

Оглавление

ЧАСТЬ I СОЗНАНИЕ

Глава 1. Осознание себя	9
Глава 2. Сознательный наблюдатель	15
Глава 3. Внутреннее бытие	21
Глава 4. Цирк с тремя аренами	25
Глава 5. Природа вещей	31

ЧАСТЬ II ВНЕШНИЙ МИР

Глава 6. Текущий момент	37
Глава 7. Мир, в котором мы живем	43
Глава 8. Происхождение материи	47
Глава 9. Великая сила творения	55
Глава 10. Ничего личного	59

ЧАСТЬ III РАЗУМ

Глава 11. Пустой разум	71
Глава 12. Рождение субъективного разума	81
Глава 13. Изгнание из рая	89
Глава 14. Хаос в голове	101
Глава 15. Блистательный человеческий разум	109

ЧАСТЬ IV МЫСЛИ И МЕЧТЫ

Глава 16. Абстрактный разум	117
Глава 17. Желания как источник страдания	123
Глава 18. Мысли произвольные и непроизвольные	131
Глава 19. Сновидения и подсознание	137
Глава 20. Сны наяву	143

ЧАСТЬ V**СЕРДЦЕ**

Глава 21. Понимание эмоций	149
Глава 22. Почему сердце открывается и закрывается	157
Глава 23. Изменчивый поток энергии	165
Глава 24. Причина перемен настроения и эмоций	173
Глава 25. Сердечные тайны	181

ЧАСТЬ VI**ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ УДЕЛ И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ**

Глава 26. Человеческий удел	189
Глава 27. Смена парадигм	195
Глава 28. Работа с сердцем	201
Глава 29. Никакого подавления и никакого проявления	209

ЧАСТЬ VII**УЧИТЕСЬ ОТПУСКАТЬ**

Глава 30. Методы освобождения	219
Глава 31. Низко висящие плоды	229
Глава 32. Прошлое	235
Глава 33. Медитация	243
Глава 34. Преодоление более серьезных проблем	249

ЧАСТЬ VIII**ЖИЗНЬ В СМИРЕНИИ**

Глава 35. Работа с заблокированными энергиями	257
Глава 36. Трансмутация энергии	263
Глава 37. Сила намерения	269
Глава 38. Исследование высших состояний	277
Глава 39. В мире, но не от мира	285
Выражение признательности	295
Об авторе	297

ЧАСТЬ I

Сознание

ГЛАВА 1

Осознание себя

Провести короткий промежуток времени на планете, кружащейся в необозримом космическом пространстве, — таков в самом широком смысле удел человека. Земля существует уже 4,5 миллиарда лет, но срок пребывания на ней каждого из нас ограничен в среднем восьмьюдесятью годами — плюс-минус несколько лет. Мы родились на этой планете и покинем ее, когда умрем. Такова непреложная правда жизни. Однако то, как именно мы проведем отведенные нам годы, далеко не так непреложно. Вне всяких сомнений, жизнь может быть очень интересным опытом и на каждом шагу приносить радость, страсть и вдохновение. Каждый день может представлять собой прекрасное приключение. К сожалению, жизнь редко протекает так, как мы хотим, а наши попытки сопротивляться ситуации становятся довольно болезненным опытом. Сопротивление создает постоянное напряжение и состояние тревоги, что начинает тяготить нас.

Чтобы этого не происходило и мы могли сполна наслаждаться своим существованием, мудрецы на протяжении веков учат нас принимать действительность такой, какая она есть. Только тогда мы можем спокойно плыть по течению жизни и создавать вокруг себя лучший

мир. Вся наука основывается на постижении действительности, на изучении ее законов. В дальнейшем, работая согласно этим законам, мы сможем улучшать нашу жизнь. Полное принятие реальности — отправная точка всех дальнейших усилий ученых. Чтобы летать по воздуху, мы должны принять закон всемирного тяготения, а не пытаться отрицать его существование. То же самое верно и в отношении духовного мира. Смирение, принятие и непротивление формируют основу глубоко духовной жизни. Но эта концепция может быть трудна для понимания. Данная книга поможет нам разобраться в важности и абсолютной разумности принятия действительности и тех великих даров, которые оно обещает: внутренней свободы, душевного покоя и просветления. Принятие действительности лучше всего понимать как непротивление ей. Как ни старайся, нельзя сделать так, чтобы уже произошедшее событие не произошло. Выбор, который у вас есть, состоит лишь в том, чтобы принять данное событие или пытаться сопротивляться ему. Во время нашего совместного путешествия мы проанализируем, как и почему вы делаете тот или иной выбор. Но сначала вам нужно понять, кто внутри вас имеет право и возможность принимать решения.

Там определенно кто-то есть, и вы интуитивно это чувствуете. Кто же это? Что же это? Это самосознание — важнейшая тема для обсуждения. Если мы собираемся глубоко погрузиться в духовную сущность принятия, то должны начать с понимания того, кто внутри нас принимает действительность или сопротивляется ей.

Существует множество подходов, позволяющих приблизиться к природе своего «я», своей самости. Давайте не будем спешить и начнем с чего-нибудь очень простого. Представьте, что кто-то подходит к вам и спрашивает: «Привет. Вы существуете?» Как бы вы отреагировали? Ведь не можете же вы сказать, что вас нет. Это было бы совершенно бессмысленно. Если вас нет, то кто за вас отвечает? Вы определенно существуете, но что это значит?

Представьте, что вам одну за другой показывают три разные фотографии, а затем спрашивают: «Фотографии были разные, но их рассматривал один и тот же человек?» Вы отвечаете: «Конечно, один и тот же человек — я». Прекрасно, это поможет нам сосредоточиться. Теперь становится ясно, что вы не то, на что смотрите; вы — тот, кто смотрит. Фотографии менялись, но тот, кто на них смотрел, — вы — оставался прежним.

Из примера с фотографиями нетрудно понять, что вы не являетесь тем, на что смотрите, но есть вещи, с которыми мы отождествляем себя в гораздо большей степени. Например, наше тело. Мы отождествляем себя со своим телом настолько, что вполне можем сказать: «Я — сорокачетырехлетняя женщина ростом 170 сантиметров». Но это действительно вы: сорокачетырехлетняя женщина ростом 170 сантиметров? Или ваше тело — это лишь то, в чем вы находитесь и что осознаете? Чтобы лучше разобраться в данном вопросе, давайте начнем с вашей руки. Если бы вас спросили, видите ли вы свою руку, вы бы ответили: «Да, вижу». Но что, если ее отрезали? Забудьте о боли; просто на мгновение представьте, что руки нет. Но вы-то все еще есть! Разве не вы

замечаете, что вашей руки больше нет? Это как меняющиеся фотографии: когда рука была, вы ее видели. Когда она исчезла, вы увидели, что ее больше нет. Вы — тот, кто «видит», — не изменились; изменилось то, на что вы смотрели. Таким образом, ваше тело является просто еще одним предметом, который вы видите. Остается вопрос: кто же внутри вас все это видит?

Заметьте, что рукой в этом примере мы можем не ограничиться. Хирургия стала настолько продвинутой, что с помощью аппарата искусственного кровообращения и других медицинских устройств можно продолжать жить, лишившись значительной части своего тела, — но наше сознание при этом останется прежним и будет продолжать изнутри наблюдать за происходящими снаружи изменениями. Как же так может быть, что ваше тело подверглось сильным изменениям, а внутри вы остались прежним?

К счастью, для того, чтобы вы могли понять, что вы не тождественны своему телу, в такие крайности нам бросаться не нужно. Существует гораздо более простой, интуитивно доступный способ прийти к этому пониманию. Наверняка вы замечали, что с возрастом ваше тело меняется и, когда вам пятьдесят, оно не такое, каким было в три года или в десять лет. И, конечно, оно не будет таким, как сейчас, когда вам стукнет восемьдесят или девяносто. Но разве не тот же самый человек внутри вас смотрит на свое меняющееся с годами тело? Глядя в зеркало в десять лет, вы видели в нем то же самое, что и сейчас? Нет, но вы-то — тот, кто смотрит, — разве не тот же самый человек? Получается, вы были внутри

и тогда, и сейчас — все это время, не так ли? Это и есть суть того, что мы обсуждаем. Кто вы? Кто там, внутри, смотрит наружу вашими глазами и видит то, что видите вы? Когда вам показывали те три фотографии, вы не были этими фотографиями — вы были тем, кто на них смотрел. И точно так же, глядя в зеркало, вы не являетесь тем, кого видите. Вы — тот, кто видит.

Вот так, постепенно, на подобных примерах мы раскрываем природу своей самости. Вы относитесь к тому, что видите, как субъект к объекту. Вы — субъект, а то, на что вы смотрите, — объекты. Существует множество различных объектов, воспринимаемых вами посредством органов чувств, но есть только один воспринимающий их субъект — вы, ваша *самость*.

ГЛАВА 2

Сознательный наблюдатель

Начав осознавать свою самость, вы можете заметить, что ваше сознание постоянно отвлекается на все, что происходит вокруг. Лает соседская собака, кто-то входит в комнату, вы чувствуете аромат кофе — и ваше внимание переключается на эти вещи. На протяжении дня вы то и дело отвлекаетесь на внешний мир и очень мало времени и внимания уделяете себе — субъекту, сознательно воспринимающему внешний мир. Давайте же присмотримся к реальным взаимоотношениям между наблюдателем и теми объектами, которые привлекают его внимание.

Если говорить с научной точки зрения, вы даже не смотрите на эти внешние объекты. Вот прямо сейчас на самом деле вы смотрите совсем не на то, что видите. В действительности вы смотрите на лучи света, отражающиеся от молекул, из которых состоят внешние объекты. Эти отраженные лучи попадают на фоторецепторы ваших глаз и передаются через нервную систему в форме сигналов, которые затем визуализируются в вашем сознании как зрительные образы внешних объектов. То есть на самом деле вы видите все эти объекты внутренним взором, а не внешним.

Так мы постепенно, словно очищая лук, снимаем с вас слой за слоем, чтобы увидеть, кто вы есть на самом деле. Мир не такой, каким кажется. Это подтверждает даже наука. Вы как будто сидите где-то внутри и смотрите на мысленный экран, на котором отображаются образы окружающего мира. Очевидно, что вы не являетесь объектом, на который смотрите; да вы вообще не смотрите ни на какой реальный объект. И если посмотреть на ситуацию с другой стороны, возникает вопрос: «Кто такой я, рассматривающий мысленные образы открывающегося передо мной мира?»

Жил в Индии великий мудрец, просветленный мастер по имени Рамана Махарши. Весь его духовный путь состоял в том, чтобы каждое мгновение настойчиво спрашивать себя: «Кто видит, когда я вижу? Кто слышит, когда я слышу? Кто чувствует, когда я чувствую?» *Самореализация*, термин для обозначения просветления, которым пользовался мастер йоги Парамаханса Йогананда, означает, что вы достигли полного понимания того, кто вы есть. Весь смысл духовного путешествия к месту пребывания своего «я», самости, заключается не в том, чтобы найти себя, а в том, чтобы понять, что вы и есть ваша самость. Если кто-то спрашивает, есть ли у него душа, то даже согласно иудеохристианской традиции правильный ответ будет таким: «Душу нельзя *иметь*, потому что вы сами и *есть* душа». Таким образом, вопрос «Кто вы?» становится наиважнейшим. Вы не сможете освободиться от пут, пока не поймете, кем является тот, кто ими связан. Точно так же вы не сможете понять суть принятия, пока не поймете, кем является тот, кто сопротивляется.

Давайте продолжим наше исследование самости. Выше мы говорили о том, что в детстве, выглядывая наружу сквозь свои глаза, вы видели в зеркале совсем не то отражение, какое видите сейчас. Каков в таком случае ваш возраст? Нет, не возраст вашего тела. Сколько лет тому, кто смотрит вот этими глазами на ваше тело? Если вы были там, внутри, когда вам было десять, если вы были там, когда вам было двадцать, если вы собираетесь оставаться там и на смертном одре, наблюдая за тем, как умираете, тогда какого вы там, внутри, возраста? Не отвечайте на этот вопрос, просто пусть он полностью пропитает все ваше существо. Готовы ли вы отказаться от традиционных представлений о своем возрасте?

Проведем еще один интересный эксперимент. Представьте, что, приняв душ, вы смотрите на себя в зеркало и видите отражение мужского или женского тела. А что, если внезапно, с помощью какой-то таинственной силы, части вашего тела изменятся? Если вы были мужчиной, то сейчас видите в зеркале женщину. Если были женщиной, то сейчас смотрите на мужчину. Но ваша самость, лицезрящая эти метаморфозы, остается все той же. Это то же самое сознание, которое всегда смотрело сквозь эти глаза, но только видит оно совсем другое тело, верно? Да, вероятно, вы бы удивились и воскликнули: «Что случилось? Что происходит?» Тем не менее на протяжении всего этого опыта ваша самость оставалась бы прежней. Так какого она пола? Она бестелесна, у нее не может быть пола. Глядя изнутри наружу, вы видите, что у вас есть тело и оно обладает определенными формами и половыми признаками. Тело может быть мужским

или женским, но у вашей самости — которая все это видит — никаких половых признаков нет.

Остается вопрос: кто же все-таки *вы*, что это за «я», которое вы интуитивно осознаете в себе? У тела есть возраст, пол, но эти понятия не имеют отношения к тому «я», которое смотрит на это тело изнутри. Если вы взглянете на высокую столетнюю вазу, это ведь не сделает вас высоким и столетним? То же самое верно и в отношении расы. Ваша кожа может быть того или иного цвета, но самосознание, которое это видит, цвета вообще не имеет. Вы — это не ваше тело; вы — тот, кто замечает его особенности. Вы — внутренний сознательный разум, который смотрит на все это. Вопрос в том, *готовы ли вы отпустить прежнее представление о самом себе?* Ведь ваше представление о себе — это не вы. Вы — та внутренняя сущность, которая смотрит на ваше тело, ваш дом, вашу машину. Вы — субъект, а все остальное — объекты сознания.

Давайте обратимся к чему-нибудь попроще. Ночью вам часто снятся сны. Утром вы просыпаетесь и говорите: «Мне приснился сон». Это на самом деле очень глубокое утверждение. Откуда вы знаете, что вам приснился сон? Вы просто помните его или действительно присутствовали в своем сне и переживали все это? Ответ очень прост: вы действительно были там и испытали все это. То самое внутреннее «я», которое смотрит сквозь ваши глаза на внешний мир, переживало события, происходившие во сне. Внутри вас есть только одно сознательное существо, и оно воспринимает либо внешний мир, когда вы бодрствуете, либо мир сновидений,

когда вы спите. Обратите внимание на то, что, описывая свой контакт с обоими мирами, вы интуитивно используете местоимение «я», например: «Я летел сквозь облака, широко раскинув руки, а потом вдруг проснулся и понял, что лежу в постели».

В своих «Йога-сутрах», одном из древнейших текстов, посвященных йоге, Патанджали обсуждает тему глубокого сна без сновидений. Он говорит, что, когда вы спите и вам ничего не снится, это не значит, что вы находитесь в бессознательном состоянии; это просто значит, что вы ничего не осознаете. Если вы задумаетесь над его словами, то поймете, что сознание присутствует всегда. Даже люди, которые падают в обморок или находятся в коме, возвращаясь в нормальное состояние, часто могут рассказать о том, что они испытали. Бывают также околосмертные переживания, когда душа человека на какое-то время покидает тело, а потом возвращается и может рассказать о пережитом. Какими бы ни были обстоятельства переживаний, это именно вы все испытали, а потом смогли описать свои впечатления. Как же можно называть это состояние бессознательным? С медицинской точки зрения то, что мы называем сознанием, имеет отношение к осознанию мира, который нас окружает. Однако если говорить о том, осознаете ли вы вообще что-нибудь, то это совсем другая история. Вы всегда пребываете в сознании. Так было с самого начала. Вы осознаете все, на чем сосредоточиваете внимание, будь то внутренний мир или внешний. Так кто вы? Кто эта сознательно осознающая сущность внутри вас?