажется, словно ты вселился в любимого человека, тогда как он живет внутри тебя. Твое слияние с чем-то большим, чем ты сам, — это слияние двух индивидуальностей. Этот тип взаимоотношений называется «Я и ты». Его еще называют смыслом жизни, который неуловим, как волна в бескрайнем океане Бытия.

Не отвлекайся на постижение смысла различных терминов и понятий. Нет способа установить связь со Вселенной, который был бы единым для всех. Делай это по-своему. Маленький ребенок, как, например, моя внучка, сам находит общий язык с деревьями и невидимыми драконами. Так сложились ее личные взаимоотношения. А как сложатся твои? Если страстно желаешь узнать, то узнаешь.

Тайна 12

Нет времени иного, кроме настоящего

Иногда бывали моменты, когда вся моя жизнь приобретала особое значение. Это позволяло мне ясно понять, кто я такой. Окружавшие меня люди пришли в мою жизнь не случайно. Без малейшего сомнения я понимал, что причиной тому была любовь, а поэтому в такие моменты я мог бы посмеяться над нелепой мыслью о том, будто у меня есть враги, а сам я чужой в этом мире.

Совершенство обладает таинственным даром проникать во время и одновременно ускользать от него. Полагаю, что редко кому из людей никогда не приходилось переживать подобных мгновений, но я никогда не встречал человека, который сумел бы сохранить в себе ощущение этого момента. Но люди отчаянно желают этого, и иногда эта потребность становится главным мотивом их духовной жизни.

В буддийской культуре есть множество упражнений, посвященных умению сосредоточиться, то есть прийти к тому состоянию сознания, в котором ты осознанно воспринимаешь, каждый отдельный момент. Давай будем надеяться на то, что все моменты нашей жизни будут такими. Но, чтобы научиться осознавать их, нам необходимо сначала поймать себя на том, что мы их *не осознаем*, что довольно трудно. В сущности не осознавать их — это то же самое, что не ведать о своем *неведении*.

Мне было трудно разобраться в этой скользкой и едва уловимой субстанции, пока кто-то однажды не сказал мне: «Это как счастье. Если ты счастлив, то ты просто счастлив. И тебе незачем думать о природе этого счастья. Но потом приходит момент, когда ты громко заявляешь: «Сейчас я чувствую себя действительно счастливым», и ощущение счастья начинает исчезать. В сущности, это волшебное состояние души можно легко разрушить, если просто подумать про себя: «Я счастлив сейчас».

Один этот пример объяснил мне, что означает быть сосредоточенным: ты ловишь текущий момент без всяких слов и без единой мысли. Есть вещи, которые легче описать, чем сделать. В материальном мире таким непростым понятием является время. Время столь же неуловимо, как тот благословенный момент, который исчезает, стоит нам только сказать «сейчас я счастлив». Был тот момент действительно мимолетным или он вечен?

Большинство из нас уверены в том, что время летит, подразумевая при этом, что оно проходит слишком быстро. Но когда мы сосредоточены, время не движется вовсе. Есть только один момент времени, который снова и снова возобновляется с бесконечным разнообразием. Следовательно, тайна времени состоит в том, что оно существует только тогда, когда мы о нем думаем. Прошое, настоящее и будущее — это всего только придуманная нами упаковка для вещей, которые мы хотим держать поближе или подальше от себя, и, утверждая, что «время летит», мы втайне желаем того, чтобы действительная реальность не приближалась к нам слишком близко. И все-таки, неужто время — это миф, который мы придумали для собственной выгоды?

Во множестве книг описаны те блага, которые откроются нам, если мы станем жить текущим моментом. И в этом есть истина, поскольку груз, который мы несем в своем уме, исходит из прошлого. Сама по себе память невесома. Таково же, должно быть, и время. То,

что люди называют «данним моментом», фактически представляет собою процесс исчезновения времени как психологического барьера. Когда это препятствие устранено, груз прошлого или будущего больше не довлеет над тобой — ведь ты пришел в состояние сосредоточенности (а также счастья, при котором ни мысли, ни слова не нужны). Мы сами превращаем время в тяжелую духовную ношу — ведь мы сами убедили себя в том, что опыт приходит со временем.

Я старше тебя и знаю, что говорю.

Я кое-что повидал на своем веку.

Прислушайтесь к голосу опыта.

Слушай, что тебе старшие говорят.

Эти формулы учат нас извлекать выгоду из накопленного опыта, где главное — не интуиция или внимание, а проведенное где-то время. По большей части все эти высказывания совершенно бесполезны. Все мы в большей или меньшей степени понимаем, что, взвалив на себя груз прожитых лет, человек постепенно седеет.

Чтобы жить настоящим, нужно сбросить с себя этот груз, а не таскать его за собой. Но как это сделать? В единой реальности все часы показывают только одно время — настоящее. Секрет, как оставить позади свое прошлое, состоит в том, чтобы научиться жить в текущем моменте так, как будто он будет длиться вечно. Движение фотонов измеряют *временем Планка*, которое соответствует скорости света, тогда как галактики развиваются в течение миллиардов лет. Так что если время — это река, то она должна быть очень глубокой и достаточно широкой, чтобы содержать в себе и мельчайшие капельки времени, и беспредельность вечности.

Следовательно, понятие «настоящее время» является куда более сложным, чем это может показаться. Ты находишься в настоящем, когда наиболее активен и энергичен или когда очень спокоен? Посмотри на реку. На ее поверхности поток быстрый и беспокойный. В средних глубинах этот поток заменяется, пока не достигнет дна, где ил едва колыхнется, если ты коснешься его рукой, и где движение воды абсолютно незаметно. Наш разум способен достигнуть любой глубины этой реки. Ты можешь бежать вслед за самым быстрым потоком, что большинство людей и пытаются делать в своей повседневной жизни. В их понимании «настоящее время» — это то, что им приходится делать *прямо сейчас*. Текущий момент для них представляет постоянную драму. Время равняется действию.

Когда люди устают от этой гонки (или чувствуют, что проигрывают ее), они сгоряча могут резко сбавить темп, удивляясь при этом, насколько это оказывается трудно — перейти от бега к ходьбе. Но стоит тебе решить: «О'кей, буду просто идти», как жизнь тут же преподносит новые проблемы, к примеру, такие, как навязчивые состояния, заикливание и так называемая «ночная депрессия». В известном смысле все это нарушения, связанные со временем.

У Рабиндраната Тагора есть одна удивительная фраза: «Мы слишком бедны, чтобы опаздывать». Иначе говоря, мы несемся по жизни, как будто боимся потерять хоть одну минуту. В том же стихотворении Тагор дает точное описание того, что мы узнаем в итоге, когда доберемся до финиша:

*И вот время идет, и я отдаю его каждому просящему,
и на алтаре твоём нет жертвоприношений.
На закате дня я спешу в страхе,
что врата твои уже закрыты, и вижу, что нет,
еще не поздно.¹⁰*

¹⁰ Это «Song Offerings», или «Жертвенные песнопения». Русский перевод найден в Интернете без указания имени переводчика. — *Прим. перев.*

В стихотворении Тагор размышляет над смыслом той гонки, в которой мы стремимся выиграть у жизни хотя бы одну минуту, тогда как на самом деле в запасе у нас целая вечность. Но наш разум тяжело приспосабливается к темпу жизни, поскольку уже привык нерационально использовать время. У людей, страдающих ананкастией (или навязчивыми состояниями), звон будильника вызывает панический страх. Однако нам всегда хватает времени на то, чтобы не один раз, а даже дважды прибраться в доме перед приходом гостей, достанет времени на то, чтобы вычистить сорок пар обуви, да еще приготовить обед. Так почему же мы постоянно сетуем на нехватку времени?

Пытаясь обнаружить источник навязчивого состояния, называемого в медицине обсессией, психологи определили, что она сопровождается заниженной самооценкой и постоянным (*около нескольких сотен раз в час*) повторением негативных самоопределений, таких как «я лентяй», «тупица», «глупец», «урод», «неудачник», «ничтожество». Столь скоропалительное самоуничижение говорит о сильных душевных грациях и о тщетных попытках избавиться от них. Эти самоопределения возвращаются в сознание снова и снова, поскольку человек желал бы избавиться от них, но не знает, как это сделать, что только увеличивает их силу.

Зацикленность, или циклическое мышление, непосредственно связано с обсессией, но более разнообразно по своим проявлениям. Вместо того чтобы пережевывать одну-единственную мысль, например: «Дома недостаточно чисто» или «Я должна быть совершенной», жертва попадает в ловушку южной логики. Возьмем в качестве примера человека, которому кажется, что он непривлекателен и его не любят. Независимо от того, сколько любви проявляют по отношению к нему другие люди, он не чувствует себя привлекательным и желанным, потому что его сознание неустанно твердит: «Я хочу, чтобы меня любили, и этот человек говорит, что я ему нравлюсь, но я этого не чувствую, значит, меня на самом деле не любят, и единственный способ исправить это — добиться любви».

Циклической логикой страдают те, кому никогда не удавалось добиться успеха, кто не знает чувства подлинной безопасности, кто никогда не ощущал себя желанным. Та изначальная установка, которая руководит их действиями («Я неудачник», «Я в опасности» или «Мне всего не хватает»), гнется неизменной, потому что любой приходящий извне результат — не важно, хороший или плохой — только подтверждает ее. Это опять возвращает нас к парадоксу «настоящего времени». Чем быстрее ты куда-то бежишь, тем больше ты удаляешься от настоящего момента.

Наглядным примером этого парадокса является депрессия гонки (или постоянной спешки), потому что страдающие этой формой депрессии люди чувствуют себя заторможенными, замороженными в остановившемся времени, где нет никаких других чувств, кроме безнадежности. Для них время остановилось, но их сознание переполнено отрывочными мыслями и эмоциями. Казалось бы, подобная гремучая смесь ментальной активности просто не может находиться в голове человека, который по утрам не имеет сил встать с постели. Однако в данном случае этот взрывоопасный способ мышления не связан с действием. Человек, страдающий депрессией постоянной спешки, думает о тысячах вещей, но реально не пытается осуществить ни одной из них.

Когда такие проблемы отсутствуют, ум становится глубже, и темп его деятельности замедляется. Тот, кто находит время заняться собой, обычно предпочитает покой, одиночество и отсутствие внешних раздражителей. В своем естественном состоянии ум перестает реагировать, как только исчезают внешние раздражители. Это подобно тому, как лодка уходит от волн, когда, оказавшись на бурном речном мелководье, она направляется в глубокие воды, где течение замедляет свой бег. Так настоящее постепенно превращается в спокойную и ласковую глубину. Мысль продолжает работать, но не настолько настойчиво, чтобы заставить нас действовать.

Лишь немногие люди предпочитают покой активности. Они ныряют на максимальную глубину, туда, где вода почти недвижима, где так глубоко и спокойно, что волны поверхности больше не тревожат их. Обретя этот остров покоя, ты чувствуешь, что твое

самоощущение усиливается до максимума, а ощущения, связанные с внешним миром, ослабевают до минимума.

Так или иначе, нам всем знакомы различные виды настоящего — от безумной гонки до неподвижного покоя. Но как нить с тем настоящим моментом, который происходит прямо *сейчас* ? В единой реальности это самое «сейчас» не обладает длительностью — такие относительные понятия, как «быстро» и «медленно», «прошедшее» и «будущее», здесь неприемлемы. Настоящий момент заключает в себе одновременно и то, что «быстрее быстрого», и то, что «медленней медленного». Ты сможешь жить в единой реальности только тогда, когда сумеешь объять всю реку времени в целом. Только когда ты осознаешь себя в настоящем моменте, новом и неизменном одновременно.

Но как ты достигнешь этого?

Чтобы ответить на этот вопрос, нам следует обратиться к человеческим взаимоотношениям. Что происходит, когда ты встречаешь человека, которого хорошо знаешь, — скажем, своего лучшего друга? Вы решили вместе пообедать в ресторане, и ваша беседа вращается вокруг старых, хорошо знакомых тем — этим вы как бы поддерживаете друг друга. Но вам, конечно, захочется сказать нечто новое, иначе ваше общение покажется вам скучным — ему не будет хватать динамизма. Вы отлично знаете друг друга, и этого вполне достаточно, чтобы назвать вас близкими друзьями, но это не значит, что вы совершенно предсказуемы. Будущее неизменно приносит какие-то новые события, веселые или грустные. Через десять лет один из вас может умереть, или развестись, или бросить все и пуститься в странствия.

Это переплетение старого и нового, известного и неизвестного и составляет живую ткань взаимоотношений — включая твоё отношение ко времени, ко Вселенной и к самому себе. К сожалению, сейчас это твоё отношение является односторонним. Но по мере того, как ты развиваешься, Вселенная развивается вместе с тобой, а ваша линия пересечения — по и есть время. Существует только одно отношение, поскольку реальность также всего одна. Ты, конечно, помнишь то, что я говорил тебе о четырех путях йоги. Каждый из этих путей, как сочный плод, содержит в себе множество ароматов этого отношения:

- Путь познания (*джняна-йога*) имеет аромат тайны. Ты ощущаешь необъяснимость жизни. Каждый новый жизненный опыт приносит тебе ощущение чуда.
- Путь преданности (*бхакти-йога*) имеет аромат любви. В каждом новом ощущении ты находишь сладость.
- Путь действия (*карма-йога*) имеет аромат самоотверженности. Каждое новое переживание напоминает тебе о твоей взаимосвязи с этим миром.
- Путь размышления и внутреннего молчания (*раджа-йога*) имеет аромат неподвижности.

Время проявляет себя таким образом, что ты можешь в полной мере ощутить все эти ароматы. Если в начале пути преданности ты ощущаешь лишь легкую вибрацию любви, то вскоре она становится несколько больше. Испытав любовь в большей мере, ты в следующий раз сможешь испытать это чувство с новой силой. Так любовь порождает любовь, и это будет продолжаться до тех пор, пока ты не ощутишь всю силу божественной любви. Именно это имеют в виду мистики, когда говорят, что готовы утонуть в океане любви.

Время усиливает наши чувства, пока они не превратятся в океан. Выбери любое качество, которое кажется тебе привлекательным, и если ты устремись за ним с полной силой, решимостью и страстью, то воссоединишься с Абсолютом. Ведь в конце пути каждое качество исчезает, поглощается Бытием. Время — это не стрела, не часы и не река; в сущности, это колебательное движение ароматов Бытия. Теоретически природа могла бы обойтись без движения от малого к большому. Ты мог бы время от времени ощущать то любовь, то таинство, то самоотверженность. Однако действительность устроена иначе, во всяком случае, наша нервная система воспринимает ее по-другому. Мы ощущаем жизнь в ее развитии. Наши взаимоотношения крепнут, от едва заметного намека на симпатию до глубокого чувства. (Любовь с первого взгляда тоже требует времени, только ей хватает

нескольких минут там, где обычно требуются недели и месяцы.) Твои отношения со Вселенной будут развиваться точно так же, если только ты этого захочешь. Время — это локомотив эволюции, но, если его неправильно использовать, оно превратится в источник страхов и тревог.

ЧТО ЗНАЧИТ НЕПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ

Испытывать беспокойство о будущем

Переживать по поводу прошлого

Сожалеть о старых ошибках

Пытаться заново прожить вчерашний день

Стараться угадать, что будет завтра

Жить так, словно ты участвуешь в гонке на время

Размышлять о непостоянстве

Противиться переменам

Неправильно используя время, ты наносишь вред отнюдь не ему. Если ночью нам не дает уснуть мысль о том, что мы можем умереть от рака, то это вовсе не значит, что в нашем доме сломались часы. Неправильное использование времени - явный признак нарушения внимания. Нельзя установить отношения с тем, кто тебе безразличен, и в своих отношениях со Вселенной ты должен уделять ей свое полное и абсолютное внимание. Ведь иной Вселенной, кроме той, которую ты воспринимаешь сейчас, нет и быть не может. Поэтому для того, чтобы установить контакт со Вселенной, ты должен сосредоточить свое внимание на том, что для тебя наиболее важно. Как сказал один духовный наставник, «Все силы Вселенной нужны для того, чтобы творить настоящее».

Если ты воспримешь эти слова близко к сердцу, твое внимание непременно изменится. Непосредственно в данный момент твоя нынешняя ситуация представляет собой смесь прошлого, настоящего и будущего. Представь, что ты ищешь работу. Стараясь привлечь к себе внимание неизвестного тебе работодателя, ты пытаешься справиться со своим волнением и произвести хорошее впечатление, но это вовсе не значит, что ты присутствуешь в настоящем моменте. «Получу ли я эту работу? Как я выгляжу? Довольны ли они моим послужным списком? Что у них вообще на уме?» — эти твои мысли свидетельствуют о том, что в данный момент ты обретаешься где-то между прошлым, настоящим и будущим. Но настоящее — это не смесь чего-то старого и нового. Оно должно быть ясным и открытым. В противном случае ты не сможешь раскрыть себя, а ведь именно ради этой цели существует время.

Настоящий момент — это отправная точка, которая не обладает длительностью. Ты пребываешь в данном моменте, где время прекращает существовать. Возможно, ты сможешь лучше понять, что значит *присутствовать*, если усвоишь, что это слово происходит от слова *суть*. Когда данный момент наполняется нашим всепоглощающим, абсолютно спокойным и доставляющим радость *присутствием*, — только тогда мы можем сказать, что существуем в *Сейчас*.

Присутствие — это не переживаемое впечатление. Наше присутствие в настоящем моменте ощущается всякий раз, когда мы в достаточной степени проявляем свое осознанное отношение к этому моменту. Сиюминутная ситуация не должна иметь для нас никаких последствий: Как это ни парадоксально, бывают моменты, когда наше измученное невыносимой болью сознание вдруг отказывается воспринимать эту боль. Это тем более верно, когда мы говорим о душевных муках. Многие участники военных действий вспоминали, что в отдельные моменты сражений охватывавший их ужас вдруг исчезал, сменяясь приступом иступления.

В момент иступления или экстаза человек полностью изменяется. Тело больше не кажется нам тяжелым и медлительным; в уме перестают звучать мелодии беспокойства и печали. Перестав ощущать горечь утраты собственной индивидуальности, мы вдруг

начинаем вкушать некий сладостный нектар. Эта сладость может еще долго оставаться в нашем сердце, — некоторые люди говорят, что при этом они испытывают привкус меда во рту, — но когда этот миг проходит, мы понимаем, что настоящее покинуло нас. В фотоальбоме нашей памяти останется еще одно воспоминание об абсолютном блаженстве, которое подобно впервые съеденной нами порции мороженого. Это будет та недостижимая цель, за которой ты все время хочешь угнаться, хотя прекрасно понимаешь, что этого момента восторга тебе не вернуть никогда.

Тайна восторга или экстаза состоит в том, что, едва завладев им, ты должен его оставить. Только покинув его, ты найдешь его снова в том месте, где обитает присутствие в настоящем. Осознание находится в настоящем, когда осознает самое себя. Если мы уберем из нашего лексикона слова «сладость», «блаженство» и «нектар» — а ведь именно этих ощущений так недостает многим людям, — то самым сильным качеством, которое сможет удержать этих людей от присутствия в настоящем, будет их трезвость. Ты должен прожить трезвость мысли, прежде чем тебе удастся войти в иступление или экстаз. Это не парадокс. То, чего ты желаешь достигнуть, — можешь назвать это *присутствием*, настоящим моментом или экстазом — остается совершенно недостижимым. Его тебе ни за что не удастся ни догнать, ни выманить, ни покорить. Твое личное обаяние, твои мысли и чаяния будут здесь тщетны.

Трезвость мысли начинается с того, что тебе со всей серьезностью придется отказаться от всех известных способов заполучить то, чего ты хочешь. Если то, о чем я говорю, кажется тебе занимательным, то попытайся осуществить . мои трезвые намерения, используя следующие тактические приемы:

ДУХОВНАЯ ТРЕЗВОСТЬ

Воспринимать всерьез пребывание в Настоящем

Отслеживай моменты, когда у тебя отсутствует внимание.

Прислушивайся к тому, что говоришь.

Наблюдай, как *реагируешь*.

Уйди от мелочей.

Следи за подъемами и падениями энергии.

Обращайся с вопросами к своему *эго*.

Погрузись в духовную среду.

Эти строки чем-то напоминают выдержки из руководства для охотников за привидениями или единорогами. Настоящий момент еще более неуловим, чем те или другие, однако если ты страстно желаешь обрести себя в нем, то трезвость ума — это та программа, которую тебе придется установить на компьютере своего мозга.

Отсутствие внимания. Первый твой шаг не будет ни мистическим, ни экстраординарным. Если тебе придется заметить, что у тебя отсутствует внимание, не позволяй ему блуждать неизвестно где. Вернись к реальности. Тогда почти мгновенно ты узнаешь причину его отсутствия. В этот момент ты, возможно, скучал, был чем-то озабочен, сомневался, беспокоился о чем-нибудь другом или думал о каком-то предстоящем событии. Не избегай ни одного из этих чувств. Они пропитывают твои привычки, мешающие осознанию, — те привычки, которым ты следуешь автоматически. Если ты чувствуешь, что твое внимание отвлечено от того, что является для тебя сейчас самым главным, — значит, ты отдаляешься от настоящего момента.

Слушай, что говоришь. Перестань отвлекаться и прислушайся к тому, что ты говоришь или думаешь. Слова движут нашими взаимоотношениями. Прислушавшись к своим словам, ты поймешь, каково твое отношение ко Вселенной в данный момент. Не забывай, что перед тобой стоит другой человек. С кем бы ты ни говорил — пусть даже с самим собой, — этот некто сейчас воплощает для тебя саму реальность. Ругая в данный момент нерадивого официанта, который плохо тебя обслужил, ты фактически бранишь

Вселенную. Если ты пытаешься предстать перед кем-нибудь в выгодном свете, значит, ты стремишься очаровать саму Вселенную. Есть только одни взаимоотношения. Прислушайся к гаму, каковы оно в данный момент.

Наблюдай за своей реакцией. Каждые взаимоотношения предполагают наличие двух сторон, и что бы ты ни сказал — вселенная всегда ответит тебе. Какова твоя реакция на данное событие? Ты защищаешься? Ты принимаешь ответ, продвигаясь вперед? Чувствуешь ты себя в безопасности или нет? Снова вспомни о своем внимании. Не позволяй отвлекать себя человеку, с которым ты пытаешься установить контакт. Настройся на ответную реакцию Вселенной, чтобы замкнуть ту цепь, которая существует между наблюдателем и объектом его наблюдений.

Уйди от мелочей. Прежде чем твой рассудок обретет трезвость, тебе придется приспособиться к тому чувству одиночества, которое возникает из-за отсутствия реальности. Реальность — это целостность. Она всеобъемлюща. Когда ты погружаешься в нее, то все, что есть кроме нее, перестает существовать. В отсутствие целостности ты стремишься попасть в ее объятия, и поэтому пытаешься найти ее в отдельных фрагментах, кусках и кусочках жизни. Иными словами, ты пытаешься затеряться в мелочах, как будто этот полнейший хаос и издаваемые им неясные звуки могут привести тебя к месту твоего назначения. Теперь же, когда ты понял, что эта практика порочна, — старайся уйти от нее. Не думай о мелочах. Забудь о всей этой неразберихе. Не пытайся принимать ее всерьез; постарайся не допустить, чтобы она стала чем-то важным для того, кем ты являешься на самом деле.

Следи за перепадами энергии. Но научиться не думать о мелочах — это еще не все. Коль скоро твое внимание так любит путешествовать, то поведи его туда, где обитает душа тех переживаемых нами впечатлений. Душа переживаний — это ритм дыхания нашей Вселенной, это всплески и спады энергии. Заметь, что напряженность сменяется освобождением, возбуждение приводит к усталости, а веселость приносит мир. Как в отношениях двух супругов бывают периоды прилива и отлива чувств, так и в наших взаимоотношениях со Вселенной случаются спады и подъемы. Возможно, поначалу ты будешь ощущать подобные перепады эмоций, но постарайся не замечать их. Есть куда более мощный ритм. Он исходит из тишины, в которой ты постигаешь некое новое переживание; вначале оно проходит через период созревания, поскольку опыт формируется в тиши; потом начинается процесс рождения, который подсказывает тебе, что скоро все изменится; и наконец ты обретаешь нечто совершенно новое. Этим «нечто» может оказаться человек, которого ты встретишь в своей жизни, событие, интуитивное чувство — все что угодно. Но главное, что ты должен при этом заметить, — это всплеск энергии. Ты должен соединиться с каждой из этих стадий, потому что в настоящий момент одна из них является для тебя самой главной.

Обращайся с вопросами к своему эго. Все, что ты отслеживаешь и замечаешь, очень важно. Твое эго имеет собственное представление о том, что значит «правильно» действовать, и когда ты идешь вразрез с этим его представлением, эго проявляет свое недовольство. Перемены пугают нас, и к тому же они опасны для нашего эго. Этот страх — простой тактический прием, цель которого состоит в том, чтобы заставить тебя «знать свое место». Ты не можешь противостоять ответной реакции своего эго, поскольку этим ты только усилишь свою взаимосвязь с ним. Однако ты можешь держать его на дистанции, если будешь спокойно обращаться к нему с вопросами: «Почему я так поступаю? Почему мое поведение стало таким однообразным? И чего я добился, ведя себя подобным образом? Разве не понятно, что этот мой прием больше не действует?» Ты должен задавать себе эти неприятные вопросы снова и снова, но не для того, чтобы одолеть свое эго, а чтобы ослабить его рефлексивный контроль над твоим поведением.

Погрузись в атмосферу духовности. Серьезно взглянув на свое поведение, ты поймешь, что твое эго все время пытается тебя изолировать. Оно хочет заставить тебя думать, будто жить нужно в одиночестве. Ведь таким способом эго сможет обеспечить

максимум преимуществ для твоих «я», «мне» и мое». Точно таким же образом эго стремится «приобрести» себе духовность, словно это какой-нибудь шикарный дом или поместье. Чтобы противостоять этой склонности своего эго, из-за которой ты можешь оказаться в еще большей изоляции, тебе следует погрузиться в иной мир. Я имею в виду тот мир, где люди сознательно стремятся ощутить свое *присутствие*, где существует единое мнение о том, как преобразовать двойственность в единство. Этот мир ты найдешь в великих образцах духовной литературы.

Будучи одним из тех, кто нашел в этих книгах несказанную надежду и утешение, я настоятельно рекомендую тебе обратиться к ним. Но есть и живые люди, с которыми ты также можешь познакомиться. Погрузись в духовное пространство исходя из того, что в твоём понимании есть дух.

Предполагаю, что ты будешь разочарован, когда попадешь в этот мир, потому что там неизбежно встретишь множество людей, чья борьба с собственным несовершенством закончилась крахом. То брожение в умах, которое ты там встретишь, перейдет и к тебе.

Если ты примешь решение стать человеком трезвым, то больше ничего от тебя и не требуется. Ощущение *присутствия* придет к тебе само по себе, и когда это произойдет, твоё осознание не сможет не обнаружиться в тот самый момент. Такой момент в настоящем времени вызывает в нас внутренние перемены, которые будут ощутимы для каждой клетки нашего организма. Твоя нервная система уже начинает постигать ту реальность, которая не может быть ни молодой, ни старой — так же как она не может быть известной или неизвестной. Ты поднимаешься на новую ступень бытия, присутствие в котором имеет значение только для него самого, и это значение абсолютно. Всякое иное восприятие относительно, и потому может быть отвергнуто, забыто, обесценено и вычеркнуто из сознания. *Присутствие* — это прикосновение к самой реальности, которую нельзя отрицать или потерять. Каждая наша встреча с ней приближает нас к тому, чем мы являемся на самом деле.

Тому имеется множество доказательств, самое прямое из которых имеет непосредственное отношение ко времени как таковому. Если единственное время на часах — настоящее, тогда наш истинный опыт таков:

1. Прошлое и будущее существуют только в нашем воображении. Все, что мы делали прежде, реально не существует. Все, что сделаем потом, тоже реально не существует. Реально лишь то, что ты делаешь сейчас.

2. То тело, которое ты считал своим, теперь уже не есть ты. Тот разум, который ты до сих пор называл своим, теперь уже не есть ты. Тебе ничего не стоит оставить свое тело и свой разум, и ты делаешь это без всяких усилий. Тело и разум — это временные образы, в которые облачается наша вселенная за миг до того, как продолжит свое развитие.

3. Твое истинное «я» в данный момент представляет собой мысли, эмоции и ощущения, проходящие сквозь экран твоего осознания. Ты узнаешь их как точку соприкосновения изменений и вечности. И себя ты представляешь точно так же.

Оказавшись в настоящем моменте, ты поймешь, что пребывание в нем не составляет никакого труда. Пусть река времени течет сама по себе. Теперь ты станешь воспринимать ее течения и водовороты, омуты и мели в новом контексте — в контексте невинности. Настоящий момент всегда невинен. Настоящее — это тот опыт, который никуда от нас не уйдет. Как это может быть, если перед этим я сказал, что цель времени состоит в том, чтобы обеспечивать поступательное движение эволюции? О, это тайна из тайн! Мы растем, а жизнь в своей основе остается вечной. Представь себе Вселенную, развивающуюся во множестве измерений и с огромной скоростью. Она способна творить одновременно и повсюду. Чтобы перенестись из одной ее точки в другую, нам ничего не нужно делать — лишь пребывать в абсолютном покое.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с двенадцатой тайной

Двенадцатая тайна касается того, как следует использовать время. Лучшее применение времени состоит в том, чтобы воссоединиться с нашим бытием. Неправильное использование времени приведет к противоположному результату: мы отделимся от нашего бытия. У нас всегда имеется достаточно времени для эволюционного развития, потому что мы развиваемся вместе со Вселенной. Как это можно доказать? Например, при помощи духовной практики, которая на санскрите называется *санкальпа* ¹¹. Любое намерение или мысль, в которую ты вкладываешь свою волю, — это и есть *санкальпа*. Идея этого метода содержится в самом его названии. Если у тебя созрело желание или есть какая-то мысль, которую ты намереваешься воплотить в жизнь, то как этого достичь? Ответ зависит от того, как ты относишься ко времени (корневое слово *кальпа* в переводе означает «время»).

- Если вечность является частью твоего бытия, то желание осуществится незамедлительно. Ты обладаешь способностью использовать время, как и любую другую часть своего мира, по своему усмотрению.

- Если взаимоотношения между вечностью и твоим бытием носят характер испытательного срока, то некоторые твои желания будут осуществляться немедленно, а другие — нет. Возможны задержки в исполнении желаний, а также тревожные мысли о том, что ты можешь не получить того, чего хочешь. Твоя способность идти в ногу со временем еще не выработалась, но она развивается.

- Если вечность не имеет никакого отношения к твоему бытию, то потребуются определенные усилия и настойчивость, чтобы добраться до того, чего ты желаешь. Ты не имеешь никакой власти над временем. Вместо того чтобы распоряжаться временем, ты покорно следуешь за ним.

Из этих трех широких категорий можно вывести три различные системы взглядов. Смотри сам, какая из них больше тебе подходит.

1. *Я ограничен во времени.* В сутках мне не хватает часов на то, чтобы достичь всего, чего я хочу. Другие люди добиваются очень многого за то же время, которое есть у меня, тогда как я едва успеваю делать самое необходимое. Все, что я имею в этой жизни, добыто моим нелегким трудом и благодаря моей настойчивости. Я полагаю, что в этом и есть залог успеха.

2. *Я считаю себя вполне счастливым человеком.* Мне удалось осуществить многие свои мечты. И хотя я постоянно чем-то занят, мне удается находить достаточно времени для себя. Время от времени некоторые из моих желаний исполняются сами собой. Я глубоко уверен в том, что когда-нибудь мои мечты сбудутся, ну а если нет, то я это как-нибудь переживу.

3. *Я уверен, что Вселенная может исполнить все, чего ни пожелаешь.* Во всяком случае, так происходит в моей жизни. Я поражаюсь тому, что в ответ на каждую свою мысль я получаю некий ответ. Я понимаю, что если я не получаю того, что мне хочется, — значит, что-то внутри меня мешает этому. Я стараюсь больше времени уделять развитию своего осознания, чем борьбе с внешними силами.

Все это, так сказать, моментальные фотоснимки *санкальпы*, но многие люди принадлежат к одной из этих категорий. Они представляют — опять-таки в общем плане — три стадии эволюции личности. Тебе будет полезно знать о том, что они существуют. Многие люди едва ли могут поверить в то, что ость и другие реальности, кроме той, которая названа в этом списке первой. В такой реальности тяжкий труд и упорство — это единственные средства достижения цели.

Получив хотя бы легкий намек на то, что желания могут осуществиться без особых

¹¹ *Санкальпа* (санскр.) — «воля; намерение; решимость». Торжественный обет или объявление о намерении выполнить какое-либо ритуальное послушание. —Прим. перев.

усилий, ты можешь решиться шаг- муть на новую ступень в своем развитии. Это развитие осуществляется в нашем сознании, но уже сегодня ты мог бы изменить свое отношение к времени, сказав:

Я буду спокойно наблюдать за свободным потоком времени.

Я буду помнить, что времени у меня предостаточно.

Я буду жить в своем собственном ритме.

Я не стану медлить и откладывать свои дела, чтобы не злоупотреблять моим временем.

Я не стану бояться того, что может принести мне время в будущем.

Я не буду сожалеть о том, что унесло с собой мое прошлое. Я не стремлюсь угнаться за временем.

Стоит тебе сегодня принять хотя бы одно из этих решений, и ты увидишь, насколько изменится реальность, в которой ты живешь. Время ничего от нас не ждет, хотя мы все ведем себя так, словно часы повелевают нашим бытием (а если и нет, то все равно мы стараемся следить за ним). Время должно развиваться согласно нашим потребностям и желаниям. Так и случится, если ты перестанешь верить в обратное — будто время распоряжается тобой.

Тайна 13

Ты действительно свободен, когда ты больше не личность

Это случилось несколько лет тому назад. Я сидел в душной комнатке на окраине Нью-Дели. Вместе со мной в комнате находились молодой буддийский священник и какой-то дряхлый старик. Священник сидел на полу и, раскачиваясь взад и вперед, читал строки, написанные чернилами на сделанных из древесной коры дощечках. Судя по их виду, дощечки были древними. Я слушал, не вникая в смысл того, что читал нараспев священник. Он был выходцем из дальнего юга, и его тамильский язык был для меня чужим. Но я знал, что он сообщает мне историю моей жизни — прошлой и будущей. Я удивился, как меня угораздило попасться на эту удочку, и нервно заерзал на стуле.

В эту комнатку я попал по сильному настоянию моего старого друга.

— Это не просто *Джйотиша* — это нечто более потрясающее, — уверял меня он.

Индийская астрология называется *Джйотиша*, и она существует уже многие тысячи лет. В Индии повсеместно принято консультироваться у семейного астролога, который предсказывает по своим астрологическим таблицам свадьбы, рождение детей и даже обыденные деловые сделки (например, Индира Ганди всегда следовала советам знатоков *Джйотиши*), но в настоящее время эта древняя традиция стала угасать. Будучи еще ребенком и живя в современной Индии, а затем став врачом и работая на Западе, я всячески старался избегать любых контактов с *Джйотишей*.

Но мой друг настоял на своем, да и признаться, мне самому было любопытно узнать, что из этого выйдет. Молодой священник, облаченный в подвернутую по краям юбку, сидел с обнаженной грудью и с волосами, до блеска намаженными кокосовым маслом. Его облик и одежда выдавали в нем приметы южанина. Священник не стал составлять мою натальную карту. Все нужные ему карты уже были составлены сотни лет назад. Получается, что много поколений назад какой-то человек, сидевший под пальмой, содрал с нее полосу коры, которая называется *нади*, и описал на ней мою жизнь.

Эти самые *нади* в Индии можно найти повсюду, но лишь по чистой случайности ты можешь наткнуться на ту из них, которая касается лично тебя. Мой друг потратил несколько лет, пытаясь найти ту *нади*, которая бы касалась его. К удивлению и восторгу моего друга, священник предъявил мне целый сноп «моих» *нади*.

«Вам придется зайти ко мне, чтобы я мог их вам прочитать», — настаивал он.

И вот я оказался за столом, а напротив меня сидел старик, который переводил с тамильского на хинди все, что пел мне этот священник. Из-за погрешностей календаря (поскольку речь тут идет о веках) содержание некоторых *нади* может дублироваться, и в

первых из них я не находил ни малейшей связи со своей жизнью. Но где-то на третьей табличке молодой жрец своим размеренным певучим голосом с потрясающей точностью прочитал дату моего рождения, имена моих родителей и моей жены, сообщил, сколько у нас детей и где они живут, день и час смерти моего отца, его полное имя, а также имя моей матери.

Вначале мне показалось, что уж здесь-то он явно ошибся: в *нади* было сказано, что имя моей матери Сучинта, хотя на самом деле ее звали Пушпа. Эта ошибка меня насторожила; я попросил сделать перерыв, позвонил матери и спросил ее об этом. К моему несказанному удивлению, она ответила, что при рождении ей действительно дали имя Сучинта, но, поскольку на хинди оно созвучно другому слову, которое означает «печаль», дядя, когда ей исполнилось три года, предложил дать девочке новое имя. Я повесил трубку, гадая, что бы это все могло значить, ведь жрец упомянул и о том, что имя моей матери было изменено из-за вмешательства родственника. В нашей семье никто никогда не упоминал об этом факте, так что жреца невозможно было заподозрить в чтении моих мыслей.

Чтобы предупредить комментарии скептиков, должен заметить, что молодой священник провел почти всю свою жизнь в одном из храмов Южной Индии и не говорил по-английски или на хинди. Ни он, ни старик не ведали, кто я. Так или иначе, методика *Джйотиши* не предполагает составления гороскопа на основании даты рождения. Вместо этого человек просто приходит в дом знатока *нади*, где тот берет у человека отпечаток его большого пальца и на основании этого раскладывает соответствующие карты (при этом следует помнить, что некоторые *нади*, возможно, утеряны или настолько обветшали, что давно рассыпались в прах). Астролог просто читает вслух то, что кто-то другой написал, может быть, тысячу лет тому назад. И вот еще одна таинственная деталь: *нади* содержат в себе данные не обо всех, кто когда-либо будет жить на этой земле, а лишь о тех, кто однажды явятся в дом к астрологу, чтобы тот прочитал им их судьбу!

Восхищенный и очарованный, я около часа внимал таинственным рассказам о моей прошлой жизни, которую, оказывается, провел в одном из храмов Южной Индии, о моих прежних проступках, которые повлекли серьезные проблемы в моей нынешней жизни, и (после некоторого колебания старик спросил, действительно ли я хочу это знать) о дне моей смерти. К счастью, оказалось, что это случится еще очень не скоро; к еще большему счастью, *нади* заверили меня, что моих жену и детей ожидает долгая и счастливая жизнь, полная любви и исполненных желаний.

Я покинул старика и юного священника и вышел под пенящие лучи делийского солнца, гадая, как изменится моя жизнь после того, что мне пришлось узнать. Меня волновали не столько детали услышанного — я забыл почти обо всем, что мне тогда сказали, и вспоминаю об этом удивительном происшествии, только когда мой взгляд случайно падает на полированные таблички из древесной коры, которые теперь в рамках висят на почетном месте у нас дома. Молодой жрец с застенчивой улыбкой отдал их мне перед расставанием. Единственное, что произвело на меня действительно большое впечатление, был день моей смерти. Когда *нади* сообщили мне его, меня посетило чувство глубокого покоя. Это знание изменило все мои жизненные приоритеты, сделав меня гораздо более уравновешенным.

Вспоминая все, что случилось тогда, я думаю, что астрологию можно было бы назвать «нелокальным осознанием». Какой-то неведомый мне человек, живший много веков назад, знал меня лучше, чем я знаю себя сейчас. Он увидел меня как вселенскую форму жизни, в которой прослеживается последовательная взаимосвязь с более ранними формами. Я почувствовал, что вместе с этим кусочком коры мне передали очевидное свидетельство того, что меня не сковывают те рамки моего тела, сознания и ощущений, которые я называю своим «я».

Если ты будешь жить в центре единой реальности, то сможешь увидеть эти формы. Поначалу тебе может казаться, что они имеют отношение к тебе лично. Ты создаешь некую форму, которая затем вызывает у тебя чувство привязанности. Но художники никогда не

коллекционируют собственные работы; только само творчество способно доставить истинное удовлетворение. В законченной картине больше нет жизни; из нее выжат волшебный сок. То же самое можно сказать о создаваемых нами образах. Переживание начинает тускнеть и блекнуть, как только ты осознаешь, что сотворил его.

Намек на отрешенность, которая прослеживается в духовных традициях стран Востока, заботит многих людей, которые усматривают в этом признаки пассивности и равнодушия. Но на самом деле эта отрешенность скорее напоминает то чувство, которое приходится испытывать творцу, когда его труд окончен. Создав некое впечатление и пережив его, ты естественно испытываешь отрешенность. Но она не приходит внезапно. Мы еще долго с восторгом наблюдаем за тем, как двойственность играет со своими вечно враждующими противоположностями.

Но возможно, что кто-нибудь из нас вдруг решится испытать состояние, называемое греческим словом *метанойя*¹², которое означает перемену точки зрения. Поскольку это слово множество раз упоминается в Новом Завете, то понятно, что в нем преобладает духовный смысл. Вначале оно означало отречение от греховной жизни, затем стало обозначать раскаяние, и в своем окончательном и более широком смысле подразумевает вечное спасение. Кроме того, если выйти за рамки теологии, слово *метанойя* очень близко по значению с тем, что мы называем *трансформацией*. Это превращение локального ощущения себя в нелокальное. Вместо того чтобы всякое переживание называть «своим», ты понимаешь, что всякое явление во Вселенной носит временный, преходящий характер. Вселенная постоянно месит в своих руках материю, словно сырую глину, создавая из нее все новые и новые формы, и в течение какого-то времени ты называешь одну из таких форм своим «я».

Мне кажется, что *метанойя* — это тайна, которая скрывается в искусстве чтения табличек *нади*. Когда-то давным-давно некий провидец заглянул в себя, увидел ничем не ограниченный простор единой реальности и извлек из него едва ощутимый импульс сознания по имени Дипак. Провидец перенес это имя вместе с другими необходимыми данными, которые также открылись ему в пространстве и времени. Для этого требуется определенный уровень осознания, которого может достигнуть каждый из нас. Если бы я мог увидеть себя как некую вспышку в поле света (*Джйотиша* в переводе с санскрита означает «свет»), я бы обрел свободу, которой не могу обладать, пока помню, кто я, и пока нахожусь в своих предполагаемых пределах. Если имена моих родителей были известны задолго до моего рождения и если день смерти моего отца был вычислен за много поколений до того, как он родился, значит, такие предпосылки не подлежат изменению.

Истинная свобода появляется только в нелокальном осознании.

Переход от локального сознания к нелокальному имеет для меня то же значение, что искупление или спасение. Благодаря ему мы попадаем в ту сферу, где душа может жить, и перед этим ей не придется умирать. Вместо того чтобы вновь углубляться в метафизику этого явления, я позволю себе сравнить его с тем, чего хочется каждому из нас, — со счастьем. Хотеть и быть счастливым — это понятие сугубо личное, и поэтому мы адресуем его нашему *эго*, единственная цель которого состоит в том, чтобы осчастливить свое «я». Если вдруг выяснится, что счастье лежит где-то за пределами этого «я», — в сфере нелокального осознания, — то это будет убедительный аргумент в пользу *метанойи*.

Для нас, людей, счастье — понятие сложное. Нам очень трудно оставаться счастливыми и не думать о том, что может разрушить наше счастье. Это могут быть нанесенные нам некогда обиды и раны, а иногда — беспокойство о будущем и предчувствия

¹² Метанойя (греч. *Metanoia*) — раскаяние; изменения в понимании собственного «я», жизненной цели; выработка нового взгляда на мир. — *Прим. перев.*

разных несчастий.

В том, что счастье неуловимо, нет ничьей вины. Игра противоположностей — это космическая драма, и наш ум готов к участию в ней. Счастье, как всем известно, слишком прекрасно, чтобы длиться долго. И это действительно так, если перед словом счастье ты спешишь поставить притяжательное местоимение «мое»; тем самым ты непроизвольно отдаляешь его от себя. *Метанойя*, или нелокальное осознание, разрешает эту проблему, переступая через «мое», поскольку иного пути просто нет. Отдельные стороны твоей жизни конфликтуют между собой. Даже если бы ты мог управлять каждой из сторон, пытаясь постепенно приблизиться к счастью, то остается еще один глубоко скрытый аспект — твои воображаемые страдания.

Врачи тратят годы, пытаясь избавить людей от навязчивых картин воображаемых несчастий, хотя эти картины не имеют ничего общего с реальными обстоятельствами.

Это напоминает мне один эпизод, который произошел с моим коллегой, вместе с которым мы в юности постигали азы медицины. У него была беспокойная пациентка, которая регулярно являлась к нему и требовала, чтобы ее тщательно осмотрели на предмет наличия у нее рака. Рентгеновские снимки каждый раз давали отрицательный результат, но она не унималась и приходила опять. Наконец через много лет рентгеновский снимок подтвердил наличие у нее раковой опухоли. И тогда с победоносным видом она вскричала: «Ага, я же вам говорила!» Воображаемые страдания столь же реальны, как и любые другие, и порой они сливаются воедино.

То, что один человек способен привязаться к своему несчастью с той же страстью, с которой другой привязывается к счастью, может казаться удивительным лишь до тех пор, пока мы как следует не присмотримся к локальному осознанию. Локальное осознание проявляет себя на границе между *эго* и Вселенной. Это беспокойное место. С одной стороны, наше *эго* уверено в том, что все под его контролем. Ты идешь по жизни с ощущением важности своей персоны, полагая, будто твои стремления так же важны для всего мира, как и для тебя. Но Вселенная обширна, а силы природы безличны. Восприятие жизни с точки зрения *эго* и его высокое самомнение оказываются полной иллюзией, если ты смотришь на людей как на крохотные дырочки в холсте Вселенной. Притворяться, будто ты считаешь себя центром Вселенной, небезопасно, поскольку материальные доказательства твоей ничтожности окажутся просто ошеломляющими.

Но где же тогда искать выход? «Его величество» *Эго* утверждает, что выхода нет. Твоя личность представляет собой кармическую систему, которая упорно цепляется за свое «я».

Однако, отказавшись от локального осознания, ты перестаешь плясать под дудку своего *эго*. Это значит, что ты оставляешь все попытки осчастливить свое «я». Вселенная не сможет раздавить твою личность, если личности просто не существует. До тех пор пока ты будешь ассоциировать себя хотя бы с одной незначительной частью личности своего *эго*, все остальные части тут же добавятся к ней. Это все равно как если бы в театре актер вдруг сказал фразу: «Быть или не быть...», — и вся история главного героя, вся его трагическая судьба вдруг раскрылась перед тобой.

Актеры умеют перевоплощаться из одного образа в другой, легко переключая свою психику. Чтобы из Макбета превратиться в Гамлета, недостаточно одного имени. Ты просто вызываешь нужный тебе образ из своей памяти. Больше того — выходя из одного образа и принимая другой, ты попадаешь из одного места действия в совершенно иное: из Дании — в Шотландию, из замка на краю Северного моря — на шабаш ведьм.

Единственный способ отказаться от локального осознания состоит в том, чтобы осмыслить то, чем ты уже обладаешь. Приходя к себе домой в День благодарения, ты, вероятно, неосознанно перевоплощаешься в того ребенка, которым когда-то был. У себя на работе ты выступаешь в одной роли, а находясь в отпуске — в совершенно другой. Человеческая память так хорошо умеет хранить самые разные и совершенно противоположные роли, что даже маленькие дети могут легко перевоплощаться из одной роли в другую. Когда играющих трехлетних малышей, рядом с которыми нет взрослых,

снимают скрытой камерой, родители нередко приходят в ужас от того, как поразительно меняются их чада: милые, послушные детки превращаются в задир и забияк.

Некоторые детские психологи осмеливаются утверждать, что развивающие игры очень мало влияют на воспитание подрастающего человека. Двое воспитанных в одной и той же семье и окруженных одинаковой материнской заботой детей вырастают настолько разными людьми, что нам порою не верится, будто это родные братья или сестры. Но было бы правильней сказать, что, подрастая, дети усваивают сразу несколько ролей одновременно, и роль, усвоенная ими дома, является лишь одной из многих — а иначе и быть не может.

Если все это ты видишь в самом себе, значит, от нелокального осознания тебя отделяет всего один шаг. Тебе остается только понять, что все твои роли существуют одновременно. Так же как и актер, ты хранишь своих разнообразных персонажей где-то вне пространства и времени. Макбет и Гамлет одновременно живут в памяти актера. Их роль на сцене длится несколько часов, но их реальный дом — не то место, где проходят часы. Усвоенная нами роль молча присутствует в нашем осознании, но мы различаем ее в каждой детали.

Кстати, заметь, что место, где ты хранишь свои противоречивые роли, кажется тебе куда ближе и родней, чем та сцена, на которой ты играешь своих театральных персонажей. Перебрав каждую из усвоенных тобою ролей, ты найдешь, что ни одну из них ты не можешь назвать *собой*. Ты — тот, по чьему велению эти роли появляются на сцене жизни. Из своего обширного репертуара ты сам выбираешь те ситуации, которые превращаются в твою личную карму, причем каждая черта и каждое движение создают очень достоверную иллюзию существования твоего индивидуального эго.

В реальности же ты отделен от любой своей роли, любой театральной декорации, любой драмы. В духовном плане отрешенность — это не уход в себя, а развитие своеобразного мастерства. Обладая этим мастерством, ты в любое время можешь переместиться в нелокальное осознание. Именно это имеет в виду «Шива-сутра», когда говорит о том, что нужно использовать память, но нельзя позволять ей использовать тебя. Можно постепенно упражнять свою отрешенность, стараясь дистанцироваться от своих привычных ролей; тогда связанная с каждой нашей ролью карма не будет властвовать над тобой. Если пытаться изменить свою карму по частям, то можно, конечно, достичь определенных результатов, но усовершенствованная модель тебя окажется не более свободной, чем прежняя.

Если тайна счастья действительно существует, то ее можно найти только в самом источнике счастья, которое имеет следующие признаки:

ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ...

Нелокален,

Отрешен,

Безличен,

Универсален,

Неизменен,

Являет собой саму сущность.

Этот список позволяет как бы разложить *метанойю* на составные части. Изначально *метанойя* означала изменение точки зрения, и, на мой взгляд, этому же соответствуют перечисленные ниже элементы:

Нелокальность. Прежде, чем изменить точку зрения, ты должен отстраниться от себя, чтобы увидеть более полную картину. Сталкиваясь с любой проблемой, наше эго всегда ограничивается одним и тем же вопросом: «Что я от этого буду иметь?» Стоит тебе сформулировать этот вопрос иначе, например: «Что *мы* от этого будем иметь?» или «Что все от этого будут иметь?», как перспектива твоего мировоззрения тут же расширится.

Отрешенность. Будучи заинтересован в определенном результате, ты не позволишь себе изменить свою точку зрения. Границы очерчены; каждый выбрал, на какой стороне ему следует быть. Эго настаивает, чтобы ты нацеливал себя на главный приз, то есть на

необходимый ему конечный результат. Однако, будучи отрешенным, ты осознаешь, что и другие результаты могут принести тебе пользу. Ты делаешь все, чтобы достигнуть той цели, которую считаешь верной, но все же остаешься достаточно отрешенным, чтобы изменить свою точку зрения, если об этом попросит твое сердце.

Безличность. Нам кажется, что те или иные ситуации просто происходят с нами. Но на самом деле каждая ситуация имеет свою глубинную кармическую причину. Вселенная развивается в самой себе, используя для этого всякую необходимую причину. Не примеряй этот процесс к себе лично. Проблема причины и следствия существует вечно. Ты сам являешься частью того волнообразного движения, которое никогда не кончится, и ты должен скользить по этим волнам, чтобы в них не тонуть. Эго примеряет все лично к себе, не пытаясь искать руководства свыше или какой-то цели. Постарайся понять, что постепенно перед тобой раскрывается гигантский космический план. Словно вышитый замысловатым узором ковер, он являет собой проект небывалого чуда.

Универсальность. Однажды, когда я упорно пытался постичь буддийское понятие умирания *эго* (в то время это понятие казалось очень жестоким и бессердечным), некто успокоил меня, сказав: «Это не значит, что ты уничтожаешь того, кем ты являешься на самом деле. Ты просто развиваешь ощущение своего «я» — от малого эго до вселенского эго». Это была сильная мысль, но что мне понравилось в ней больше всего — так это то, что она ничего не исключала. Ты начинаешь с того, что воспринимаешь каждую ситуацию как часть нашего огромного мира. И пусть поначалу ты будешь присоединять к этому миру малые части того, что когда-то считал своим: свою семью, свой дом, свое окружение — постепенно все это будет расти. И когда твое эго поймет, что нелепо твердить: мой мир, моя галактика, моя вселенная, — это будет означать, что с твоим эго происходят определенные перемены, которые оно не могло бы осуществить самостоятельно. Главное — помнить, что осознание универсально, сколь бы ограниченным ни делало тебя твое эго.

Неизменность. Счастье, к которому ты привыкаешь, постепенно уходит. Вместо того чтобы смотреть на него как на высыхающий колодец, представь себе нашу атмосферу. В атмосфере всегда присутствует влага, и иногда она проливается на землю дождем. Если день ясный, это не значит, что влага из атмосферы исчезла; она постоянно присутствует в воздухе и ждет, когда условия изменятся и она сможет выпасть на землю в виде осадков. Так же ты можешь воспринимать свое счастье, которое постоянно присутствует в твоём осознании, даже если оно не каплет, как дождик с неба. Рано или поздно оно проявится — когда изменятся определенные условия. Люди по-разному проявляют свои эмоции. У некоторых из них жизнерадостности, оптимизма и удовлетворенности жизнью больше, чем у других.

В этом проявляется разнообразие мироздания. Ведь климат пустыни не может быть точно таким же, как и в тропическом лесу. И все же эти различия в характере людей весьма условны. Единое и неизменное счастье может быть доступно всеобщему осознанию. Знай, что это так, и помни, что нельзя бояться ухабов и рытвин на пути, если хочешь найти источник собственного счастья.

Сущность. Счастье — это не нечто уникальное. Это один из многих ароматов сущности. Однажды некий ученик посетовал своему наставнику на то, что длительная духовная практика так и не сделала его счастливым.

«Но твоя задача не в том, чтобы быть счастливым, — не раздумывая ответил наставник. — Твоя задача — воистину стать самим собой».

Сущность реальна, и, когда ты обнаружишь ее, счастье не заставит себя ждать, поскольку все свойства сущности неразрывны. Пытаться сделать себя счастливым — удел людей ограниченных; этим ты всего лишь удовлетворишь потребности своего эго в соответствии с его представлением о счастье. Если же вместо этого ты исполнишься решимости перейти на другой уровень осознания, то счастье придет к тебе как подарок, дарованный твоим сознанием.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с тринадцатой тайной

Тринадцатая тайна касается личной свободы. Ты не можешь быть по-настоящему свободен, если твоё взаимодействие со Вселенной носит личный характер, потому что человек — это пакет, который, словно бечевкой, перевязан многими ограничениями. Если ты останешься в этом пакете, то и твоё осознание останется в нём. Сегодня же начинай действовать так, как будто твоё влияние простирается повсюду. В Индии, как и на всем Востоке, можно часто видеть облаченных в одежды шафранного цвета монахов, которые медитируют перед восходом солнца. Многие другие люди (среди них — мои мама и бабушка) в столь же ранний час идут в храм молиться. Цель этого ритуала состоит в том, чтобы встретить день ещё до его начала.

Встретить канун нового дня — значит участвовать при его рождении. Этим ты делаешь шаг навстречу новым возможностям. Ещё нет никаких событий, и день-младенец распахнут, свеж и нов. Он может обернуться чем угодно. Медитирующие монахи и молящиеся люди желают сознательно влиять на первые минуты этого дня, как на первые и самые важные минуты жизни ребенка.

Сегодня ты можешь сделать то же самое. Встань поутру как обычно, — в идеале это упражнение следует выполнять сидя, с первыми лучами солнца, но ты можешь выполнять его даже в постели, перед тем, как встать, — и приготовь своё сознание к предстоящему дню. Вначале ты, вероятно, будешь следовать своей старой привычке. Ты станешь представлять себя в процессе обычного рабочего дня, окруженного массой семейных обязанностей и прочими обязательствами. Затем ты, должно быть, вспомнишь о том, что осталось несделанным с вечера: не закончен проект, сжатые сроки, нерешенные разногласия. Потом ты, скорее всего, испытаешь тревогу по поводу того, что накопилось у тебя в голове.

Позволь этим мыслям по своей воле появляться и уходить из твоего осознания. Скажи себе, что хочешь, чтобы этот запутанный клубок из образов и слов исчез. Твое эго так или иначе позаботится обо всех этих обычных проблемах. Продолжай всматриваться в грядущий день, который не может быть соткан из образов и мыслей, поскольку он ещё только начался. Прочувствуй его; приветствуй его всем своим существом.

Через несколько мгновений ты заметишь, что твой разум уже не торопит тебя вскочить с постели. Ты сможешь парить, где захочешь, в своём туманном осознании. Это значит, что сейчас ты окунулся глубже и преодолел внешний слой своей неугомонной мысли. (И тем не менее не позволяй себе опять погрузиться в сон. Почувствовав, что тебя одолевает дрема, вернись к размышлениям о своих планах на этот день.)

Тогда ты поймешь, что твой ум могут успокоить не определенные образы, а некие ритмы чувств. Это состояние труднее передать, чем изображения и голоса. Это все равно что понять верный порядок вещей или приготовить себя ко всему, что бы ни случилось. Только не делай серьезное лицо. Я не собираюсь говорить ни о каких предчувствиях или предзнаменованиях. С тобой происходят самые обычные вещи: твоё бытие готовит почву нового дня, где семенами будут события, которые вот-вот готовы пустить свои ростки. Твоя единственная цель — присутствовать при этом. От тебя не требуют присоединиться к чьим-либо суждениям или мнениям о том, что может сегодня произойти. Встречая новый день, своим молчанием ты усиливаешь влияние своего осознания.

И что же это дает? Эффект достигается на чрезвычайно тонком уровне. Это все равно что сидеть у кроватки спящего ребенка. Не нужно ни слов, ни действий — одного твоего присутствия достаточно, чтобы ребенок успокоился. День должен начаться спокойно, в обстановке, свободной от остатков и завихрений вчерашней активности. Но вместе с тем ты незаметно задаешь направление этому новому дню. Ты готовишь себя к тому, чтобы принять жизнь такой, какой она будет. Ты готов явиться ей с открытым разумом и сердцем.

Я дал детальное описание этого упражнения, которое позволит тебе очистить путь, по которому пойдет твой ум. Тебе не нужно копировать все эти стадии. Упражнение будет успешно исполнено, если ты сумеешь, пусть ненадолго, достигнуть в своём осознании следующих состояний:

- Ощущение себя обновленным. Это будет необычный день.

- Чувство покоя. Этот день разрешит некоторые острые проблемы.
- Ощущение гармонии. Этот день пройдет без конфликтов.
- Чувство творчества. Этот день покажет тебе нечто никогда невиданное.
- Чувство любви. В этот день исчезнут различия, и ты вспомнишь о тех, кого обделил своим вниманием.

- Ощущение целостности. В этот день все у тебя будет ладиться.

И так ты явишь себя предутреннему миру, где многие тысячи лет творили святые и мудрецы. Сейчас ты делаешь то же, что делали они, — ты открываешь в своем осознании тот канал, через который к тебе придут обновление, мир, гармония, творчество, любовь и целостность. Если мы с тобой не встретим этот день — значит, его встретят лишь отдельные личности либо вовсе никто не встретит. Как дождь порой льется из ясного неба, так и твои усилия сделают возможное очевидным.

Тайна 14

Смысл жизни — во всем

Приблизились ли мы к ответу на главный вопрос — «В чем смысл жизни?» Представим на минуту, что кто-то уже знает ответ. Прямо или косвенно, большинство традиционных ответов приходили на ум каждому из нас; предназначение жизни обычно сводится к высшей цели, как, например:

Прославить Бога

Прославить божье творение

Любить и быть любимым

Быть верным себе

Как и в отношении многих других духовных вопросов, мне трудно вообразить, каким образом можно было бы удостовериться в правильности этих ответов. Если некто дорожит своей работой, содержит свою семью, платит налоги и чтит закон, то можно ли считать это примером прославления Бога или верности самому себе? Изменяется ли смысл жизни во времена великих потрясений, например таких, как война? А быть может, единственное, что следует делать в такие переломные моменты, — это оставаться в живых и по возможности постараться быть счастливым.

Единственный способ проверить правильность ответа на вопрос «В чем смысл жизни?» состоит в том, чтобы написать этот вопрос на листках бумаги, запечатать их в конверты и разослать тысяче незнакомых людей. Если ответ правилен, тот, кто откроет конверт, прочитает его и скажет: «Да, вы правы. В этом и есть смысл жизни». Этот ответ подтвердит и невеста у алтаря, и старик на смертном одре. Люди, которые отчаянно сражаются из-за разногласий в политических и религиозных доктринах, обретут единство с теми, чей разум не знает противоречий.

Но о таком исходе можно было бы только мечтать, поскольку на этот вопрос не придумать ответа, который бы устроил всех. Но что, если листок бумаги чист или на нем будет написано: «Смысл жизни — во всем»? В единой реальности все эти ответы не казались бы хитрой отговоркой, но оказались бы очень близки к истине. Чистый лист бумаги — это чистый потенциал, и нужен некто, кто превратит его в нечто. Смысл чистого потенциала состоит в том, чтобы наполнить жизнь бесконечным множеством возможностей. Точно так же можно сказать, что выражение «Смысл жизни — во всем» означает, что жизнь не оставит в стороне никого и ничего. Слово «все» означает бесконечное множество разнообразных возможностей.

Жизнь невозможно пришить к листу бумаги. Вселенная содержит в себе любой смысл, каким ты пожелаешь ее наделить. В средневековой Европе люди хотели, чтобы Вселенная отражала их глубокую веру в Святую Троицу. В тот же самый период истории люди в Индии представляли себе Вселенную как космический танец бога Шивы и его жены

Шакти. Повсюду, где властвовал ислам, считалось, что Вселенная отражает волю Аллаха. Современные агностики полагают, что Вселенная отражает их собственное духовное смятение и сомнения. По их мнению, космос возник в результате случайного Большого Взрыва. Даже многие верующие люди соглашались с этой доктриной, правда не по воскресеньям, когда Вселенная мягко намекает им на возможность существования божественного Творца.

Утверждать, что Вселенная отражает один из наших взглядов, — это все равно что пытаться приколоть к листу бумаги собственную жизнь. Реальность подобна двухстороннему зеркалу, которое являет тебе твоё отражение, а также и то, что лежит по другую сторону от него. Этот эффект действует в обе стороны, потому что Вселенная не оперирует каким-то одним набором фактов. Ты, как наблюдатель, вызываешь к жизни своё представление о реальности. Позволю себе привести пример эффекта двухстороннего зеркального отражения, известный из области медицины.

Просто непостижимо, сколько способов исцеления человеческого организма известно науке. Почти любая болезнь имеет свою типичную историю развития. Рак груди, например, имеет определенное *время выживания*, которое исчисляется от даты, когда в клетках грудной ткани была впервые обнаружена аномалия. У женщин, страдающих раком груди, смерть может наступить в любой точке кривой выживаемости. Как сказал мне один онколог несколько лет назад, рак — это игра в орлянку. Статистические расчеты показывают, в каком возрасте эта болезнь случается чаще всего. Данные о реакции злокачественной опухоли на различные уровни радиации и химиотерапию постоянно документируются. На основании всех этих фактов медицина ищет эффективные средства и методы лечения, и будет продолжать работать над этой проблемой до тех пор, пока не разрешит ее.

Однако вопреки всем статистическим выкладкам чудеса иногда случаются. В моей медицинской практике мне самому приходилось сталкиваться вот с такими пациентками:

- Одна молодая женщина рассказала мне, что ее мать, которая проживала на ферме где-то в глубинке штата Вермонт, обнаружила у себя в груди большую опухоль, но решила, что слишком занята, чтобы обследоваться. Она прожила более десяти лет, не обращаясь к врачам.

- Другая женщина почувствовала «комочек» у себя в груди и решила представить себе, как эта опухоль исчезает. Она вообразила массы белых клеток, которые укрыли опухоль, будто снегом. После такой визуализации, к которой женщина прибегала в течение шести месяцев, этот «комочек» исчез.

- Еще одна женщина, у которой была массивная опухоль, попросила выписать ее из больницы за день до назначенной ей операции, поскольку панически боялась даже думать о своей болезни. Она вернулась в больницу лишь спустя несколько месяцев, когда убедила себя в том, что обязательно выживет. Операция прошла успешно, и женщина осталась жива.

Каждому врачу приходилось сталкиваться также и с обратной стороной этого странного явления, когда женщины таяли прямо на глазах, стоило им узнать о том, что в их теле обнаружено несколько злокачественных клеток. (В некоторых случаях эти клетки просто аномальны, то есть возможно, что они не были злокачественными. Но у некоторых женщин аномалии быстро принимали форму опухоли. Это явление давно известно. Оно называется «смерть от диагноза».) Я вовсе не собираюсь давать рекомендации о том, как можно заболеть раком, а лишь хочу заметить, что болезнь часто является результатом того, что думает о ней пациент.

Широкую известность получило исследование, проведенное доктором Дэвидом Зигелем в Стэнфордском университете. Несколько женщин, у которых была запущенная форма рака груди, разделили на две группы. Женщинам, находившимся в первой группе, была оказана высококачественная медицинская помощь, которой они не имели раньше. Женщинам из другой группы было предложено раз в неделю собираться вместе и делиться мыслями по поводу своей болезни.

Результат эксперимента оказался поразительным. По прошествии двух лет выяснилось, что женщины, которым удалось прожить дольше всех, принадлежали ко второй группе, и общая выживаемость в этой группе была вдвое выше, чем в первой, где женщинам не предлагали обмениваться мыслями о своей болезни. По существу, те женщины, которые обменивались своими переживаниями, получили возможность сместить отражение в зеркале.

Человеческий организм (как и Вселенная) тоже подчиняется двойному контролю. Когда ты лечишь его снаружи при помощи, так сказать, материальных средств, он реагирует на это. Если ты лечишь его изнутри, с помощью средств субъективных, то и в этом случае ты получишь ответную реакцию. Как же могло случиться, что взаимный обмен чувствами показал тот же эффект или даже превысил его по сравнению с мощными медицинскими препаратами? Ответ состоит в том, что сознание всегда идет этими двумя путями. Оно развивается объективно, как видимая Вселенная, и субъективно — как события, которые происходят в нашем сознании. *И то, и другое есть наше сознание.* Один и тот же интеллект облачился в две маски, разделив этот мир на «внутренний» и «внешний». Поэтому те чувства, которые возникают у страдающего от рака пациента, передаются его организму точно так же, как и молекулы лекарства, которое он принимает.

Это явление не кажется нам удивительным — вся медицина души и тела основана на открытии молекул-посланников, которые исходят из нашего сознания в качестве мыслей, убеждений, желаний, страхов и страстей. Момент прорыва в этой сфере наступит тогда, когда медицина перестанет полагаться исключительно на силу молекул. Когда Моцарт хотел написать новую симфонию, его намерение стимулировало деятельность его мозга. Было бы абсурдно утверждать, что ум Моцарта сначала захотел написать симфонию, а затем инициировал создание молекул-посланников, чтобы уведомить его о своем желании. Осознание всегда приходит первым, а его отражения — объективные и субъективные — следуют за ним.

Это приводит нас к новому, чрезвычайно важному принципу, который называется «синхронным взаимозависимым со-возникновением». *Синхронное*, потому что одно не является причиной другого. *Взаимозависимый*, потому что каждый аспект координируется со всеми другими. *Со-возникновение* — потому что каждая отдельная часть возникает из одного источника.

Когда Моцарт намеревался сочинить симфонию, все, связанное с процессом его творчества, происходило одновременно: идея, ноты, звуки в его голове, необходимая мозговая активность, направленные к рукам сигналы, побуждавшие перенести эту музыку на бумагу. Все эти компоненты преобразовывались в одно событие, в котором они возникали вместе. Было бы неверно сказать, что одно вызывало другое.

Стоит одному элементу выпасть из этой цепочки, как весь творческий план тут же рухнет. Если бы Моцарту пришлось испытать какой-нибудь стресс, его душевное состояние не позволило бы ему *услышать* музыку. Возникновению музыки мешает и физическая усталость. Могло появиться множество причин, которые испортили бы всю картину: у Моцарта могли возникнуть трения с женой, с ним мог случиться удар или сердечный приступ, его могла внезапно покинуть муза, присутствие в доме шумного малолетнего ребенка могло помешать ему работать.

Синхронное со-возникновение защищает творчество от анархии.

Космос слишком сильно напоминает человеческий разум, чтобы мы могли игнорировать это. Можно было бы решить, что Вселенная затеяла весь этот ошеломляющий аттракцион с участием разных галактик исключительно для того, чтобы нас подразнить. Тогда не было никакого смысла затевать этот охватывающий миллиарды световых лет и развивающийся с невероятной скоростью процесс создания триллионов звезд, который увенчался появлением человеческой ДНК. Зачем Вселенной понадобилось заставить нас изумленно наблюдать за ней? Возможно, просто затем, что именно так действует реальность:

открывающаяся нам космическая драма существует одновременно с человеческим мозгом, который представляет собой очень тонко отточенный инструмент, способный заглянуть в самые глубокие слои природы. Мы — единственные зрители этого представления. Ничто не утаится от нашего внимания — ни большое, ни малое.

И здесь возникает невероятная догадка: а что, если *мы сами являемся авторами этого шоу*? Жизнь для нас означает все, ибо для наших игр нам нужна не иначе как вся Вселенная.

Квантовая физика давно признала, что решающим фактором во всяком наблюдении является сам наблюдатель. Электрон не может иметь определенной позиции в пространстве, пока на него никто не посмотрит, после чего электрон возникает неожиданно точно в том самом месте, где он был обнаружен. До этого момента он существует как волна, которая распространяется во всем пространстве. Эта волна может разбиться на частицы в каком угодно месте. Каждый отдельный атом во Вселенной может быть обнаружен в течение одной минуты, как бы далеко и как бы близко от нас он не находился.

У выключателя, который управляет Вселенной, есть только две позиции — «Вкл.» и «Выкл.». «Вкл.» — это материальный мир со всеми его событиями и объектами. «Выкл.» — это чистая вероятность, изменяющееся пространство, где частицы перемещаются в тот момент, когда на них никто не смотрит. Позиция «Вкл.» контролируется только внешними средствами. Когда она включена, Вселенная действует согласно определенным законам. Но поймав ее в положении «Выкл.», мы сможем управлять ею, *независимо от времени и пространства*. В положении «Выкл.» не существует ничего плотного и неподвижного, потому что здесь нет никаких объектов. Нет ничего далекого или близкого. Ничто не заблудится между прошлым, настоящим и будущим. В положении «Выкл.» мы находим чистый потенциал. Здесь наше тело представляет собой массу возможностей, которые только и ждут, когда их реализуют. А настоящее время — это все то возможное, что происходило или может произойти. В позиции «Выкл.» все, что есть в мироздании, низводится до точки, и, как ни странно, в этой точке находишься ты — это и есть твой источник.

Но замечу, что эти «Вкл.» и «Выкл.» не дают точного представления о Вселенной. Коль скоро материальная реальность имеет несколько уровней, точно так же существует несколько уровней реальности нематериальной. Твое тело — плотный объект, вихревое движение атомов, ураган субатомных частиц и энергетический призрак — все одновременно.

Эти состояния одновременны, но каждым из них управляют разные правила. В физике этот смешанный набор правил называют *«запутанной иерархией»*. Слово *иерархия* указывает на то, что уровни эти организованы в определенном порядке. Твоему телу не грозит опасность разлететься на отдельные атомы, потому что в иерархии вещей твердые объекты остаются на месте, но в сущности ты — облако, состоящее из электронов, и волна вероятностей, а также все, что есть между ними.

Это позиция «Вкл.». В позиции «Выкл.» сохраняется тот же спутанный клубок, только он совершенно вне пределов видимости. Эта незримая область разделяется множеством способов. На одном уровне события полностью сливаются друг с другом. Начала и концы сходятся воедино; все происходящее взаимосвязано. Но на другом уровне некоторые события более важны, чем другие; некоторые из них можно регулировать, в то время как другие существуют лишь в виде слабейших причинных связей.

По аналогии, загляни в глубины своего сознания: некоторые твои мысли побуждают тебя к действию, в то время как другие выражают твои прихоти. Некоторые мысли следуют строгой логике, в то время как другие повинуются свободным ассоциациям. События во Вселенной представляют собой ту же смесь потенциальных вероятностей. Если захочешь, ты можешь приблизиться к позиции «Выкл.» настолько, что получишь возможность вызывать к жизни те события, какие только пожелаешь. Но будь готов к тому, что ты можешь столкнуться со встречным потоком *запутанной иерархии*, поскольку каждое событие, которое ты захочешь изменить, переплетено с любым другим событием. Однако существуют также условия, которые остаются неизменными.

ПОГРУЖЕНИЕ В ЧИСТЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как ориентироваться в Поле Всего

1. Чем глубже ты погружаешься, тем больше у тебя появляется сил для изменения реальности.
2. Реальность течет от более тонких уровней к более плотным.
3. Простейший способ что-либо изменить — это отправиться на самый тонкий уровень, который называется осознанием.
4. Полное безмолвие — это начало творчества. Когда событие начало излучать волны и вибрации, оно уже готово стать частью видимого мира.
5. Творение осуществляется посредством квантовых скачков.
6. Начало любого события есть одновременно его конец. Для области безмолвного осознания это одно и то же.
7. События разворачиваются во времени, но рождаются вне его.
8. Творить проще всего в том же направлении, в котором движется эволюция.
9. Поскольку возможности бесконечны, эволюция никогда не кончается.
10. Вселенная соответствует нервной системе, которая ее наблюдает.

Исследуя эти условия, ты тем самым создаешь смысл своей собственной жизни. Позволь мне кратко обобщить этот список из десяти пунктов, чтобы ты наполнил его своим содержанием. Вся Вселенная, начиная с момента Большого Взрыва, ведет себя своеобразным способом, согласуясь с нервной системой человека. Если бы мы могли воспринимать Космос как-нибудь иначе, он был бы другим. Слепой пещерной рыбе аноптихтису Вселенная могла бы показаться беспросветной бездной. И не мудрено: ведь она преодолела долгий путь эволюции только лишь для того, чтобы ничего не видеть! Для амебы Вселенная безмолвна, для дерева не имеет вкуса, а улитка скажет, что Вселенная не пахнет. Каждое существо обладает своим набором ощущений исходя из диапазона своих потенциальных возможностей.

Вселенная вынуждена уважать нашу ограниченность. Точно так же как воплощенный символ красоты оставит равнодушной слепую пещерную рыбу, сладкий запах самых прекрасных духов не соблазнит улитку, так и те стороны жизни, которые лежат за пределами нашего ограниченного восприятия, не будут иметь для нас никакого значения. Мы подобны тем сборщикам лесных ягод, которые ищут съедобные ягоды, стороной обходя несъедобные. Для них даже тропический лес, изобилующий экзотической флорой, может показаться пустым.

Сила эволюции бесконечна, но работает она только с тем материалом, который приносит ей наблюдатель. Так разум, равнодушный к любви, будет взирать на нелюбимый и нелюбящий его мир, не доверяя никаким проявлениям этого чувства. В то время как открытый и ясный ум посмотрит на тот же самый мир и найдет в нем бескрайнее море любви.

Если бы наша ограниченность действительно отражала реальное положение вещей, эволюция никогда бы не смогла ее преодолеть. Здесь-то и проявляется действие квантовых переходов. Каждый наблюдатель создает свое представление о реальности, в которое он вкладывает определенный смысл и различные энергии. Пока это представление кажется действительным, энергия сохраняет целостность всей картины. Но, когда наблюдатель желает увидеть в ней что-нибудь новое, старый смысл разрушается, а энергии вступают в новые взаимосвязи, мир совершает квантовый переход. Этот скачок происходит в зримой плоскости, когда переключатель находится в положении «Вкл.», но подготовка к нему проходила в области незримой, когда переключатель находился в положении «Выкл.».

Приведу пример. Человек имел способность к чтению еще в доисторический период, когда у него уже сформировалась кора головного мозга, но ни у кого в доисторическом мире не возникала потребность в чтении. Если эволюция происходит настолько случайно, как это утверждают многие генетики, то способность читать должна была бы исчезнуть миллион лет

назад, поскольку жизненная необходимость этой способности была нулевой.

Но эта черта сохранилась у существа, которое в те времена еще только зарождалось. Сознание определяет последовательность вещей, оно вкладывает потенциальные возможности в каждую частицу мироздания, но не для определенной будущей цели, а для *любой* цели. Природе не нужно предполагать, что может случиться на каждом отдельном этапе развития. Она только создает перспективы для этого развития, а затем определенное существо — в данном случае человек — осуществляет скачок, когда для этого приходит нужное время. Пока существуют потенциальные возможности, у эволюции остаются варианты выбора.

К отдельным моим высказываниям вдумчивый читатель может отнестись с недоверием. Вероятно, он скажет: «Вы противоречите себе. С одной стороны, вы утверждаете, что причина и следствие развиваются вечно. Теперь же вы говорите, что конец пути уже присутствует в его начале. Какое же из высказываний следует считать истинным?» И я отвечаю: *оба*. Не думаю, что этот ответ всем понравится — я уже ловлю на себе хмурые взгляды моих критиков. Но Вселенная использует причину и следствие, чтобы распространяться повсюду. Когда она хочет осуществить квантовый скачок, причина и следствие формируются с этой определенной целью. (По правде говоря, ты и сам ежесекундно ощущаешь это. Когда твое сознание воспринимает красный цвет, клетки твоего мозга подают определенные сигналы. Но ты ведь не приказываешь им делать это. Эти сигналы автоматически совпадают с твоей мыслью.)

В *запутанной иерархии* амeba, улитка, галактика, черная дыра и кварк (фундаментальная частица) обладают одинаковым правом считаться отражением жизни. Доисторические люди были так же погружены в свою реальность, как мы погружены в свою, — одинаково очарованы ею и наделены одинаковой привилегией наблюдать реальность в ее развитии. Но самое главное предназначение эволюции состоит в том, чтобы заполнять пробелы. Если ты пока еще не готов к тому, чтобы признать: смысл жизни — это все, что в ней есть, тогда придумай свой собственный смысл и заполни этот пробел. Отведи этот мир от края пропасти; заставь его свернуть с дороги, ведущей к хаосу. *Дхарма*, поддерживающая сила Природы, готова поддержать любую мысль, чувство или действие, которое способно заполнить пробел, ибо наблюдатель и объект его наблюдения сливаются во Вселенной воедино.

Поскольку ты обладаешь самосознанием, твое предназначение — единство. Эта идея была изначально привита твоему сознанию точно так же, как способность к чтению была привита сознанию карманьонского человека. Когда пробел будет заполнен, современный человек объединится с другими формами жизни — как высшими, так и низшими. И тогда все поколения людей — от первого гоминида¹³ и до каждого из тех людей, которым предстоит жить после нас, будут воспринимать себя как единое целое. А что же будет потом? Думаю, мы перестанем воспринимать себя как некую картину, что висит на стене, — как некое застывшее изображение. Жизнь, возведенная до уровня чистого бытия, не привязанная ни к одному из событий материального мира, — вот что предстоит нам увидеть в конце нашего долгого путешествия и в преддверии нового — доселе невиданного. Это будет день рождения единства и финальный аккорд свободы.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с четырнадцатой тайной

Четырнадцатая тайна касается полного понимания. Понимание — это не то же самое, что и мышление. Понимание — это искусство, развиваемое в осознании. Это то, что ты создаешь из своего потенциала. Так, например, грудной ребенок превращается в малыша, который постепенно начинает ходить, развивая искусство ходьбы. Это умение представляет

¹³ Гоминиды (от лат. *homo* — человек) — семейство отряда приматов. Включает человека современного типа (*Homo sapiens*) и ископаемых людей: питекантропов, неандертальцев и, вероятно, некоторых ископаемых высших приматов типа австралопитеков. — *Прим. перев.*

собой квантовый переход в осознании малыша, которое проникает в каждый уголок бытия: у малыша изменяются модели мышления, в теле возникают новые ощущения; неуклюжие прежде движения становятся более скоординированными; глаза учатся смотреть на мир с позиции вертикали, появляется представление о перспективе; новые объекты в окружающей среде становятся достигаемыми. И, впервые шагнув от порога своего дома, малыш входит в мир неизведанных возможностей. Возможно, этот первый шаг приведет его однажды к покорению Эвереста или к участию в марафонском забеге. Поэтому в данном случае мы с тобой видим не отдельный навык, а самый настоящий квантовый переход, который полностью изменит реальный мир этого малыша.

Разница между ребенком, который только что начал ходить, и марафонским бегуном состоит в уровне понимания, который сказывается не только на каком-то определенном направлении человеческой деятельности, но на всем человеке в целом. В каждом выполняемом тобой действии проявляется уровень твоего понимания. Двух участвующих в гонке бегунов можно сравнивать по присутствию духа, выносливости, координации, умению правильно рассчитать свое время, способности различать чувство долга и личные взаимоотношения и т. д. Когда ты понимаешь, сколь далеко простираются владения нашего осознания, ты начинаешь понимать, что ничто не может оставаться за его пределами.

Понимание изменяет всю картину реальности.

Сущность «синхронного взаимосвязанного со-возникновения» состоит в способности влиять на состояние всей твоей реальности в целом. Твое влияние не знает границ, но, чтобы понять это, ты должен объединить жизнь со *страстью*. Когда ты делаешь что-либо со страстью, ты раскрываешься во всей полноте своих качеств. Страсть позволяет реализовать всю энергию, которой обладаешь. В этот момент ты полностью раскрываешь свою сущность, поскольку, отдавая всего себя достижению поставленной цели, ты проявляешь также все свои недостатки и слабые стороны. Страсть делает все очевидным.

Этот неоспоримый факт сдерживает многих людей, которые не желают раскрывать свои негативные качества в полную силу или же настолько боятся этих качеств, что пытаются держать свою страсть под контролем, полагая, что так жить безопаснее. Возможно, что это действительно так, но они сильно ограничивают свое понимание того, что может подарить им жизнь. Образно говоря, есть три пути, один из которых ты можешь выбрать:

1. Входить в трудную ситуацию, но только до первого серьезного препятствия.
2. Входить в трудную ситуацию достаточно глубоко для устранения некоторых препятствий.
3. Входить в трудную ситуацию, чтобы устранить все препятствия.

Пользуясь этой моделью, подумай о том, чего ты страстно желал: научиться рисовать, заняться альпинизмом, стать писателем, воспитать ребенка или превзойти других в своей профессии. Честно ответь, сколь многого ты достиг в этом своем стремлении.

Уровень 1. «Я неудовлетворен своими достижениями. Все шло не так, как я хотел. Другие достигли большего, чем я. Я утратил свой энтузиазм и пал духом. Я все еще продолжаю заниматься тем, что начал делать, но теперь я просто плыву по течению. Я чувствую, что потерпел неудачу».

Уровень 2. «Я искренне удовлетворен своими успехами. Меня нельзя назвать лидером, но и в хвосте плестись я тоже не собираюсь. О таких, как я, говорят: он свое дело знает. И я сделаю все, чтобы оправдать это мнение. Я почти не сомневаюсь в успехе».

Уровень 3. «Я стал тем, кем хотел стать. Люди говорят, что в своем деле я опытный профессионал. Я знаю все тонкости своего дела, и я этим очень доволен. Мне мало приходится думать о последствиях моих действий. Я доверяю своей интуиции. Мое дело — это моя главная страсть».

Каждый уровень твоей ответственности отражает понимание того, чего ты готов достичь. Если бы ты не был знаком с человеческой природой, ты мог бы предположить, что

какой-то отдельный вид деятельности — будь то живопись, альпинизм или писательский труд — можно рассматривать сам по себе, но здесь речь идет обо всем человеке в целом, поскольку человек проявляется в его ремесле. (Вот почему говорят: чтобы познать себя, нужно постоять на горной вершине или подле чистого холста.) Даже избрав для себя очень узкую специальность — скажем, марафонский бег или кулинарию, — ты испытываешь различные движения души, когда, влекомый своей страстью, ты испытываешь успех, неудачу либо будешь вынужден отступить.

Готовность познать каждую сторону своей природы откроет тебе дверь к совершенному пониманию себя. Тебе придется открыть всю свою подлинную сущность, а не одну из сторон своей натуры. Возможно, это звучит сурово, но, фактически, это единственный способ найти решение любой ситуации. Скрывая какую-то часть самого себя, ты отрицаешь свою способность открыто идти навстречу жизни; ты подавляешь ее энергию и воздерживаешься от понимания того, о чем тебе следует знать. Вообрази ребенка, который хочет научиться ходить, но постоянно говорит себе:

1. Я не хочу выглядеть плохо.
2. Я не желаю падать.
3. Я не хочу, чтобы кто-то стал свидетелем моих неудач.
4. Я не хочу жить под бременем неудачи.
5. Я не хочу тратить на это всю мою энергию.
6. Я не желаю испытывать боль.
7. Я хочу получить все и сразу.

Для малыша эти оговорки кажутся абсурдными. Придерживаясь хотя бы одной из них, он бы никогда не научился ходить или всегда бы ходил с опаской. Он никогда бы не смог достичь мастерства. А мы, взрослые, постоянно прибегаем к этим оговоркам. Таким образом, мы теряем веру в собственные силы. Таково неизменное правило, что все позитивные стороны каждой конкретной ситуации, как и негативные, открываются нам только тогда, когда эта ситуация возникает. Мы не сможем уклониться от тех решений, которые приняли в своей душе.

Все, что ты решил относительно себя, вступает в силу именно в этот момент.

К счастью, те решения, которые касаются тебя лично, можно пересмотреть и изменить. Если все негативные стороны данной ситуации тебе открыты, значит, ты не должен будешь их искать. То, что мы воспринимаем как препятствия, на самом деле представляет собой то, что мы отказываемся понимать. Если ты не стремишься к полному пониманию, значит, ты становишься жертвой тех сил, которые могут сбить с толку и погубить тебя. Эти силы — вовсе не слепая судьба или несчастье; это прорехи в твоём осознании, те пробелы, которых ты когда-то не заметил.

Сегодня же попробуй рассмотреть одно из своих решений, которые мешают тебе активно участвовать в жизни. Возможно, ты уже обнаружил это решение в списке, который приведен выше.

Я не хочу выглядеть плохо. Эта установка связана с нашим представлением о самих себе. «Хорошо выглядеть» — это значит сохранить определенный образ себя, но образ себя — это нечто застывшее. Он позволяет получить лишь очень поверхностное представление о том, каков ты на самом деле. Большинству людей никак не удастся избавиться от того представления о себе, какими они были в прошлом. Они формируют у себя определенные взгляды, определенную манеру поведения, определенный стиль, вкус, образ жизни и статус. Все это, как им кажется, и есть они сами. В каждой новой ситуации их представление о себе служит лишь для одной цели — чтобы определить, хорошо они выглядят в чужих глазах или плохо. Эти люди давно решили, что они, насколько это будет в их силах, не позволят себе выглядеть плохо.

Этому решению можно противопоставить только одно — твою готовность забыть о том, как ты выглядишь. Я уверен, что тебе приходилось видеть документальные кадры,

показывающие олимпийских бегунов в тот момент, когда они пересекают линию финиша. Потные лица этих людей искажены гримасой огромного напряжения, в которое они вложили каждую каплю своих последних сил. Их, полностью отдавших себя стремлению к победе, вовсе не заботит, как они выглядят. Вот он — ключ к твоей собственной ситуации: полностью сосредоточив свои усилия на конкретном процессе, ты не станешь думать о том, как выглядишь.

Сегодня же усвой следующие правила и следуй им, пока не поймешь, какое отношение они имеют к тебе:

- Победа не обязана хорошо выглядеть. Эти два понятия не имеют между собой ничего общего.

- Страстное отношение к делу всегда хорошо смотрится изнутри — и это самое главное.

- Если ты сам себе по душе, то это уже не застывший образ. Это — чувство удовлетворения.

- Ты не найдешь удовлетворения, пока будешь думать только о своем внешнем облике.

Я не желаю падать. Эта установка связана со страхом потерпеть поражение, которая, в свою очередь, вращается вокруг осуждения. Всем, кто знаком с искусством живописи, известно, что, прежде чем художник напишет новый шедевр, он должен нарисовать эскиз. Иногда эти эскизы представляют собой несколько грубых набросков, а иногда на их создание уходят годы и многие десятки попыток. Можно ли считать эти пробы неудачей? Нет, ведь все они — шаги на пути к мастерству. Воспринимая свои первые попытки как неудачу, ты создаешь себе неблагоприятные условия, которые мешают естественным процессам.

Человеку, который боится упасть, видимо, приходилось терпеть насмешки и унижения в прошлом. Это та область, где негативные суждения родителей могут иметь ужасные последствия — мы наследуем свои неудачи у тех, кто когда-то лишил нас уверенности в себе. Страх сочетается с неудачей, и вместе они объединяются с нашим представлением о себе. «Если я упаду, значит, я ничего не стою». Наряду с опасением показать себя с плохой стороны, следующим неверным умозаключением, которое уродует наше истинное лицо, является страх перед падением и чувство собственной никчемности.

Сегодня же честно взгляни на себя и посмотри в глаза своим страхам — всем, сколько их есть у тебя. Степень твоей самооценки — это уровень твоего духовного здоровья, которого необходимо достигнуть путем самоисцеления. Большинство людей говорят, что ненавидят терпеть неудачи, но слово *ненавидеть* может выражать самые разные чувства — и полный крах личности, и легкую досаду по поводу невозможности проявить себя с лучшей стороны. Попробуй оценить свое душевное состояние:

- Я чувствую себя опустошенным, когда терплю неудачу. Это чувство хранится во мне в течение многих дней, и, оглядываясь на самые большие свои прошлые неудачи, я с новой силой переживаю прежние унижения.

- Я испытываю настолько неприятные чувства, когда терплю неудачу, что обычно стараюсь избегать новых испытаний. Мне стоит больших усилий начать все сначала, но все же я это делаю. Ведь это дело чести и чувства собственного достоинства.

- Я могу легко пережить любую неудачу, потому что для меня более важным является конечный результат. Я учусь на собственных неудачах. В каждой из них есть что-то положительное. Нельзя назвать неудачником того, кто способен учиться на своих ошибках.

- Я не думаю о поражениях или победах. Я всегда сосредоточен на своем поведении в конкретной ситуации. Каждая моя ответная реакция позволяет мне найти в себе какую-то новую черту. Я хочу понять все, и с каждым новым приобретенным мной опытом я открываю новую страницу в книге эволюции.

Скажи, на какой из этих ступеней находишься ты. Продумай программу своего дальнейшего развития.

Первая ступень. Люди, которые находятся на этой ступени, очень чувствительны к своим неудачам, воспринимают их слишком близко к сердцу и все время берегут свои старые раны. Если это сказано о тебе, то вернись к основам. Поставь перед собой такую цель, которую легко сможешь достичь. К примеру, приготовь омлет или пробегись трусцой вокруг своего квартала. Найди время, чтобы сделать это, и тогда ты испытаешь чувство, которое будет сродни успеху. Подобно хорошему родителю, похвали себя. Если что-то у тебя не получается, скажи себе, что все идет как надо. Тебе необходимо перестроить свое отношение к постановке цели и ее достижению.

Некий внутренний голос станет отговаривать тебя, но ты не доверяй его словам. Неспешно установи контакт с другим голосом, который будет поощрять и поддерживать тебя. Он также существует в тебе, но голос *внутреннего критика* старается опередить его. Постепенно ставь перед собой все более высокие цели. Приготовив омлет для себя, приготовь его для кого-то другого. Изведай вкус похвалы. Почувствуй себя достойным похвалы. Не сравнивай себя с другими, ведь ты — это ты, а не кто-то другой. Старайся закрепить каждый свой успех.

Как минимум один раз в день делай что-нибудь, что ассоциируется для тебя с успехом, чтобы заслужить похвалу от самого себя или от кого-нибудь еще. Позаботься о том, чтобы та похвала, которая идет изнутри, была искренней. Это получится у тебя не сразу, но через какое-то время ты заметишь, что голос одобрения звучит в тебе все громче. Теперь ты сможешь ему доверять и поймешь, что все его слова о тебе — это правда.

Вторая ступень. Люди, которые находятся на этой ступени, довольно тяжело переносят свои неудачи, что заставляет их избегать новых трудностей. Но при этом они не чувствуют себя опустошенными. Если это о тебе, ты должен найти более сильный побуждающий мотив, поскольку, с одной стороны, ты хочешь победить, но с другой — боишься испытать неудачу. Так разберись со своими желаниями. Чтобы усилить побуждающий мотив, присоединись к какой-нибудь группе или найди себе наставника. Дух товарищества поможет тебе преодолеть тот недоверчивый голос, который в тебе звучит. Наставник поможет тебе понять, что попытка уйти от трудностей — не решение проблемы. Избери для себя тот вид деятельности, который не принизил бы твою самооценку. Главное для тебя — это усвоить составные элементы успеха, а не стремиться преодолеть сложные цели. Говоря о команде, я имею в виду не только спорт. Найди любую группу людей, в которой ты сможешь ощутить то, что называют *esprit de corps* ¹⁴. Это может быть джаз-оркестр, некая добровольная организация или политическая партия. Внешняя поддержка позволит тебе убрать свои внутренние барьеры. Ты поймешь, что эти барьеры — вовсе не горы, их легко можно превратить в маленькие пики твоих достижений.

Третья ступень. Люди, которые находятся на этой ступени, встречают на своем пути больше успехов, чем неудач. У них достаточно развита позитивная мотивация. Если это сказано о тебе, то возможно, что успех обеспечен тебе на долгое время, но однажды внешние почести перестанут тебя удовлетворять. Для дальнейшего роста ты должен поставить перед собой некую исключительно внутреннюю цель. Такой внутренней целью может быть стремление стать более глубокой натурой, стремление научиться быть бескорыстным, а также стремление познать глубины человеческого духа. Нацелься на то, чтобы лучше понять себя, не думая о том, какие внешние блага это тебе принесет. Через какое-то время различия между успехом и неудачей начнут стираться. Ты сможешь увидеть, что все твои свершения были не чем иным, как попытками познать самого себя. Самое большое удовлетворение в жизни мы получаем тогда, когда понимаем, что это познание — единственное, что нам необходимо.

Четвертая ступень. Люди, которые находятся на этой ступени, смогли покорить поражение. Они испытывают наслаждение от каждого неожиданного поворота и от всего

¹⁴ *Esprit de corps* (франц.) — кастовость, сословный или корпоративный дух. — Прим. перев.

потока жизни в целом, поскольку всякий приобретаемый опыт приносит им удовлетворение. Если это сказано о тебе, поставь цель еще больше укрепить свое могущество. Оставшиеся перед тобой препятствия носят утонченный характер и глубоко субъективны. Ты все еще полагаешь, что все эти переживания связаны с твоим ограниченным «я». Чтение глубоко духовных произведений литературы и решимость следовать одним из четырех духовных путей принесут тебе наибольшее удовлетворение.

Я не хочу, чтобы кто-то стал свидетелем моих неудач. Это решение связано с чувством стыда. Стыд — это воспринятый страх перед мнением других. Их неодобрение вызывает у нас чувство стыда. Пришедшее к нам из стран Востока выражение «терять лицо» также можно отнести к стыду, который способен превращаться в мощную силу общественного воздействия. Чтобы противостоять стыду, нужно перестать стыдиться за свое поведение. Многие люди принимают это решение еще в юности, надеясь, что острое чувство неловкости можно укрыть за внешней бравадой, к примеру угнав чью-то машину или облачившись в нелепые одежды. Если ты легко поддаешься чувству стыда, значит, ты принял такое решение, которое следует изменить.

Во-первых, постарайся понять: то, что думают о тебе другие, часто зависит оттого, насколько хорошими или плохими твои действия выглядят в *их* глазах. Суждения общества неизбежны, и все мы зависим от его мнения. Однако другие пытаются стыдить нас, выражая свои чувства словесно, тоном голоса или своим поведением. Постарайся выйти за рамки своей ситуации и посмотреть на это явление в целом. Почитай какую-нибудь бульварную газетенку или посмотри, как телевидение распространяет сплетни по поводу очередной знаменитости. Помни, что все мы постоянно пребываем в сплошном потоке инсинуаций и досужих суждений. Смирись с тем фактом, что такое отношение окружающих имеет место. Ты не сможешь его изменить, но ты должен понять, как оно действует.

Во-вторых, старайся не стыдить и не осуждать других. Ведь такое поведение — не более чем твоя маска. Тебе кажется, что если ты распространяешь сплетни, подрываешь репутацию других людей, смотришь на них свысока или унижаешь их достоинство любым иным способом, то тем самым сможешь укрепить свое собственное положение. Но на самом деле такое поведение способствует лишь тому, что ты сам делаешь свой вклад в культуру стыда. Прекрати. Выбирайся из этой трясины!

В-третьих, постарайся заслужить похвалу, что позволит тебе почувствовать себя хорошим человеком. Это не та похвала, которую ты получаешь за какое-то свое достижение. Несомненно, что ты можешь сделать много такого, за что другие скажут тебе спасибо. Но тебе нужна та похвала, которая избавит тебя от чувства стыда. Это может случиться только тогда, когда ты обнажаешь свои эмоции. Тебе нужно ощутить теплоту человеческой благодарности; тебе необходимо, чтобы тобой восхищались. Я предложил бы тебе оказать помощь бедным, престарелым или страдающим от недуга людям. Удели какое-то время участию в добровольных общественных начинаниях, чтобы помочь нуждающимся любым приемлемым для тебя способом. Пока ты не восстановишь свои духовные силы через любовь, пока не избавишься от излишней самокритики, ты не сможешь преодолеть чувство стыда.

Я не хочу жить под бременем неудачи. Это решение связано с чувством вины. Вина — внутреннее осознание своих ошибок. Как таковое, чувство вины является здоровым проявлением твоей совести. Но когда повод для чувства вины оказывается ложным, это может иметь разрушительные и нездоровые последствия. Люди с обостренным чувством вины страдают прежде всего оттого, что не могут отличить мыслей от дел. Они винят себя скорее за свои помыслы, а не за те поступки, которые совершили. Именно это имеют в виду под словами «грешить в душе». Какое бы имя ты ни придумал ему, чувство вины обрекает тебя на неудачу, поскольку оно — страшный груз твоего прошлого.

Чувствующие себя виноватыми люди не желают испытывать новых трудностей из страха допустить ошибку — ведь это утяжелит и без того тяжкий груз прошлых ошибок. Такое поведение кажется им разумным, но в действительности испытывать чувство вины —

совершенно неразумно. Точно так же как в случае с чувством стыда, ты можешь обнаружить в своем чувстве вины те компоненты, которые можно считать иррациональными или даже абсурдными:

- Вина не является точным мерилем добра и зла. Возможно, ты страдаешь по пустякам.
- Вина — это одеяло, которое пытается укрыть все. Ты чувствуешь себя виноватым даже перед теми людьми, которых не обижал, и вся твоя вина перед ними состоит только лишь в том, что они стали невольными свидетелями твоих ошибок.
- Вина делает тебя чрезмерно ответственным. Тебе кажется, что именно ты виновен в том, к чему на самом деле не имеешь никакого отношения.
- Вина проникнута предвзятостью. Чувство вины карает тебя постоянно, без всякого снисхождения.

Вдумавшись в эти четыре пункта, постарайся применить их к себе. Не пытайся прогнать свое чувство вины. Проследи за ее реакцией, пусть она будет такой, какова она есть, однако спроси себя: «Правда ли, что я совершил что-то плохое? Стал бы я судить того, кто сделал бы то же самое? Мог бы я поступить лучше в данных обстоятельствах?» Эти вопросы помогут тебе объективно разобраться в понятиях добра и зла. Если ты пребываешь в сомнениях, попроси совета у того, кто не испытывает чувства вины и не станет винить тебя.

«Кому я действительно причинил боль?» Старайся быть конкретным, не позволяй вине стать одеялом. Может оказаться, что на самом деле ты никому не причинил вреда. А если причинил, то приди к этому человеку и спроси, что он думает по этому поводу. Обсуди с ним свои поступки. Попроси у него прощения. И если ты получишь такое прощение, то сочти его искренним. Запиши для памяти дату этого прощения. Когда внутренний голос напомнит тебе о твоей вине, ты сможешь предъявить ему листок бумаги, подтверждающий полученное тобою прощение. И тогда ты скажешь своему внутреннему голосу: «Видишь? Тебе не в чем меня упрекнуть. Человек, которого я обидел, больше не сердится на меня». «Виноват ли я? Какова моя роль в том, что случилось? Была ли эта роль значительной или незначительной?» Ты можешь нести ответственность только за действие или бездействие. Будь конкретным. Вспомни свои действия во всех деталях, но не преувеличивай их и не доходи до абсурда, полагая, будто ты виноват уже в том, что присутствовал при данных событиях. Многие семейные конфликты вызывают у нас чувство взаимной вины, но будучи конкретным и точным, ты сможешь определить, в чем состоит твоя вина, а в чем виноваты окружающие. Таким образом ты не станешь брать на себя вину абсолютно за все.

«Что хорошего я сделал для того, чтобы искупить свои плохие поступки? Как долго мне нужно стараться, чтобы полностью искупить свою вину? Готов ли я простить себя?» Все плохое когда-нибудь заканчивается, после чего ты можешь рассчитывать на прощение и снисхождение. Но, как мы уже знаем, осуждающий нас внутренний голос склонен преувеличивать нашу вину — для него ты останешься виноватым с того самого момента, когда явился на его суд, и до конца своих дней. Припомни любую свою вину и запиши на бумаге тот день, когда ты сможешь простить себя. Сделай все, чтобы до той поры искупить свою вину, и когда настанет день твоего прощения, прими его и уйди. Нет такой вины, которая бы заслуживала вечного осуждения; не преувеличивай свою вину и не казни себя годами, сколь бы тяжким ни был твой грех.

Я не хочу тратить всю мою энергию. Эта установка касается веры в то, что наши запасы энергии, как и деньги, которые мы храним в банке, ограничены. Некоторые люди, не желающие растрачивать свою энергию, избегают трудностей из лени, но по большей части за этим скрываются более глубокие проблемы. Это, конечно, верно, что наша энергия ограничена, однако если тебе приходилось страстно увлечься чем-либо, то ты знаешь: чем больше энергии мы отдаем своему увлечению, тем больше энергии мы получаем. Страсть восполняет себя.

Энергию, как это ни странно, мы теряем, когда пытаемся ее удержать. Чем дольше ты

хранишь свою энергию, тем сильнее закупориваются те каналы, по которым она протекает. Например, люди, которые боятся любви, становятся все более скованными в проявлениях этого чувства. Сердце такого человека нельзя назвать большим (оно у него просто разбухло), а слова любви застревают у него в горле. Даже слабый намек на жесты любви кажется таким людям неуместным. Вот несколько способов, которые позволят тебе расширить свои энергетические каналы:

- Учись отдавать. Если ты привык только копить, обратись к человеку, который в чем-то нуждается, и поделись с ним тем, чем ты обладаешь в избытке. Это не обязательно должны быть деньги или какие-то материальные ценности. Ты можешь подарить свое время и внимание, что, кстати, больше поможет расширить твои энергетические каналы, чем если бы ты отдал свою наличность.

- Будь щедр. Это означает не скупиться на похвалу и быть щедрым не только в отношении своих денег, но, что более важно, в отношении признательности. Большинство людей жаждут услышать похвалу, но получают ее меньше, чем заслуживают. Будь первым, кто заметит какой-нибудь хороший поступок. Выражай свою признательность от всего сердца, и не только шаблонными фразами. Благодарю за конкретные дела, показывая другому человеку, что ты внимательно следишь за его достижениями. Намереваясь похвалить человека, смотри ему прямо глаза и проявляй свое расположение к нему.

- Следуй за своей страстью. Какая-то определенная сфера нашей жизни требует от нас полной отдачи. Для большинства людей свойственно сдерживать себя, чтобы, как говорится, держать себя в рамках, но даже в сфере своих увлечений они стараются не растратить себя. Расходуй себя максимально и старайся сделать больше, чем это кажется возможным. Если тебе нравятся пешие прогулки, поставь себе целью взобраться на какую-нибудь гору. Если ты предпочитаешь труд писателя — напиши книгу. Главное — не заставить себя делать это, а выяснить, сколько энергии содержит в себе твое увлечение. Энергия несет в себе осознание, позволяя ему попасть в этот мир. Вкладывая значительную энергию в любое свое усилие, ты начинаешь лучше понимать, что приносит тебе это усилие.

Я не желаю испытывать боль. Эта установка касается сразу нескольких проблем, каждая из которых имеет отношение скорее не к физической, а к моральной боли. И прежде всего, речь идет о тех страданиях, которые нам пришлось испытать в прошлом. Люди, которым так и не удалось исцелить свои былые раны, испытывают отвращение к любой новой боли. Другая проблема — это слабость. Испытав боль когда-либо в прошлом, мы очень боимся, что новая боль будет еще сильнее, а значит, принесет нам еще больше страданий. Наконец, есть еще одна проблема — уязвимость. Впервые испытав на себе боль, мы делаемся более уязвимы и восприимчивы к боли, чем прежде. Все эти проблемы очень глубоки, и редко кому удастся избежать их воздействия. Здесь тоже существует свой порог чувствительности.

В космическом плане боль занимает нейтральное положение. В материальном мире боль служит для нас негативным мотивом, в то время как приятные ощущения являются мотивом позитивным. Умение быть свободным предполагает способность воздерживаться от колебаний как в ту, так и в другую сторону. Нет задачи, которая была бы труднее этой, — притом что все мы сильно зависим от наших приятных и неприятных ощущений. Только избрав для себя позицию стороннего наблюдателя, ты сможешь заметить, как неудобно ты себя чувствуешь, когда твоими действиями управляют исключительно удовольствие или только боль.

Я хочу получить все и сразу. Эта установка связана с нетерпением. Когда твои мысли тревожны и находятся в беспорядке, ты теряешь терпение. Тебе не хватает внимания, необходимого для того, чтобы выждать время и сохранить терпение. Люди, которые ощущают нехватку терпения, но при этом пытаются сдержать свои эмоции, также не имеют возможности решать свои очередные задачи. Их понимание остается поверхностным. Парадоксально, но количество времени не влияет на глубину ответа. Важно не то, как долго

тебе удастся оставаться внимательным, но и сколь глубоко твое внимание.

В художественном фильме «Амадей» очень искусный композитор Сальери испытывает зависть к гению своего соперника — Моцарта. Как человек, Моцарт был ничем не лучше, чем Сальери, но в угоду сценарию фильма Моцарта превратили в праздного инфантильного гедониста¹⁵. Сочиняя свою музыку, он тратил не больше времени, чем Сальери; он не имел более влиятельного покровительства со стороны сильных мира сего; и музыке оба учились одинаково долго. Но Сальери обвинил Бога в том, что тот сделал его и Моцарта неравными друг другу и в неравной степени наделил их талантом. В большинстве своем мы неосознанно поступаем точно так же, когда сравниваем себя с теми людьми, которые превосходят нас талантами.

Нетерпение есть продукт неудовлетворенности. Мы отказываемся сохранять внимание, потому что результат приходит к нам не так скоро, как нам хотелось, либо приходит, но совсем не тот, какого мы ожидали. Разум стремится как можно дальше уйти от подобного потенциального источника дискомфорта. Если ты часто бываешь нетерпелив, скорее всего, ты предпочитаешь во всем винить внешние обстоятельства: машины впереди тебя едут слишком медленно, очередь в бакалейной лавке стоит — не шевелится, а если попросить любого человека что-нибудь сделать — так он ели ноги волочит.

Попытка спроецировать свое нетерпение на окружающий мир — это своеобразный способ самозащиты и бегства от чувства своей неадекватности. В самых экстремальных случаях нарушений психики, связанных с дефицитом внимания, особенно у маленьких детей, это ощущение всегда лежит в основе внешних проявлений невнимания. Нетерпеливые люди слишком не уверены в своих силах, что делает их внимание недостаточно глубоким. И даже если рядом с нами нет соперника, подобного могучему гению Моцарта, в каждом из нас живет теневой конкурент, который уже по определению во всем превосходит нас. Этот призрак управляет нами независимо от нашего осознания.

Нетерпение исчезнет, когда ты найдешь достаточно сил, чтобы углубиться в себя и раскрыть свое осознание. С недоверием бороться бесполезно. Чтобы получить адекватное представление о себе самом, ты должен стремиться достигнуть все более глубоких уровней понимания. Тот, кто не обладает терпением, должен осознать, что не является и не может быть лучшим во всем. Не пытайся угнаться за теми, кто знатнее тебя, у кого больше таланта, денег, энергии. Единственный реальный человек, который живет в тебе, — это ты сам. Этот человек подобен семени, рост которого ничем не ограничен. Каждое семя требует питания, и в данном случае питанием будет являться твое *внимание*. Что бы ты ни думал о своих недостатках, приготовься к встрече с самим собой. Только эта встреча позволит создать питательную среду внимания, и чем больше будет этой питательной среды, тем больших духовных высот ты сможешь достигнуть.

Тайна 15

Все есть чистая сущность

Наконец-то мы докопались до сути! Мы приблизились к той неопишуемой тайне, что лежит в самой основе жизни. Но чтобы рассказать о ней, пожалуй, слов недостаточно.

Как ты опишешь то, чего не передать словами? Слог кажется убогим. Мысль бессильна. Привыкнув облекаться в слово, она не может воспринять *нечто*, что лежит за пределами понимания.

Каждый из нас рисует свой собственный мир, состоящий из линий, форм и красок. Наш инструмент — не что иное, как крупница сознания, которая, словно отточенный грифель карандаша, скользит по чистому листу бумаги. Однако из этой точки исходит все. Есть ли на

¹⁵ Гедонизм (от греч. *hedone* — удовольствие) — направление в этике, утверждающее наслаждение, удовольствие как высшую цель и основной мотив человеческого поведения. — *Прим. перев.*

свете что-нибудь более таинственное и чудесное? Ведь из этой точки, которая бесконечно тоньше, чем острие карандаша, вырисовывается бескрайнее пространство Вселенной.

Эта точка состоит из сущности — из чистейшей формы бытия. Сущность есть высшая тайна, поскольку она способна делать три вещи сразу:

Она дает начало всему сущему.

Она превращает задуманное в действительность.

Она входит в эту действительность и поддерживает ее.

Те же три действия ты выполняешь сейчас. Перед тем как случиться с тобой, некое событие пребывает где-то в воображении — то есть там, где зарождаются тонкие ростки наших образов и желаний. Затем эти образы развиваются в события и объекты. По мере того как событие развивается, ты проникаешь в него субъективно, то есть воспринимаешь его своей нервной системой. Проще всего это триединство действий можно представить как акт творчества, в процессе которого ты представляешь себе картину, рисуешь, а затем проникаешь в нее.

Чтобы найти сущность жизни, тебе нужно лишь выйти из этой картины и посмотреть на себя. При этом ты не будешь видеть человека, ни даже дух его, но только точку осознания — ту точку, которая способна создавать самые прекрасные, самые ужасные, самые мирские, самые божественные, самые замечательные, самые обычные и самые удивительные картины. Но даже сейчас, используя эти слова, я поддаюсь искушению, пытаюсь описать неопишуемое. Позволь мне отбросить все эти картины и сказать одну простую истину: я существую, я осознаю, я творю. Эти три сущности пронизывают всю нашу Вселенную.

Сорвав с себя все нереальное, мы обнажим свою сущность. Осознать, что сущность — это именно ты, — это все равно что отворить золотую дверь, ведущую к счастью и свободе. Сущность драгоценна, ведь это тот материал, из которого создан дух. Если бы ты мог придерживаться сущности и одновременно жить в создаваемой тобой картине, тогда каждый момент твоей жизни стал бы духовным.

Но есть одно огромное препятствие, которое мешает нам открыть эту золотую дверь: ничто *не есть* сущность. Стоит нам углубиться в реальный мир, чтобы проникнуть в его сущность, — окажется, что все ее качества исчезают. И тогда дерево, лошадь, облако и человек становятся одним и тем же. Физические измерения также исчезают. Время, что движется между двумя любыми событиями, становится равным нулю. Расстояние между двумя любыми объектами будет также равно нулю. Свет и тьма больше не существуют. Полное изобилие и полная пустота становятся едины.

Иными словами, стоит тебе подумать, будто ты объял все тайны Вселенной, как окажется, что твои объятья пусты. Особенно горько сознавать это тем, кто совершает духовные странствия в поисках Бога. Стоит нам определить, что Бог — это Сущность, как он тоже исчезнет. Но в традиционных представлениях индийской культуры сущность стоит гораздо выше Бога. Один из виднейших современных духовных наставников, Нисаргадага Махарадж, не делает на этот счет никаких уступок. Он объявил себя, как и всех людей, истинной сущностью. В результате на него напали многочисленные противники.

Вот пример типичной беседы между Махараджем и его скептически настроенным посетителем:

Вопрос. Бог создал землю для вас?

Ответ. Бог предан мне, и он создал все это для меня. *Вопрос:* Но разве Бог не находится вдали от вас?

Ответ: Как же он может быть вдали? «Я есмь» — корень, а Бог — дерево. Кому же мне поклоняться да и зачем?

Вопрос: Вы поклоняетесь кому-то или служите предметом поклонения?

Ответ: Ни то, ни другое. Я — само поклонение.

В голосе корреспондента слышатся нотки недоумения и недовольства. Но можно ли его за это осуждать? Путь к единству настолько отличен от того, что предлагают нам

традиционные религии, что переворачивает наш ум. Махарадж всегда заявлял, что не мы созданы для Бога, а Бог создан для нас. Под этим он подразумевал, что сущность, будучи невидимой, должна была создать всемогущее творение, достойное поклонения. Сама по себе сущность лишена каких-либо свойств; она не может вызывать чувства привязанности.

Сущность то и дело исчезает от нас, поскольку ее не объемлют ни чувства, ни мысли. Если жить — это значит чувствовать и мыслить, то в чем состоит польза сущности для нашей жизни? На самый поверхностный взгляд, сущность бесполезна, потому что мы привыкли принимать во внимание материальные различия. Например, мы говорим, что хотим быть счастливыми, а не несчастными, богатыми, а не бедными, добрыми, а не злыми. Ни одно из этих различий не имеет значения для нашей сущности. Наша сущность способна делать только три вещи: существовать, создавать, быть осознанной.

Жизнь без различий кажется совершенно безжизненной, но есть один документ, который рассуждает о сущности как таковой, а это значит, что кто-то смог выразить в словах, как следует жить, находясь на этом уровне. Этот манускрипт, именуемый «Йога Васиштха»¹⁶, содержит множество очень странных сведений. Как мы уже знаем, йога означает «единство», а Васиштха — это имя автора; таким образом, на санскрите название рукописи означает «Единство в понимании Васиштхи». Никто из исследователей не нашел подтверждения, что человек с таким именем когда-либо существовал, — рукописи много столетий, — тем не менее эта работа остается значительной вехой в истории индийской мысли. Это самое глубокое понимание осознания самого бытия как такового, на какое только способна нервная система человека.

Вот некоторые типичные наблюдения Васиштхи, которые быстро введут вас в курс дела:

В бесконечности сознания вселенные появляются и исчезают, как частицы пыли в солнечном луче, который освещает комнату через прореху в крыше.

Смерть всегда наблюдает за тем, как мы живем.

Все объекты переживаются только внутри субъекта и нигде больше.

Целые миры появляются и исчезают, как рябь на воде.

Из всех духовных канонов книга Васиштхи считается сложнейшим для понимания абстрактным текстом, и уж точно не предназначена для начинающих искателей истины. Я воспринимаю его гораздо проще; для меня это чистый голос сущности бытия. Среди множества его высказываний есть несколько основных тем, смысл которых вполне понятен. Васиштха считает, что Вселенная не вечна и преходяща. Он замечает, что смерть неразрывно связана с жизнью. Он использует субъективное осознание как подлинное мерило реальности, в сравнении с которым физический мир — не более чем дуновение весеннего ветерка.

По мере чтения эти темы повторяются сотни раз в их дальнейшем развитии и с такой убедительностью, что читатель постепенно оказывается очарованным изысканным слогом автора. Его суждения иногда кажутся загадочными и необъяснимыми, но такова и сама жизнь — в наших идеях она словно бриллиант в золотой оправе:

Разум видит только то, о чем он думает.

То, что люди называют судьбой или божественной волей, на самом деле не что иное, как действие из прошлого, осуществляющееся само по себе.

Проявление присуще сознанию так же, как движение присуще воздуху.

Обдумывая его слова, можно впасть в состояние, подобное трансу, в котором видимый мир вдруг исчезает, как перышко, унесенное ветром. Действие этого текста нельзя назвать вдохновляющим или повышающим настроение: Васиштха не из тех, кто обещает утешение. Для него не имеет значения ничто, кроме сути, и потому его можно назвать лучшим

¹⁶ «Йога-Васиштха» — стихотворное произведение из более чем 29000 стихов (согласно другим источникам — 24 000), приписываемое Вальмики, автору «Рамаяны». Данное произведение написано в форме диалога между принцем Рамой и его учителем, мудрецом Васиштхой. — *Прим. перев.*

учителем по предмету «Введение в реальность». В этой книге я также преследую цель преподать тебе основы реальности. Поэтому я попытался представить идеи Васиштхи в их чистом виде, чтобы благодаря им ты мог уйти от нереальности бытия. Васиштха предполагает наличие четырех обязательных условий, необходимых для того, чтобы обрести реальность:

Удовлетворенность

Исследование

Самоосознание

Сила

Четыре простых и безобидных слова. Какой смысл вложил в них автор — мудрец, который знал о сущности гораздо больше, чем кто-либо из живших на земле людей?

Удовлетворенность. Это свойство покоя в уме. Тот, кто удовлетворен, живет, не зная сомнений и страха. Сомнение постоянно напоминает нам, что тайна жизни непостижима, а все ответы на вопросы о ее смысле могут быть неверными. Страх служит напоминанием, что нам может быть причинен вред. Пока в твоём уме есть хотя бы одно из этих убеждений, ни о каком внутреннем покое не может быть и речи. Таким образом, чувство удовлетворенности приходит тогда, когда побеждены сомнения и страх.

Исследование. Чтобы обрести реальность, нужно снова и снова исследовать и ставить под вопрос нереальное до тех пор, пока оно не исчезнет вовсе. Это похоже на чистку лука. Пусть нечто кажется тебе достойным доверия, но, если оно вдруг не оправдывает твоих ожиданий, ты просто отбрасываешь это, говоря: «Нет, не то». Следующий объект, который будто бы внушает доверие, тоже подвергается такому исследованию, и в том случае, если он оказывается несостоятельным, ты тоже отвергаешь его. Так, слой за слоем, ты продолжаешь свое придирчивое исследование, пока не находишь то, на что действительно можно положиться, — именно это и будет реальностью.

Самоосознание. Это качество говорит тебе, куда следует направить твои исследования, — не вовне, в мир материальный, но внутрь, в глубины самого себя. Возвращение к самому себе никогда не происходит в одночасье. На любой жизненный вопрос всегда существуют два ответа — внешний и внутренний. Только преодолевая каждый повод смотреть вовне, ты понимаешь, зачем ты смотришь внутрь.

Сила. Когда ты смотришь внутрь, ни один человек извне не сможет тебе помочь. Ты должен будешь преодолеть изоляцию и одиночество, что по плечу только очень сильному человеку. Сила — это не данность; при рождении сильные ничем не отличаются от слабых. Твоя внутренняя сила приходит с опытом. Первый опыт внутреннего созерцания подскажет тебе, что достижение реальности возможно, и эта частица силы позволит тебе двигаться дальше. Твоя решительность и уверенность в себе будут неуклонно возрастать. Подвергай проверке все результаты своих исследований, пока не убедишься в их достоверности. Делая шаг за шагом, ты поймешь, что сила вырастает из опыта. Пусть сам этот путь служит для тебя источником силы.

Мудрый Васиштха почти ничего не говорил о повседневных заботах. Никто не обязан начинать жить определенным образом или заканчивать жить определенным образом, чтобы обрести реальность. Точка зрения Васиштхи приемлет все: он слишком удовлетворен, чтобы мешать жизни идти своим чередом. «Сознание будет скованным до тех пор, пока человек не перестанет отождествлять любой объект с реальностью, — говорит Васиштха, — вместе с этой привычкой спадут и оковы». Иначе говоря, нереальность должна растаять сама. Пока она этого не сделает, ты можешь быть бедным или богатым, радостным или печальным, уверенным или не уверенным — как диктует тебе твоя карма.

Васиштха проявляет бесконечную терпимость, ибо «нереальное все равно не существует, а реальное никогда не перестанет существовать». Он чувствует бесконечную ясность и безмятежность, ибо «сознание вездесуще, всемогуще и полно чистоты и покоя». Но я считаю пример Васиштхи уникальным не только из-за этих потрясающих своей глубиной мыслей. Его особый дар состоит в том, что его слова несут правду, острую и

горькую, как вкус соли на языке: «Вселенная — всего лишь долгий сон. Чувство собственного «я» и фантазия, что другие люди тоже существуют, не более реальны, чем любые грезы, что являются нам во сне».

Когда моему внутреннему взору является Васиштха, я вижу группу людей, спящих в тени огромного старого букового дерева. Они утомлены обилием пищи, игр и удовольствий. Лишь один из них сидит прямо, спокойный и собранный, и ждет, когда проснутся его товарищи. *Все остальные спят.* Такова правда жизни. Васиштха сознает, что он один, но не знает уныния. Да, он бессменный часовой, но от этого его любовь к людям не стала слабее. Сущность — это и есть любовь. Не преходящая эмоция и не привязанность к одному-единственному человеку, но абсолютная любовь и радость *быть здесь*. Для сравнения: эмоциональная любовь ограничена, полна сомнений и страхов и подвижима мечтами, которые никогда полностью не становятся явью.

В сущности, Васиштха знал, что ему удалось раскрыть тайну вселенского счастья. У этой тайны есть три стороны: свобода от всех ограничений, полное знание мироздания и бессмертие. Васиштха обрел и то, и другое и третье. То, что это оказалось возможным, доказывает существование любви, поскольку перед нами предел человеческих мечтаний. До того как ищущий обретает эти три дара, любое другое пробуждение можно считать ложным. Вся Вселенная погружена в сон и наслаждается великой космической иллюзией.

Теперь ты и сам знаком с этой иллюзией. Она состоит из разделения, разобщенности и потери единства и целостности. Мы должны наконец отказаться принимать участие в этой колоссальной мистификации, и Васиштха выразил эту мысль в предельно ясной форме. От себя добавлю, что именно за его книгой я тянусь всякий раз, когда у меня случаются неприятности. Читая его мудрые слова, я чувствую, что поднимаюсь на его уровень — не полностью и не навсегда, но этого вполне достаточно, чтобы, отложив книгу, я чувствовал себя гораздо более уверенно. Иногда мне хочется, чтобы *CNN* перестало пускать бегущей строкой внизу экрана сообщения о бесконечных кризисах, а вставило бы туда такие слова, которые помогли бы людям понять, что реально, а что нет:

Чем бы ни был ум, он всегда похож на окутанный туманом город.

Появление этого мира — не более чем наши мысли в их проявлении.

Мы сотворили друг друга в своем воображении из бесконечности сознания.

Пока есть «ты» и «я», не может быть никакой свободы. Дорогие мои, мы все суть одно космическое сознание, которое принимает разные формы.

Почти невозможно облечь эти благородные чувства в грубую плоть повседневности. Но Васиштха прежде всего хочет, чтобы в жизни мы действовали исходя из своей сущности. И это вполне возможно.

Тот наставник, чье имя Нисаргадатта Махарадж — я уже упоминал о нем прежде, — прожил свою жизнь именно так. Его молодость прошла на ферме, где он ходил за плугом, запряженным парой быков. Но его манили к себе тайны духовности, и он направился к гуру, который поведал ему одну мудрость: «Ты — нерожденный и бессмертный, чье имя — «Я есмь». Помни об этом, и, если твой ум вдруг решит свернуть с истинного пути, ты должен вернуть его на место». Молодой Махарадж ушел, почувствовав, что не нуждается в других уроках гуру, поскольку познал сущность этого простого учения.

Наиболее возвышенное состояние осознания нисходит, когда мы понимаем, насколько просто и обыденно, в сущности, жить космической жизнью. Ведь мы все уже это делаем. Послушайте только, как прозаично Васиштха смотрит вокруг и в каждом из направлений видит бесконечность. Именно он учил нас, что лучше трудиться подле постели, когда у тебя есть работа, чем завалиться спать:

Для страдающего человека ночь это целая эпоха. Для праздного человека ночь проходит в одно мгновение. Во сне мгновение сродни эпохе. Но мудрец, чье сознание безгранично, не знает различий между днем и ночью. Если первое из этих состояний позволяет нам осознать, что есть «Я и мир», то второе несет нам освобождение.

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с пятнадцатой тайной

Пятнадцатый урок посвящен единству. Когда я был молод, я пытался достичь как можно большего, но через какое-то время стал понимать, что единство — это не достижение, которого можно добиться, одержав победу в игре, найдя себе прекрасную жену или достигнув вершин мастерства в каком-нибудь деле. Единство скорее подобно музыке. Например, если бы Иоганн Себастьян Бах мог сегодня прийти в какой-нибудь детский сад, он бы с легкостью вдохновил детей надеждой на то, что и они могут стать такими же, как он. И в самом деле, некоторые дети проявляют талант к музыке, подобный гению Баха. Но дети не обязаны проявлять такой талант. Музыка увлекательна сама по себе, и поэтому ни с кем не нужно себя сравнивать. Каждый момент создания музыки — это не только новый шаг вперед, как при восхождении на горную вершину, но и ощущение счастья.

Духовность может доставить радость в любую минуту или, как минимум, каждый день, если войдет в твой ум и усвоит четыре свойства, которым учил нас Васиштха. Давай рассмотрим их снова, но теперь мы сделаем это для того, чтобы посмотреть, как эти свойства можно применить к нашей собственной жизни.

Удовлетворенность. Ежедневно ищи тех мгновений, которые принесли бы тебе удовлетворение. Ты имеешь на это право, ибо в космическом плане ты находишься в безопасности и понимаешь, что о тебе заботятся. Довольствуйся не своим жизненным жребием, а тем, что ты пребываешь в потоке жизни. Слава мироздания наполняет каждую твою клеточку. Ты слеплен из того же теста, что и ангелы, и звезды, и даже сам Бог.

Исследование. Не пропускай ни единого дня без того, чтобы не спросить себя, кто ты. Осознание — это навык, и, подобно всем навыкам, его необходимо вызывать к жизни. Понимание того, кто ты есть, приходит к тебе, когда ты постоянно возвращаешься к одному и тому же вопросу: «Кто я?» Повторяя этот вопрос, ты постоянно привносишь в свое осознание новые компоненты. Каждый день содержит в себе множество потенциальных возможностей для расширения твоего осознания, и, хотя каждая новая крупинка осознания может показаться тебе незначительной, все накопленное тобою в целом окажется огромным. Возможно, ты потратишь тысячи дней на то, чтобы узнать, кто ты; но, чтобы перестать задавать этот вопрос, достаточно и одного дня. Не допусти, чтобы этим днем стал сегодняшний день.

Самоосознание. Не забудь, что не ты существуешь в мире; это мир существует в тебе. Все, что тебе нужно знать о бытии, ты узнаешь только от самого себя. Если что-то случилось с тобой, загляни в себя, чтобы понять, что это было. Задача Мироздания в том и состоит, чтобы постоянно напоминать и подсказывать тебе о том, в чем состоит твоя роль и что должен делать ты как соавтор этого мира. Умей находить эти подсказки; усваивай их. Твой дух усваивает опыт точно так же, как тело усваивает пищу.

Сила. Никто никогда не мог бы сказать, что духовный путь есть самый простой из путей. Напротив, он — самый трудный. Рождение нового тесно связано с отмиранием старого. Вслед за печалью приходит радость, как и должно быть, если рождение и смерть связаны воедино. Не жди, что сегодня случится то или другое. Будь сильным, чтобы встретиться с тем, что тебе предстоит. Пусть твое стремление к духовности будет настолько искренним и страстным, насколько это возможно. Сила — основа страсти, и ты был рожден для того, чтобы выстоять и преуспеть, как бы ни складывалась твоя жизнь. Будь сильным сегодня в этом знании.

Эпилог Второе рождение

В какой-то момент у жизни больше не остается тайн, которые она могла бы тебе открыть. Ты живешь в единой реальности, и за это она воздаст тебе сторицей. Порожденный дуализмом страх больше не терзает тебя, и на его место приходит непоколебимая уравновешенность и удовлетворенность. Осознание самого себя достигло полноты. Когда

человек достигает подобной свободы, жизнь словно бы начинается сначала — вот почему просветление нередко называют вторым рождением.

Я вырос в Индии, но никогда не встречал людей просветленных. Наша семья, особенно по линии матери, была крайне религиозной. Но в год моего рождения вся страна была охвачена политическими волнениями, ибо английское господство внезапно закончилось; я и моя страна были вынуждены самостоятельно переносить муки своего рождения. Это были страшные времена: страну захлестнула волна мятежей и массовых убийств, к которым привела религиозная нетерпимость. Ее пламя охватило всю северную часть Индии.

Тот религиозный фанатик, который 30 января 1948 года ударом кинжала убил Махатму Ганди, на самом деле совершил сразу два убийства. Второй жертвой стал *священный шнур*. Традиционный костюм брахмана включает священный двойной шнур, носимый через плечо и символизирующий второе рождение. В кастовой системе было мною темных сторон, но священный шнур всегда служил для меня символом глубокой истины, подтверждавшей саму возможность просветления. Он служил напоминанием о том наследии, ко трос досталось нам с незапамятных времен. Сейчас даже в Индии просветление уже ни для кого не является целью жизни. Пожалуй, единственное, что может сделать любой учитель, — это приоткрыть дверь к просветлению, а именно — на три вечных вопроса он даст три неизменных ответа:

— Кто я?

— Ты — вся полнота Вселенной, что действует через твою нервную систему.

— Откуда я пришел?

— Ты пришел из источника, который не знает ни рождения, ни смерти.

— Зачем я здесь?

— Чтобы каждое мгновение творить этот мир.

Обрести это знание — то же самое, что повторно пройти весь путь своего рождения. Крик удивления — а возможно, потрясения и боли — вырвется у тебя, когда ты окажешься в незнакомом и странном мире. Ты, как и прежде, полон мыслей и чувств, но теперь они — всего лишь легкие тени на фоне молчаливого осознания, легкая рябь на воде, которая появляется и исчезает, не тревожа могучих вод океана жизни.

Мне всегда казалось, что просветление никогда не было исключительной привилегией индийцев. Оно вообще не может принадлежать ни одной культуре и ни одной традиции. Второе рождение происходит, когда мы обретаем мужество увидеть жизнь такой, как она есть, увидеть ее из той самой точки покоя, скрытой глубоко внутри. И люди обретают просветление лишь в той степени, в какой готовы к этому. Вселенная движется к точке покоя, чтобы творить пространство и время. Ты тоже идешь туда, чтобы принести с собой слово или чей-то памятный облик, или аромат розы. В это самое мгновение мир цветет во всем своем многообразии, прежде чем в безмолвном восхищении застыть перед чудом, которого он только что достиг.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

