

Руслан Жуковец
ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| ЧАСТЬ ПЕРВАЯ, в которой описываются основные принципы обучения искусству осознанности и объясняется чему и как приходится учиться. | 2 |
| ЧЕМУ Я УЧУ? | 2 |
| УЧИТЬСЯ, КАК УЧИТЬСЯ..... | 4 |
| ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ | 6 |
| ПЛАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ..... | 9 |
| СУТЬ ОБУЧЕНИЯ..... | 10 |
| ЧАСТЬ ВТОРАЯ, объясняющая, почему многие искатели никак не могут найти то, что ищут, и помогающая понять, чего не хватает в их усилиях. | 11 |
| СУТЬ ПОИСКА | 11 |
| ОПЫТ И ЗНАНИЕ..... | 12 |
| О ПОЛЬЗЕ ЖЕЛАНИЯ | 14 |
| ИСКАТЕЛИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛИ | 17 |
| АКТИВНОСТЬ ИСКАТЕЛЯ..... | 18 |
| НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ИСКАТЕЛЯ | 19 |
| ЧТО ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ..... | 21 |
| ПРИВЯЗАННОСТЬ К ЦЕЛИ..... | 22 |
| БЫСТРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ | 24 |
| ПАДЕНИЯ И ВЗЛЁТЫ | 26 |
| ЖЕРТВА | 27 |
| СУТЬ ПУТИ..... | 28 |
| ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ, разъясняющая с практической точки зрения некоторые важные элементы бытия, понимание которых необходимо любому ищущему человеку. | 29 |
| ДВА СПОСОБА ОПИСАНИЯ..... | 29 |
| ДВА ВИДА АСКЕТИЗМА..... | 31 |
| ТРИ ВИДА ВОЛИ | 33 |
| ДВА ВИДА ВОЗДЕЙСТВИЯ | 34 |
| ВНУТРЕННЯЯ ИНЕРЦИЯ И ВНУТРЕННЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ | 36 |
| ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ | 37 |
| ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ, описывающая трудности, возникающие при передаче, восприятии и усвоении знания. | 39 |
| ИСТОЧНИК ЗНАНИЯ | 39 |
| ИДЕАЛЬНЫЙ СВЯТОЙ | 41 |
| ЭТОТ ПРОКЛЯТЫЙ ВОПРОС «КАК?» | 43 |
| ГЛУБОКИЕ РАСПЛЫВЧАТЫЕ МЫСЛИ | 45 |
| КАК СТАТЬ ХОРОШИМ | 46 |
| ЧАСТЬ ПЯТАЯ, обращающая внимание читателя на некоторые проявления человеческой психики, знание которых позволит ему развить новое видение себя. | 48 |
| ИЗМЕНЕНИЯ..... | 48 |
| ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА | 49 |
| ПОДАВЛЕНИЕ..... | 51 |
| ВЫРАЖЕНИЕ..... | 53 |
| НЕНАСЫТНОСТЬ | 56 |
| ДРУГИЕ ВОПРОСЫ | 57 |

Люди высшего понимания, узнав о Дао, следуют ему.

Люди среднего понимания, узнав о Дао, то следуют, то не следуют ему.

Люди низшего понимания, узнав о Дао, подвергают его осмеянию.

Лао Цзы.

Познание Истины есть процесс бесконечного уточнения существенных и несущественных причин.

тенпен.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Дорогие друзья!

В этой книге я постарался дать ответы на многие вопросы, касающиеся духовного поиска, изложив их соответственно ситуации, в которой мы находимся. Способ изложения – в виде глав, каждая из которых посвящена отдельному вопросу, иногда создаёт впечатление, что читать их можно в любом порядке. Однако многие вопросы, излагаемые мной, внутренне связаны между собой, и часто изолированное чтение одной или двух глав не дают целостного представления об их сути. Поэтому, для лучшего понимания, я рекомендовал бы последовательное прочтение глав в той части, которая вам приглянулась, чтобы получить от этого чтения всю возможную пользу.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ, в которой описываются основные принципы обучения искусству осознанности и объясняется чему и как приходится учиться.

ЧЕМУ Я УЧУ?

Такой вопрос в той или иной форме стал задаваться мне всё чаще и чаще, причём большинству спрашивающих хотелось бы соединить мой ответ с какими-нибудь представлениями, которые они приобрели, запомнили, и на основе которых судят теперь об услышанном. Люди хотят понять концепцию или основную идею того, что я предлагаю им в качестве способа духовной реализации. Когда я говорю, что учу осознанности, то этот ответ не удовлетворяет пытливые умы некоторых искателей. Он кажется им несколько расплывчатым и неясным, возможно потому, что они не понимают, что такое осознанность.

Здесь требуется небольшое отступление. В мистическом исследовании можно идти внутрь или наружу. Внутри – значит в глубины своего существа, к истокам сознания. Наружу – значит посвятить себя изучению скрытых пружин мироздания, магических ритуалов, всеобщих законов Бытия и описанию потусторонних миров и их обитателей. Деление это до некоторой степени условное. Однако сам факт такого разделения направлений поиска существует, и те, кто выбрал путь познания внешнего, как правило, упускают глубину внутреннего. А те, кто пошёл внутрь, не придают большого значения теориям, трактующим реальность так и этак.

Сущность внешнего поиска проста. Человек ищет ответы на фундаментальные вопросы в разного рода писаниях, мистических текстах и тому подобных источниках. Ему кажется, что если он подберёт ключ к ним, то ему откроется знание, которое перевернёт его жизнь. Ну, или принесёт мудрость. Подход к знанию в данном случае несёт на себе отпечаток магического отношения, когда правильно начертанное заклинание должно давать магу великую силу. Так и здесь – если выделить из трактата истинный смысл и правильно понять его, то эта находка даст нашедшему... что? Какое чудесное преобразование с ним случится? Ответ прост: он, а точнее его ум, получит удовлетворение. И больше ничего. Причём неважно, имеют ли найденные смыслы хоть какое-то отношение к Истине, им важна сама игра смыслами. Поэтому

они сравнивают герметические тексты с каббалой, мешают гностиков с даосами, находя во всём этом закономерности и плодя новые теории с «новыми» смыслами, призванными объяснить всё. Идеи, как известно, служат пищей для ума, вот он и получает истинное удовольствие от этой игры. Потому что, как воспользоваться имеющимся знанием, если даже оно истинно, неизвестно. Возьмём законы октав, описанные Успенским с подачи Гурджиева. Там имеются интервалы между нотами, воздействуя на которые можно менять развитие восходящей или нисходящей октавы. Можно выучить наизусть всё, что Успенский сказал по данному вопросу. Можно допридумывать что-нибудь от себя. Но главный вопрос остаётся прежним – как определить момент, когда требуется толчок? Может ли это сделать человек, не имеющий определённого видения, возникающего как следствие осознанности? Исходя из чужого знания, нельзя точно определить момент воздействия, а также его форму, продолжительность и силу. То есть всё подобное знание не даёт никакой уверенности в успехе при попытках применить его практически. Оно в высшей степени умозрительно. Но даёт это возможность покрасоваться перед невеждами.

В результате весь поиск такого рода не выходит из плоскости ума, где можно бесконечно искать новые и новые смыслы энеаграммы, или разгадывать тайны тибетской книги мёртвых.

Путь внутрь подразумевает использование ума, работу с ним (как впрочем, и с остальными телами), и выход за его пределы. Это практика, требующая внутренней дисциплины и соответствующих знаний. Здесь нет попыток разгадывать символы, здесь исследуются способы самоосознания и техники управления вниманием. Но вначале нужно учиться простым вещам – общему языку, на котором используемые слова будут иметь одинаковые смыслы, что при нынешнем многообразии духовных течений совсем не пустячный вопрос. Затем придётся учиться правильному действию, развивая на собственном опыте понимание того, каким образом можно удерживать внимание в неотождествлении. Параллельно с этим следует осваивать науку, называемую суфиями «учиться тому, как учиться», в которой человек на практике узнаёт, как преодолеть сопротивление привычек и обусловленности усвоению нового материала. И обрести навык слушать и слышать то, что тебе говорят, избегая проекций ума.

Перенаправить поток энергии внимания с внешнего на внутреннее, с отождествления на наблюдение – непросто. Многие люди попросту не могут понять, как это сделать, и принимают за осознанность более сконцентрированное, чем обычно, состояние ума. Им нужна помощь в том, чтобы они могли почувствовать разницу между концентрацией и наблюдением и получить вкус присутствия в себе. Совместные практики могут в этом помочь.

Начав понемногу осознавать себя, люди сталкиваются с разного рода психоэмоциональными реакциями, которые являлись им раньше в виде результата – плохого настроения и самочувствия. Теперь у них есть возможность видеть причину их возникновения и наблюдать сам процесс разворачивания очередной механической реакции внутри. А чтобы знать, куда смотреть, нужно усвоить знания о законах, по которым функционируют наши эмоции и ум. Без этого знания можно застрять на очень долгий период, не понимая, например, из какого источника постоянно появляется гнев. Осознание подавленного желания, лежащего в его основе, даёт возможность работать с ним, и избавиться от него навсегда. Но этому тоже надо учиться.

По мере избавления от подавленных эмоций и желаний, высвобождается энергия, которая ранее тратилась на их контроль. Она может быть задействована – для роста осознания, для кристаллизации сознания как самостоятельно функционирующего центра. И тут нужны навыки управления своими энергиями, помогающими активизировать четвёртое, ментальное тело, или тело высшего ума. Значит, следует делать соответствующие упражнения.

Рост внутренней чувствительности, вкупе с ослаблением плена желаний, позволяет осознавать и ощущать свою связь с Высшим через канал сердца – канал интуитивного знания и восприятия. Открываются новые возможности – то, что раньше казалось выдумками мистиков, становится повседневной реальностью искателя. Бытие меняется, а значит, знание того, как жить в новой ситуации тоже не будет лишним. И так далее, и так далее.

Путь внутрь – не путь ума. Но ум, конечно, используется. При этом законы духовной трансформации общие, а частности у каждого свои. Именно частности встают непреодолимым барьером на пути искателя, если тот не сумел научиться работать с состояниями своего ума и энергией желаний.

Путь внутрь – не путь ума, поэтому ему так трудно учить. Слова здесь часто бывают препятствием, а не подспорьем. Без практики даже рассуждать об осознанности не имеет смысла, так же как нет смысла говорить об оргазме, ни разу его не испытав. Потому что ничего, кроме проекций в этих рассуждениях не будет. И во внутренней работе рассуждения всегда занимают второстепенное место, а точное следование указаниям – главное. С этим ничего не поделаешь – практика даёт опыт и собственное знание, а чтобы техника сработала нужно быть внимательным к деталям, то есть к указаниям. Вот этому и приходится учить – внимательности, собранности, готовности... Осознанности. Присутствию в себе, во всех самых мелких процессах, протекающих внутри. Но научить этому почти невозможно. Можно лишь показать путь, показать методы, продемонстрировать присутствие, обучается же человек во время практики, через прикладываемые усилия и рождаемые ими результаты.

Иногда одно слово, сказанное вовремя, меняет разом всё состояние искателя. Бывает, что одно действие, произведённое в подходящий момент, меняет бытие полностью. И, таинственным образом, бывает так, что то, чему нельзя научиться через ум, вдруг схватывается на лету, сердцем... Путь к сердцу, к тому состоянию, когда невозможное становится возможным, и есть то, чему я учу.

УЧИТЬСЯ, КАК УЧИТЬСЯ

Часто считается, что результат процесса обучения целиком и полностью зависит от учителя, от его таланта и способности к передаче знаний в доступной форме. В том, что касается учёбы в школе, большинство согласно с тем, что если ребёнок не хочет учиться, то даже гений педагогики окажется бессилён в данной ситуации. Это, что называется, очевидно. Однако в том, что относится к сфере духовного обучения и роста, уровень учителя считается решающим в успехе или неуспехе ученика. Поэтому все стараются найти самого «продвинутого» мастера, опираясь на примеры идеальных святых или степень собственной неуверенности. Характерно, что все ищут того, кто знает, считая наличие «настоящего» знания главным залогом своего потенциального духовного прорыва. И начисто игнорируя тот факт, что любая передача невозможна, если отсутствует тот, кто способен её получить.

Обучение подразумевает наличие условий, в которых оно становится возможным. Одно из этих условий – готовность ученика к усвоению знаний и приобретению навыков. Большинство людей, при этом, считает, что одного их желания научиться чему-нибудь хорошему достаточно; желание, по их мнению, и есть признак такой готовности. Так ли это?

Желание, как известно, вещь несамостоятельная. Оно продукт либо нужд, либо обусловленности. Оно формируется на основе представлений человека, которые тот получил из разных источников – из книг, духовных бесед и телепередач сомнительного свойства. Можно ли с уверенностью утверждать, что каша в голове способствует восприятию новой информации? Вся она будет смешана с кашей, увеличивая и без того хорошую неразбериху в уме учащегося. Ещё хуже, если потенциальный ученик несёт в себе чёткую, ясную и жёсткую картину мира, и такое же видение того, каким должен быть духовный путь. Он, как правило, не нуждается в обучении, а хочет подтверждения собственных взглядов и борьбы с тем, кто попытается их опровергнуть. Он хочет доказать самому себе их истинность, чтобы почувствовать себя нашедшим то, что искал, и успокоиться. Он при таком раскладе вообще не способен учиться. Как его не учи.

Человек, чьи представления нечёткие, когда они напоминают солянку из обрывков разных учений, станет в силу этого несколько ограниченным в своём восприятии. Он, поневоле, из-за привычки ума, будет сравнивать получаемую информацию с той, которая у него уже есть. И разделять её на похожую на правду, и совсем непохожую. Обучаясь так, он будет сам выбирать то, что ему нравится, и не уйдёт далеко от того, в чём уже и так был убеждён.

Вообще, любые представления – уже, по сути, ответы на вопросы. На те самые внутренние вопросы, из которых вообще начинается поиск истины. И только более убедительный ответ может быть принят как удовлетворительный. Итак, один ответ вытесняется другим, и всё это происходит в плоскости ума, не более того. Есть ли в этом смысл? Он существует, опять же только на уровне ума, принося ему некоторый покой, видимость облегчения.

Получается, что идти нужно от вопроса, а не от имеющихся ответов. Иногда это помогает – если вопрос насущный, а интерес искренний; тогда один ответ и полученная рекомендация помогают человеку сдвинуться с мёртвой точки. Но и здесь есть ловушки – я уже писал про состояние тормозящего вопрошания, когда задавание вопросов есть самоцель, а ответы практически игнорируются. В задавании вопросов есть своя точка доведения любого ответа до абсурда, когда например, на вопрос кто создал мир, отвечают, что мир создан Богом, тут же задаётся вопрос – а кто создал Бога? Сам собою возникает тупик, в котором задающий вопросы чувствует себя довольным, ведь он не получил ответа, а значит не может приступить к практике, поскольку не понимает, куда она ведёт и зачем, вообще, нужна. А то, что Высшие Истины не поддаются даже приблизительному изложению на языке дуальностей, ответом для вопрошающего не является. «Взялся учить, так учи!» – примерно такую честную, как ему кажется, позицию занимает задающий бесконечные вопросы. И не видит того, что находится в позиции отрицания, в излюбленной ситуации эго – борьбе с окружающими. И то, что эта борьба имеет форму как бы желания знать, ничего не меняет. Пока человек остаётся в этой позиции обучение невозможно. Да и не нужно ему.

Выходит, что и вопрос – это не главное. Может быть, отталкиваясь в возможности обучения следует из потребности человека? Из той неудовлетворённости, которую он чувствует, толкающей его к поиску? Исходя из вышеизложенного, это, пожалуй, наиболее верный подход. И здесь практика становится главным средством избавления от неудовлетворённости, ведь жажду не утолить рассказами о воде. И тут вопрос о возможности человека учиться снова становится крайне важным.

Все трудности в обучении есть следствие сложившихся ранее стереотипов восприятия нового и необходимости прикладывать усилие над собой. Усвоению необходимой учебной информации препятствует привычка к отупению. О том, как она развивается в человеке, я уже писал в статье «Отчего люди тупеют». Говоря коротко, когда человек привыкает слушать только то, что ему интересно, он закрывается изнутри во время изложения того, что кажется скучным и бесполезным. Или не нравится. Тогда он не может, даже если ему кажется, что хочет, понять и запомнить ничего из сказанного. Ну, или почти ничего – если пытается прилагать искренние усилия. И пока ученик не поймёт, что наваливающаяся на него тупость всего лишь одна из привычных реакций ума, случающихся независимо от его воли, ничего с этим поделать нельзя. Потому что вслед за тупостью возникает привычное самооправдание, что это не во мне дело, а материал слишком сложный... и непонятно, зачем нужный.... Это тоже реакция, всегда следующая за первой. А потом идёт справедливый гнев на того, кто осмелился предположить, что непонимание есть неосознанный, весьма привычный выбор самого ученика.... И что надо только посмотреть внимательно на свои реакции и желание затупить, чтобы осознать их искусственную природу. А не естественную неспособность ума что-нибудь понять.

Другая трудность, имеющая те же корни что и отупение, проявляет себя во время практики. Это сопротивление ума. Как только ученик начинает пробовать медитировать, ум восстает против этого, желая заняться чем-нибудь интересным и полезным. Корни привычки те же – ум не хочет работать, он хочет развлекаться. Источник привычки лежит там же, откуда возникает отупение – из протеста против принуждения к обучению, применявшегося родителями и учителями. Сопротивление и нежелание прикладывать усилия – близкие родственники.

В обоих случаях нужно понять причину происходящего. Если человек самостоятельно, или с чьей-нибудь помощью, не увидит корни проблемы, он будет бессилён что-либо с ней сделать. Поняв же её, он сможет начать работать против своей детской привычки, прерывая её действие сразу, как только почувствует, что она снова включилась. Это несложно, когда понятно, что происходит.

Невнимательность является следствием вышеописанных реакций. К ней прилагается плохая память, когда человек не может запомнить последовательность выполнения упражнений, их стадии, и прочее.

Преодоление внутренней инертности во время практик – трудность иного рода. Привычка не вкладываться ни во что полностью становится препятствием к достижению успеха в работе. Она преодолевается усилиями в развитии противоположной привычки – делать всё так, как

будто наступил последний день твоей жизни, и откладывать дальше некуда. Тогда всё и меняется.

Метод обучения словами, посредством концепций, не всегда приемлем, поскольку наталкивается на отупение учеников или уводит их в сторону бесконечного размышления о том, что должно быть пережито, а не продумано. Поэтому существует метод обучения в виде иллюстраций, когда ученику показывается то, что ему необходимо понять. Этот метод, в частности, используется в обучающих историях суфиев, но он же может применяться «живьём», во время занятий или общения. И если мастер настаивает на том, чтобы ученик сделал что-то кажущееся тому неуместным или глупым, это, как правило, служит для иллюстрации состояния бытия последнего. Если в такие моменты ученик будет уходить в сопротивление, то он послужит иллюстрацией для других, а сам упустит возможную выгоду для себя. Поэтому некоторая бдительность необходима для эффективного обучения. Она же нужна, когда мастер начинает излагать некие примеры из своей или чьей-нибудь жизни. Добросовестный ученик постарается понять, почему пример именно таков, и что он должен проиллюстрировать; кроме того, ученику нужно определить, обращены ли слова мастера именно к нему. Метод обучения через иллюстрации один из самых действенных, и когда человек научится тому, как учиться с его помощью, его мастером станет весь мир. Каждая ситуация, все отношения с людьми будут учебным материалом, показывающим внутреннее состояние человека, и помогут ему лучше узнать себя. А через это продвинуться в индивидуальной работе.

Не менее важно отношение потенциального ученика к процессу обучения. Если оно механически переносится из детства, когда школьный учитель был заинтересован в изложении материала гораздо больше, чем его ученики, то этот подход неминуемо станет препятствием в обучении. Именно ученик своей искренней заинтересованностью в получении знания и продвижении в практике создаёт возможность обучения и мотивирует мастера. Если же ученику ничего не нужно, то, с одной стороны, он никакой не ученик, а с другой стороны, мастеру нечего ему сказать. Бывает и обратное – когда слишком сильное желание ученика продвинуться заставляет его требовать от мастера того, что на данный момент, в текущем состоянии просящего, воспринять невозможно. В этом состоянии ученик склонен чрезмерно спешить, упуская те базовые моменты обучения, без которых продвинуться в работе очень трудно. И его желание, питаемое представлениями и фантазиями, становится преградой. Крайности не помогают.

Желания питают ожидания. Подходя к занятиям с ожиданиями некоего конкретного результата, потенциальный ученик закрывается от того, что может быть, в пользу того, что, по его скромному разумению, должно быть. Сразу же входит суждение и сравнение ожидаемого с произошедшим: «нет, сегодня как-то не так прошло, послабее...». Это надёжный способ упускать возможность и быть в отрыве от реальной работы.

Открытость и бдительность – вот то, что необходимо ученику во время практики. Доступность и внимательность – вот ключи к успеху. Говорят, что в мире существуют только две бесконечные вещи – терпение мастера и тупость ученика. Однако при некотором усилии каждый ученик может научиться тому, как учиться. Только после этого встанет вопрос о том, может ли учитель правильно передавать знание, потому что появится тот, кто сможет его принимать. И при любом ответе польза от обучения будет гарантирована.

ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ

Понятное дело, что обучение есть процесс, имеющий некоторую протяжённость во времени. У него, соответственно, есть этапы, иногда выделяемые условно, иногда обозначаемые вполне конкретно и описываемые детально. Каждый Путь, подразумевающий необходимость обучения, которое и составляет добрую часть этого самого Пути, имеет некоторое описание стадий обучения. Оно помогает ученику составить представление о том, что его ждёт, и внутренне настроиться на соответствующую работу. Кроме того, исходя из сложившегося представления о существовании неких этапов Пути, ученик может оценивать свои достижения и сравнивать их с достижениями других, что, конечно же, есть пустое и бесполезное дело, которое, однако, согрывает эго ученика долгими зимними вечерами.

Вот реальность: никто не может предсказать, сколько времени потребуется человеку для достижения той или иной степени осознанности. Этот рост индивидуален и зависит от многих

факторов, хотя способность прилагать личные усилия стоит не на последнем месте. Можно сказать, что личные усилия человека есть одна из главных составляющих формулы успеха в духовной работе. Но не единственная. Бывает так, что долгая работа без видимых результатов приводит к внезапному прорыву и значительному продвижению, а быстро появляющиеся и очень вдохновляющие переживания не дают на выходе никакой практической пользы. Бывает по-разному. Однако, это не повод, чтобы перестать обозначать основные ступени, по которым так или иначе придётся пройти каждому искателю для достижения своей цели.

Первый шаг в обучении – выработка воли. Или, если угодно, проверка искренности своего желания измениться. В этом, как я уже писал ранее, помогает любая техника, главное – *регулярность* её выполнения. Регулярность приложения усилий. Если нет ежедневного усилия по преодолению своей лени и механических привычек, ученику невозможно надеяться на продвижение в работе. При отсутствии должных усилий ему остаётся уповать на благодать, которая, как известно, даётся только избранным, каковых мало. Да и избранным благодать, дающаяся без усилий, не приносит пользы.

Воля не может быть развита без терпения. Терпение есть его основа, и в работе над собой оно имеет величайшее значение. Смотрит, к примеру, человек на свой страх. Процесс болезненный и неприятный. Хочется привычно отвернуться и забыть о нём навсегда. Но он продолжает смотреть на страх и все его проявления в теле и уме. Что помогает ему продолжать наблюдение – воля или терпение? А вот что: желание, проявленное в действии как энергия воли, даёт силу для наблюдения; терпение же помогает пережить возникающую при этом боль и все виды дискомфорта. Терпение позволяет воле добиться желаемого, способствует реализации задуманного; оно служит средством *создающим возможность*, ибо человек, не способный терпеть лишения, даже малейшие, не может достигнуть никакой цели.

Сидеть в осознании себя поначалу непросто. Уму скучно – он хочет заняться хоть чем-нибудь, и удерживать внимание в неотожествлении, не засыпая при этом, довольно трудно. Практика создаёт союз воли и терпения – желание вырасти даёт энергию усилию, а терпение позволяет пережить волны дискомфорта, поднимаемые умом. И если ученик не сумел выработать терпение по отношению к боли, то ему не суждено избавиться от страха, а значит, не получится стать осознанным целиком и полностью. Вот простой и очевидный факт: без терпения невозможно продвинуться по Пути даже на полшага. То есть развитие терпения есть один из важнейших этапов в начале работы. В этот момент терпение важнее воли, потому что желание, не подкреплённое терпением, будет порождать духовные грёзы и галлюцинации, создавая иллюзию выхода за пределы обыденного.

Воля, тем не менее, важна сама по себе. Умение прикладывать однообразные усилия в течение длительного времени, без надежды на быстрый результат – дорогого стоит. Это необходимый инструмент в работе над собой, без которого нечего даже мечтать о внутренней трансформации.

Итак, вначале вырабатывается терпение и воля. Посредством выполнения упражнений, посредством следования указаниям, иногда через искусственные ограничения – аскезу – добровольно накладываемую человеком на себя. Чем более развитыми становятся эти качества, тем большие возможности в работе открываются перед человеком.

Следующий момент – развитие понимания. Без развитого понимания движение по Пути невозможно, ибо отсутствие понимания всегда *подменяется* воображением – возвышенным и не имеющим реального смысла. Посмотрите, как люди объясняют себе и другим своё участие в очевидно ложных религиозных движениях и сектах, и вы, возможно, поймёте мою мысль. Понимание всегда есть плод полученного опыта. Чего бы ни навоображал себе человек о мире и реальности, чего бы он ни начитался, всё это даёт ему лишь иллюзию, суррогат понимания, не более того. Истинное понимание всегда результат переживания, поэтому забавно слушать мнения людей, о том, чего они никогда не испытывали, но о чём, зато, много читали.

Способность к пониманию можно развивать. Она прекрасно тренируется через обучение методом иллюстраций – притчи, сутры и коаны хорошо помогают. В чём главная способность, которую следует развить ученику для возможности более глубокого понимания себя и мира? Вот в чём: ученик должен научиться не иметь суждений. Весь его прошлый опыт есть средство, поддерживающее обусловленность, и включающее «фильтры» ума, искажающие воспри-

ятие. Судить в данном случае – значит сужать. Быть привязанным к одной точке зрения, упустив все другие. Непривязанность – основа объективности. Умение смотреть на ситуацию *со всех сторон*, глазами всех её участников, помогают понять и *принять* людей, ею связанных. Это умение можно развить, и, конечно, чем лучше развито видение человека, тем больше уровней восприятия ситуации ему доступно, и тем выше его понимание.

Критичное отношение к прежнему опыту, опыту эго, есть одно из условий роста понимания. Проблема в том, что когда ученик несёт в себе сильный комплекс неполноценности, он и так уже судит себя по делу и без дела; и здесь избыточная критичность в восприятии себя является болезненной привычкой, требующей исправления. Такому человеку не нужно умирать, чтобы оказаться в аду – ведь его ад находится внутри него, и адовы муки самоосуждения и неприятия сопровождают любое его действие. Избавиться от постоянной оценки себя непросто, иногда это вообще самая трудная стадия обучения, потому что поначалу ученик никак не может понять, что он и его мысли – не одно и то же. Чем сильнее ученик отождествлён с умом, тем труднее ему увидеть глупость *всех* своих представлений о себе. Но если взяться за объяснение его ситуации, используя слова «глупость», и тому подобные, он становится до некоторой степени удовлетворённым, потому что унижение себя есть его привычный способ думать о себе. Чтобы избавиться от этой привычки, требуется разотождествление с умом – то есть некоторая степень осознанности, достижение которой затруднено внутренней позицией ученика, дословно озвучиваемой так: я не могу этого сделать, потому что я урод. И здесь мы возвращаемся к необходимости усилий и терпения, причём последнее требуется Мастеру, поскольку ученик, который раньше изводил только себя, переключается на того, кто старается ему помочь.

Терпение, воля, понимание... Все эти качества тренируются и взращиваются параллельно, порой одновременно. Их развитие готовит почву для принятия. Высшее духовное состояние, доступное человеку, – принятие. Оно невозможно, пока у человека присутствуют желания. Каждое желание – по сути, есть требование, обращённое к Богу или миру. Желания, говоря упрощённо, и есть то, что представляет из себя человек. Его смысл жизни, его ориентиры, его понимание себя. Без желаний человека как бы и нет. Так и выглядит разрыв между духовным и земным: *хочешь* оставаться в теле – *желай* этого. Желание – обязательное условие жизни на земном плане. Именно своё собственное, выстраданное, полученное неизвестно откуда, желание не даёт человеку увидеть реальность Бога, да и свою собственную. Поэтому основной частью обучения становится работа с энергией желаний. Их не нужно уничтожать – война внутри не лучшее условие для роста. Их нужно осознать и понять их истоки. Тому, кто хочет вернуться к Источнику, необходимо перестать питать желания, необходимо найти высший смысл, не завязанный на хотение чего-либо. И его невозможно сформулировать, не используя принятие. Вы чувствуете величие Творения, красоту Замысла, Силу, дающую жизнь всему? Если нет, то вам нужно посмотреть внутрь и узнать причину, по которой ваше восприятие пока ещё остаётся грубым. И вернуться к началу статьи.

Видение бессмысленности желаний не приводит развитого человека к депрессии, как это бывает в случаях их подавления и отрицания. Оно открывает ему мир с другой стороны – не как песочницу, в которой хочется продолжать лепить несъедобные куличики, а как арену творчества, где человек не ищет способов продлевать себя неизвестно зачем, но становится танцем, песней, проводником Творения... Теряя себя, теряя свои желания, он получает возможность стать проводником Воли Господа, которую должен *принять*. В этом заключается вся тайна свободы воли человека – в способности добровольного принятия Воли Его. Весь процесс обучения – истинного обучения! – готовит ученика именно к этому.

Разные пути имеют разные описания стадий, которые нужно пройти ученику для достижения цели. Они бывают поэтически-возвышенными или вполне себе земными, и почти научными. То, что изложил я, не очень-то походит на такое описание. Но в нём суть всей возможной трансформации человека. И все ключи к вратам внутреннего рая. Где нет ни тревоги, ни гнева; ни мнений о том, как будет лучше для мира, если все плохие люди сдохнут, а хорошие расплодятся; где сердце наполнено покоем и безмятежностью, где связь с Творцом ощутима постоянно...

Там, где реальность Творца встречается с реальностью человека, кончается процесс обучения.

ПЛАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ

На разного рода эзотерических форумах часто можно наткнуться на страстное обсуждение вопроса оплаты за обучение. Кто-то жалуется, что учитель всё время требует денег, кто-то утверждает, что отдавать деньги необходимо – таков закон, а кто-то дополняет всё вышесказанное замечанием о существовании таких мастеров, которым платят даже за одно их присутствие... В наш век хаотического смешения идей и размывания границ духовных течений каждый придумывает свои правила, которые, так или иначе, вписываются в законы общества потребления.

Кажется, что в этом мире платить приходится за всё. В той или иной форме. Поверхностный взгляд не может увидеть других вариантов. Но может ли путь мистика подчиняться только законам этого мира?

Для начала, всё будет зависеть от целей учителя. Если человек сам вначале обучался методам медитации, а потом принялся учить других, то он не более чем тренер, каких полно в спортзалах; конечно же, он должен подобно своим коллегам получать денежное вознаграждение. Когда учительство становится профессией, то не существует никаких других методов оплаты за обучение. Сейчас существует довольно много духовных тренеров и так называемых просветлённых мастеров, странствующих по городам от семинара к тренингу и просвещающих страждущие массы. Прямо скажем, никакой другой оплаты, кроме денежной, они не заслуживают.

С другой стороны, когда просветлённый мастер продаёт свои методики за деньги, например, в интернете, или настаивает на необходимости высокой платы за своё присутствие – говорит ли это о том, что на его содержании находится большая непросветлённая семья, или же деньги нужны ему для удовлетворения своих, вполне просветлённых желаний? Потому что просветлённый с желаниями как-то не очень укладывается в концепции буддистов и индуистов. Хотя в наше время... что нам какие-то там концепции!

Говорят, что получаемое даром не ценится. Это – правда для бессознательных людей с алчным умом. Когда они заплатили, их ситуация завершена, они взяли, что сумели, и никому ничего не должны. Наоборот, когда они заплатили, им уже *должен* мастер. Должен постараться и научить их как следует. Это тоже часть бессознательных реакций механического алчного ума. Нужно ли вставать в подобную позицию и провоцировать к ней людей?

Если мастер имеет целью осуществить передачу Учения, помочь человеку познать тайну своего бытия и Бытия всеобщего, то ситуация кардинально меняется. Здесь не обойдёшься двухнедельным семинаром, эта работа требует иного подхода и меряется другими временными отрезками. Поэтому, когда человек впервые обращается к мастеру, тот не может брать с него деньги. Потому, например, что никакой реальной работы с ним не ведётся, а разговоры – не в счёт. Или потому, что истинный мастер получает оплату за работу с людьми в несколько иной форме – в виде углубления благодати, условно говоря. В виде получения возможности прикоснуться к самым таинственным глубинам Бытия.

Когда человек проходит первые стадии и начинает регулярно заниматься с мастером, может взиматься плата, связанная, в основном, с обеспечением условий для занятий – содержанием помещения и тому подобным. То есть он оплачивает не работу мастера, а свою *возможность обучения*. Больше, на данной стадии развития, ему платить нечем, кроме усиленной работы над собой, что поначалу не каждому удаётся. На этой же стадии усилия в работе над собой являются лучшей платой мастеру. Усилия гораздо ценнее денег.

Если работа удаётся, и ученик достигает некоторой степени осознанности, то у него появляется новая возможность – платить своим участием в Работе. В том, что напрямую касается целей того, кого они уже начинают воспринимать как Мастера. Качество их энергий и способностей изменяется, и они могут брать на себя некоторые участки общей Работы, получая новый опыт и развиваясь через усилия, прилагаемые для общего дела. Эта стадия позволяет интенсивно работать с эго; и чем больше самоотдача, тем выше результат. Тогда уже продвижение по Пути становится их *оплатой* за участие в общей Работе.

Тогда же, кстати, люди вполне сознательно, без скрытых алчных мотивов, могут жертвовать средствами, необходимые для продолжения или развития Работы, это действие тоже имеет иное качество.

Ну и, наконец, самой высокой платой, которую ученик может принести, является достижение им состояния полной осознанности, благодаря которой он может стать сознательным проводником Высшей Воли. И, кстати, это самая высшая плата, которую мы можем принести Создателю. Пик человеческого бытия, неизмеримый деньгами и ничем другим. Поэтому всегда старайтесь расплачиваться своими усилиями, и тогда вы сможете приобрести то, что бесценно.

СУТЬ ОБУЧЕНИЯ

Любому дураку понятно, что обучение должно содержать в себе некий свод знаний, и иметь методику, по которой они могут быть изложены и переданы ученику. Понятно, что это знание должно излагать ясную цель обучения, информацию о предназначении мира и человека, и набор практических рекомендаций по достижению данной цели. Если цель обучения только *рассказать* человеку некие истины о Боге, предложив затем совершать поклонение или следование заповедям, то так готовят последователей, и этой работой занимаются все церкви на планете. Вообще, передача *готового знания* с готовыми же выводами из него, имеет крайне ограниченную полезность для роста людей. Оно абсолютно бесполезно, если не имеет прямого или косвенного практического применения.

Реальное обучение строится вокруг практических нужд ученика. Ему даётся то, что необходимо прямо *сейчас*; лишняя информация будет потекать его привычке мечтать и заниматься умствованием, с непрерывным извержением вопросов, ответы на которые никак не могут помочь. Этому же правилу подчиняется практика – техники выбираются по принципу их полезности, с учётом текущего состояния ученика. И с учётом имеющихся возможностей, заработанных предыдущими усилиями последнего.

Последователи должны быть единообразными. Одинаковые молитвы, атрибутика, и даже одежда – всё регламентируется их готовым знанием. Искателю нужно реализовать свою индивидуальность, что плохо сочетается с привычкой ходить строем. Ему нужно узнать свою истинную суть, и никакие чужие рассказы о себе не поспособствуют получению ответа. Поэтому главное, чем должен овладеть искатель – собственным *видением*. Остальное – либо вторично, либо вытекает из видения как его следствие.

Если человек старательно открывает третий глаз для того, чтобы видеть ауры других людей и знать их мысли, то он идиот. Если кому-то хочется видеть прошлое и будущее, то он тоже недалеко ушёл от состояния идиотизма. Единственное, в чём должен быть заинтересован настоящий искатель – в том, чтобы *увидеть себя*. Свою истинную ситуацию, своё прекрасное эго, со всеми его хитрыми ходами и желанием самоутвердиться. Без этого видения человек *никогда не изменится* в самой сути; он сможет только утончать и рафинировать собственное эго, переводя его из разряда откровенно материалистического в нечто утончённо-духовное. Такой «духовный» рост можно наблюдать сплошь и рядом, и большинство тех, кто именуется ныне искателями, растёт именно так.

Обучение под руководством подразумевает, что основной целью руководства становится помощь в развитии учеником собственного видения. Упражнения и совместные занятия являются лишь частью помощи и не самой важной. Видение Мастером ситуации ученика, которым он делится с последним, оказывает порой решающее воздействие. Когда присутствует духовная связь, Мастер может *одалживать* своё видение ученику, и тот без долгих предварительных усилий способен увидеть и осознать, например, внутреннюю причину какой-нибудь своей проблемы.

Ученику очень важно овладеть искусством *различения* состояний, которые им овладевают, и это невозможно без развитого видения. Если человек не может отличить эмоцию от чувства и ощущения, потребность от желания, или даже одну эмоцию от другой, то его усилия будут неэффективными, а понимание себя – очень приблизительным. А если дело доходит до момента сдачи собственной воли, то без различения того, когда проявляются свои желания, а когда Высшая Воля, истинное следование невозможно.

Видение иллюзий освобождает от них. Видение глупости идей, казавшихся столь необходимыми и важными, позволяет их отбросить. В итоге видение реальности, не обусловленное умом, приводит человека к познанию природы своего сознания и предназначения. Несколько раньше именно видение начинает определять, куда будет лежать дальнейший Путь ученика. С этого момента он может работать без Мастера, поскольку сам имеет связь с Целым. Тогда помощь на Пути будет приходить к нему не через Мастера, а через видение Воли, явленной здесь и сейчас. И она будет вести человека к высшей возможной для него реализации на этом плане Бытия.

Видение и осознание – суть одно. Без них любой духовный путь превращается в набор туманных обещаний и магических трюков. Поэтому и сутью истинного обучения становится именно развитие видения, а не памяти или навыков правильного распевания мантр. Потому что самые великие истины ничто, если человек не может сам увидеть и пережить их истинность.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ, объясняющая, почему многие искатели никак не могут найти то, что ищут, и помогающая понять, чего не хватает в их усилиях.

СУТЬ ПОИСКА

О духовном поиске я писал долго и много. Я рассматривал вопросы, связанные с определением цели поиска, о том, как выбор цели влияет на результат, и многие других аспекты этой проблемы. Отталкиваясь от собственного опыта и наблюдая за другими искателями, я пришёл к некоторому пониманию глубинной основы самой сути поиска, и к некоторым выводам, которые собираюсь изложить ниже.

Чего бы ни искал человек – силы или блаженства, просветления или нирваны, счастья или Истины – ищет он только *себя*. Он ищет свои пределы, он хочет узнать свои возможности и реализовать заложенный в себе потенциал. Остальное вторично, и, как правило, служит лишь обрамлением этой истинно истинной цели поиска. Всё, что выступает как цель, служит лишь разновидностью названия самореализации. И если вдуматься, то и вне сферы духовного поиска люди ищут того же. Другое дело, что определение этой реализации звучит по-разному. И чаще всего имеет ярко выраженные эгоистические мотивы.

Поиск себя вовне выливается в борьбу и соревнование – исходя из вопроса «что я могу?», человек выясняет уровень своей личной силы, вступая в противостояние с природой и людьми. Внешняя реализация себя подобна дыму – ветер времени развеивает её мгновенно.

Духовный поиск должен приводить человека к самому себе. Звучит как богохульство, однако не следует торопиться с выводами. За прошедшие столетия Бог стал ширмой для политиков от церкви и разного рода проходимцев. Десятилетия атеистического воспитания тоже не прошли бесследно. Но даже не это главное. Главное заключается в том простом факте, что Бога вовне, в мире, не найти. Как известно, это пытались сделать космонавты, но их ждало разочарование.

Парадокс существования нашего мира заключается в том, что его Творец находится одновременно везде и нигде. И восприятие Его реальности зависит от того, куда направлен человеческий взор. Присутствие Бога невозможно ощутить, если человек сам не *присутствует* в себе. Можно вообразить себе всё, что угодно, но самогипноз никогда не заменит реального переживания, как мастурбация не заменяет секса. Поэтому искренний духовный поиск всегда приводит человека внутрь себя, к познанию собственной природы. Потому что нет другого пути ни к Богу, и ни к какой из возможных целей поиска. Истинной целью поиска является сам человек, и сокровище его сознания. Обрести его, а через него познать реальность Бога как переживание, а не веру, как высшую Истину – вот цель, достойная человека, вот в чём происходит полное раскрытие его потенциала. Сюда включается и познание своей Судьбы, и своего места в великой игре Творения... В этом и заключается суть поиска – в том, чтобы найти себя истинного, и узнать, зачем ты здесь. И все ответы скрыты в тебе самом. В этом – вся возможная мистика, вся тайна человека.

Любое представление о цели сужает восприятие ищущего. Это одновременно и хорошо, и плохо. Хорошо потому, что такое сужение позволяет ему не тратить время на посторонние, не

относящиеся к его представлению о цели поиска, вещи. Плохо потому, что при этом отсекаются многие возможности, которые могли бы обогатить поиск и приблизить результат. Если понять, что цель это ты сам, то можно отбросить все другие представления, сосредоточившись на погружении внутрь, на осознании всех слоёв своего существа. И спокойно исследовать все возможности и открывающиеся пространства. Не деля на плохое и хорошее, грязное и чистое. Тогда поиск освобождается от иллюзий, вносимых в него умом, ведь ум сам становится объектом исследования. Каждый шаг внутрь сопровождается всё большим расслаблением, и принятием собственной реальности. И наконец, сокровище найдено, поиск закончен. А движение продолжается, к проживанию новых и новых тайн того, что называется жизнью в Духе, существованием в Боге.

ОПЫТ И ЗНАНИЕ

По словам Успенского, Гурджиев говорил, что настоящее понимание любого вопроса возникает лишь тогда, когда знание о нём подкрепляется соответствующим практическим опытом. Причём уровень понимания напрямую зависит от того, насколько опыт равен полученному прежде знанию. То есть – если теоретическое знание преобладает, а опыт отсутствует, человек не в состоянии понимать суть предмета, а может только повторять заученные истины. И наоборот – наличие одного лишь опыта не даёт человеку понимания, в силу отсутствия широты взгляда, приносимого наличием дополнительной информации. Таким образом, Гурджиев якобы постоянно отделял знание и опыт друг от друга; предполагал, что они существуют сами по себе, порождая при соединении плод понимания.

Я решил рассмотреть данный вопрос на примере среднестатистического пути искателя Истины. С чего начинается поиск? С ощущения неудовлетворённости тем, что есть. С желания найти ответы на вечные вопросы, из потребности изменить собственное бытие, освободиться от страха, гнева и прочих состояний, называемых в духовной литературе страданиями. Далее встаёт первый важный вопрос – с чего начать? Возникает необходимость в соответствующем **знании**. Как правило, оно находится в духовной литературе – самого разного содержания и качества. Выбор осуществляется или случайно, или в связи с обусловленностью – иногда следуя ей, а иногда, наоборот, сопротивляясь (когда человек, воспитанный в православии, начинает изучать буддийские сутры). Любое духовное знание предполагает некие практические выводы – то есть кодекс поведения, список необходимых упражнений и т. д. Следуя указаниям, искатель должен получить собственный **опыт**. Который, в идеале, будет подтверждать имеющееся знание. Забавно, но во многих религиях проверка подлинности их догматов возможна только после смерти верующего. При жизни нельзя попасть в рай. Остаётся только верить в него. Соответственно, и всё понимание в данном случае сводится к вопросам глубины и чистоты веры – именно её опыт есть у верующих. А также к точности соблюдения обрядов.

Итак, искатель начинает практиковать. Допустим, что та разновидность духовного знания, к которой он приобщился, предлагает ему переживание возвышенных состояний ещё при жизни. Тогда возможны три варианта развития событий: 1) он следует указаниям, но не получает обещанного (и вообще никакого) опыта; 2) искатель приобщается к переживаниям, которые были обещаны и описаны; 3) выполняя различные техники, искатель получает опыт, не согласующийся с тем знанием, которым пользуется.

С первым вариантом почти всё просто. Возможно знание, взятое за основу поиска, – ложь, поэтому, как ни старайся, ничего не выйдет. Есть варианты – возможно, рекомендуемые техники верны, но искатель недостаточно вкладывается в их выполнение, поэтому ничего не происходит. Или, как это не печально, в своём текущем состоянии человек **не способен** получить опыт на выбранном пути. Как разобраться какой из вариантов ваш? В общем, разобраться можно. Начните с мотивации – какое желание лежит в основе вашего поиска? Вы ищете чудес? Скорее всего, вас привлекут "духовные" сказки. Ложь, прикидывающаяся истинным знанием, всегда недуховна. Она предлагает сиддхи, чудеса всех видов, она **соблазняет** искателя обещаниями новых миров и необычайных впечатлений. И многие ведутся. При этом они начинают компенсировать отсутствие реального опыта фантазиями, как бы играя в продвижение по никому не видимому пути. Приняв ложь за основу, они начинают врать себе и окружающим, искренне веря в свой духовный рост.

Если же желание достижения переживания, подтверждающего истинность выбранного пути, уступает по силе другим желаниям, то они будут оттягивать энергию на себя, и искателю не будет хватать то времени, то сил на правильное выполнение техники, которая могла бы привести его к необходимому опыту. Или же состояние бытия человека плохое – он одержим страхом, комплексом неполноценности, компенсируемым лишь мечтами; он в состоянии невроза. Тратя всю свою энергию впустую, на постоянный контроль эмоций или нервные срывы, искатель не сможет добиться успеха ни на каком пути, пока не приведёт в некоторое равновесие свою психику.

Второй вариант также относительно прост. Следуя ясным указаниям, человек получает предсказанный опыт, приводящий к росту понимания и новому видению знания как такового. Вопрос: является ли опыт простым подтверждением уже известного, или он – нечто большее? Ответ: опыт даёт знание. Не то, заимствованное, абстрактное и непонятное, а своё, родное, полученное кровью и потом. Отсюда и *понимание*. Не из слияния некоего знания с каким-то опытом, а именно и только – из опыта. Никогда и никому не понять чужого знания, пока он не получит идентичного опыта. Пока вы не испытаете горя от утраты близкого человека, вы не сможете понять какие чувства охватывают людей в этой ситуации. Вы сможете *думать, рассуждать* на эту тему, даже искренне сочувствовать... Но вы не будете *знать*. То же самое происходит с передачей чужого духовного опыта – слова не могут выразить глубины; можно выучить их наизусть, но понимание смысла всё равно останется поверхностным. Даже если слова вдохновят вас, придадут вам сил и уверенности, всё равно они ничего не стоят в свете собственного переживания.

Второй вариант имеет свои ловушки – получив первый опыт, соответствующий ожидаемому, искатель концентрируется на продвижении по *предсказанному* пути, что вносит невидимые ограничения в возможности восприятия. То есть он не хочет видеть в себе ничего, кроме того, что должно быть, согласно описанному и указанному. Здесь можно застрять, начав отрицать собственную индивидуальность и отбрасывая весь опыт, не укладывающийся в рамки описанного. Такое ограничение само по себе становится препятствием, не дающим искателю даже приблизиться к столь желанному просветлению.

Самый сложный случай – несовпадение приобретённого опыта с тем знанием, следуя которому практиковал искатель. И этот случай – самый интересный. Вот вы стараетесь, делаете упражнения или сидите в медитации, и вдруг переживаете нечто такое, о чём знать не знали, и даже не подозревали, что такое возможно. Ваше заимствованное знание не отвечает на вопрос "что это было?", а принять пережитое не получается из-за него же. В результате новый опыт встаёт вам поперёк горла. Допустим, что он не укладывается в ваши представления о том, каким должен быть духовный опыт; в те представления, которые вы вынесли из усвоенного знания. Что делать? Хорошо, когда можно поговорить с кем-то, прошедшим по пути дальше вас, чтобы получить совет. Если это невозможно, то опять нужно искать – источники, в которых ваш опыт отражён более-менее близко. Вам требуется опора – система координат, чтобы сориентироваться и понять, куда вы попали. Необходимость такого знания неоспорима. Это второй момент поиска, в котором без внешнего знания не обойтись.

Мир разнообразен и многолик. Пути постижения реальности Бога – разные. Другое дело, что они подчинены общим законам, но реализация каждого человеческого существа уникальна. Тем не менее, понять и *принять* свой путь к Богу бывает непросто. Тут и приходит на выручку то знание, которое оставили те, кто проходили путь до нас. И нельзя переоценить его значение. Без него вам может показаться, что вы сходите с ума.

Граница очень тонкая, почти невидимая. Где кончается ваш опыт и начинается иллюзия опыта? Каждый искатель рано или поздно задаётся этим вопросом. Как отличить наводки ума от истинного переживания? Помогает осознанность и *строгость* к себе. И безжалостность в анализе собственного опыта. При этом очень важно знать, что вы не сошли с ума – и что были люди, проходившие этот опыт прежде вас. Тогда знание становится целительным, поддерживающим вас в продолжении поиска. Тогда оно помогает вам увидеть те стороны бытия, которые вы, возможно, упускали. И без такого знания очень трудно продолжать путь.

Жизнь – штука несправедливая – кому-то везёт, кому-то нет. Хорошо иметь под боком человека, знающего Путь, и даже, Господи прости, находящегося в контакте с Истиной. Чаше

всего такого нет. Что же остаётся искреннему искателю? Он должен задаться вопросом: откуда вообще появилось самое первое знание? Кто первый выразил Истину, насколько это, вообще, возможно?

Ответа нет. Точнее, он появляется тогда, когда вы входите внутрь своего существа. Там, внутри, есть связь. Не с глупым и алчным Крайоном, а с тем, кто наполняет смыслом человеческую жизнь. Верите вы или нет – не играет роли. Знание всегда является плодом опыта, и никак иначе. А опыт есть плод усилий.

И когда человек оказывается внутри, точнее, когда энергия его внимания обращается внутрь себя, тогда он обретает связь, не имеющую равных – слово Господа звучит для него явственней всех других слов. Именно этот феномен называют обретением внутреннего учителя. Это и есть один из путей полной реализации человека.

Знание без опыта – бесполезно. Опыт, в конечном счёте, является источником знания. Господь ведёт каждого. Другое дело, что в нашей стране всех тошнит как от этой фразы, так и от всех составляющих её слов. Мы – люди без прошлого и будущего. Но, как бы ни хотелось нашей обусловленности, нам не удаётся совсем забыть о духовной части нашего существа. И нам, неверующим, лучше всего пробовать на себе – по мере сил. Есть хорошо описанные техники. Есть хорошо обозначенные пути. Есть, наконец, милость – стучащему откроется. Благодаря этим условиям вы можете получить *свой* опыт. И знание невыразимого. И понимание, распространяющееся за пределы слов.

Не бойтесь стать неортодоксальными. Традиция – творение ума. Он полезен в жизни, но бесполезен в осознании Истины. Опыт каждого искателя – уникален. Из этого можно выстроить башню эго, а можно развить в себе принятие опыта всех людей. Которое принято называть любовью. Переживание реальности, переживание невыразимого – высшая цель человеческой жизни, по крайней мере, как я это вижу.

Нет понимания без опыта. Нет знания без опыта. Поэтому искренний искатель стремится к увеличению своей практики, а пустой человек заучивает наизусть священные писания. В этом вся разница.

О ПОЛЬЗЕ ЖЕЛАНИЯ

Желания, как сказал Будда, есть причина страданий. И с ним нельзя не согласиться. Действительно, желания питают все виды отрицательных эмоций, отчего люди почти всегда напряжены. Но есть одно желание, которое, подчиняясь всему вышесказанному, приносит человеку невероятную пользу.

Общаясь с разного рода искателями, я понял, почему их поиск чаще всего оказывается бесплодным. Причины, как правило, две: одна выглядит, как полная неспособность ясно сформулировать цель своего поиска; другая явлена невозможностью приложить достаточное усилие к достижению поставленной цели. В основе обеих проблем лежит желание.

В первом случае желание настолько слабое, что никак не может принять какую-либо форму, а страх ошибки окончательно блокирует эту возможность. Почему так происходит? Потребность в поиске уже появилась, человек чувствует, что его не удовлетворяет трясина обыденности и хочется ощутить ветер перемен хоть внутренних, хоть внешних. Но желание, вызванное к жизни этой потребностью, никак не может оформиться. Если слаба потребность, то желание будет мимолётным – дай-ка почитаю духовную книжицу... нет, что-то скучно написано, лучше займусь чем-нибудь полезным... И человек возвращается к повседневной рутине до того момента, пока сиюминутное желание чего-то высшего опять не проявится в нём.

Есть и другое объяснение того, почему невозможно ясно сформулировать свою цель в духовном поиске. Представьте себе человека, выращенного в условиях бесконечных запретов и сопутствующих им требований. Он *привыкает* подавлять свои желания на стадии формирования; он не позволяет появиться даже маленькому росту желаний, чтобы не выйти за границы дозволенного, и печаль становится его вечным спутником. Поэтому потребность в изменении ситуации будет у него довольно сильной, но запрет желать чего-либо для себя помешает тому, чтобы поставить себе ясную, вменяемую цель. Потому что все перемены, в той или иной степени, будут направлены против внутренних табу. Так страх губит самую возможность желать.

Проблема невозможности приложения достаточного усилия в поиске также имеет некоторые нюансы. Например, есть желание насладиться жизнью в её физиологическом аспекте – еда, секс, здоровый образ жизни и хорошее самочувствие... И хочется ещё вкусить чудес духовных, блаженства и просветления, приобщиться, что называется, к физиологии духовности... Два этих желания всегда будут конкурировать, толкая искателя в сторону их примирения – через йогу, тантру и что-нибудь вроде: будь осознанным и делай что хочешь! Но они – непримиримы. Только одно из них может выполняться в один момент времени, второе будет ущемлено или отложено. Человек, несущий в себе конкурирующие желания, обычно не видит этого и не верит в то, что именно такое положение дел мешает ему добиться успеха в поиске. Даже если в какой-то момент он сможет вложить всю свою энергию в духовную практику, этот момент не будет долгим, потому что конкурирующее желание станет оттягивать её на себя. Причём произойдёт это как бы само собой: вот что-то я устал, надо бы отдохнуть, пора, опять же, подумать о здоровье или о чём-нибудь не менее важном. И, не заметив этого, человек уже тратит себя на удовлетворение другого желания. Так ему никогда не пройти путь до конца – потому что, сделав пять шагов вперёд, он тут же отступает назад ровно настолько же.

Вторая ослабляющая искателя сила – страх. Страх противостоит желанию, и когда его много, энергия желания угнетается и не может быть полностью реализована. Фактически, описываемая ситуация та же, что при неформулируемом желании – только здесь страх не настолько силён, чтобы совсем не позволить начать поиск. Человек может сформулировать цель, может прилагать усилия к её достижению... Но ему всегда чуть-чуть не хватает сил. Страх и **некоторые здравые идеи** расщепляют энергию искателя, делая её слабой. Идеи о том, **как** должен осуществляться поиск, **какие** стадии существуют в процессе прохождения пути, и всё то, что я назвал бы **обусловленностью искателя**. Так вот, вера искателя в определённые духовные догматы – даже если они верны на все сто процентов – может ограничить сферу его поиска и, как следствие, закрыть некоторые возможности для получения опыта. Если же искатель сумел поверить в ложные описания духовного пути, то его участь – утешаться фантазиями о своём продвижении к Богу, или, прости Господи, просветлению.

Недавно мне сказали, что стремление избавиться от желаний – это то же самое желание. И что глупо пытаться избавиться от вшей с их же помощью. Но вот вопрос: если в начале поиска у человека нет ничего, кроме желаний, из чего он может его начать? Через какой канал он сможет реализовать свою потребность? Вот именно. Только желание может дать ему энергию для выполнения утомительных практик и трудных упражнений. Только желание может привести его к состоянию **принятия**.

Суфии говорят: если человек захочет познать Истину также сильно, как утопающий хочет спастись от смерти, то она откроется ему сразу же. Если же искатель, вдохновлённый идеями о возвышенном состоянии полной удовлетворённости, начнёт бороться со своими желаниями, то вся его энергия уйдёт на бесплодную борьбу, потому что желания всё равно сильнее. Они заменяют людям волю.

Наличие трёхсот богов делает невозможным достижение Истины. Наличие трёхсот желаний обрекает на неудачу любой поиск и человеческую жизнь в целом. Вывод: нужно свести все желания к одному – познанию Бога, просветлению, достижению нирваны – по сути это неважно. Пока все остальные желания не будут подчинены одному – самому главному, искатель не продвинется на своём пути. Это надо понимать абсолютно ясно. Нет у искателя другой силы, кроме силы желания, по крайней мере, в начале пути. Именно желание даёт силу молитве, оно же позволяет человеку совершать сверхусилия в работе над собой.

Чтобы стать бесстрастным, нужно вначале иметь страсть. Не зная страсти, нельзя познать бесстрастие, можно только **изобразить** его присутствие. Если желания многочисленны, жизнь человека раздроблена. Он всё время меняется; следуя за очередным желанием, он становится проводником его энергии; он превращается в выражение желания и отсутствие себя.

Без сильного, порой изматывающего желания невозможно ни найти, ни пройти Путь. Оно необходимо, хоть и мучительно. Сильное желание выжигает человека изнутри, сводит его с ума, но оно же позволяет ему использовать любую возможность для достижения своей цели. Оно даёт человеку особый вид бдительности, когда всё, что может помочь осуществлению желания, сразу же отмечается и попадает в поле зрения. Искатель, работающий вполсилы, по-

лучит соответствующий результат, то есть половину от возможного, в лучшем случае. А может не получить и ничего, если практика рассчитана на полную самоотдачу. Таким образом, от силы желания *найти* напрямую зависит результат поиска. Это факт, оспаривать который невозможно.

Чтобы развить желание потенциального искателя пишутся красивые, высокодуховные книги. С этой же целью из уст в уста переходят истории о чудесах, творимых святыми. И кнут – в виде Страшного Суда; и пряник, в виде вневременного блаженства – всё это представляет искателям с целью простимулировать их желание и мотивацию. Поэтому следует правильно понимать законы, по которым мы живём, и не нужно бояться страстного желания достижения Истины. Оно должно поглотить все остальные желания, возникшие ранее; благодаря ему, подчинившему себе всё бытие, человек становится цельным, а его энергия – нерасщеплённой. Тогда он может двигаться к своей цели как стрела, не имея ни одной остановки.

Когда у человека остаётся только одно желание – он уже почти достиг. Отбросив его, он достигает. Отбросить одно желание куда проще, чем три десятка, и реализуя его, искатель освобождается.

И вот вопрос, который мне неоднократно задавали: как мне развить такое желание, которое несло бы меня к цели быстрее ракеты? Ответ неоднозначен. Есть, например, такая закономерность: у молодых сила желания очень большая, но и надежд у них много. Люди старшего возраста уже *разочарованы*, их поиск основан на опыте того, что радости, приносимые жизнью в мире, не дают истинного насыщения. Чьё положение лучше? Ответ всегда индивидуален. Есть люди, которые рождаются с желанием высшего опыта. Есть и другие – которым нужно его развивать. Как это выясняется? Как и всё в этом мире – на опыте.

Если вам не удаётся выбрать себе цель – вы не понимаете, что лучше просветление или следование Божественной Воле, если вы боитесь ошибиться в выборе практики – значит нужно работать со страхом. Значит, запреты на желания и страх ошибки слишком сильны. Пока они не будут проработаны, пока вы не освободитесь от них – духовный поиск не для вас. Осознание страха – прекрасная практика, создающая навык наблюдения, который чуть позже окажется незаменимым для постоянного осознания себя. Другими словами, работа со страхом и внутренними табу – уже начало пути.

Если же вы не определились с приоритетами, и поход на каток для вас не менее важен, чем вечерняя медитация, тогда вам нужно разобраться в своих желаниях. Есть практики, позволяющие понять, чего вы хотите на самом деле. В чём лежит сейчас ваш самый главный жизненный интерес. Если выяснится, что возможность своей реализации вы видите в достижении внешнего успеха (деньги, карьера, секс-любовь-брак-дети), то вам следует оставить духовный поиск и вложить все силы в то, что кажется важным. Тогда, возможно, вы добьётесь желаемого и, облегчённо вздохнув, сможете определиться насколько вам изначально был нужен духовный поиск. Не исключено, что именно в этот момент вы станете готовыми к нему.

Поиск требует искренности. Если вы неискренни сами с собой, то Бога вам не найти. Впрочем, и нирваны тоже. Поэтому определитесь с желаниями. Если желание выхода за пределы обыденности сильнее других желаний, то ваша задача проста – поработайте со своими нереализованностями, подчинив их главной цели. Реализуйтесь во внешнем мире, всегда помня свою внутреннюю цель. Ни на минуту не позволяйте себе забыть, зачем вы здесь. Тогда удача найдёт вас, а вы – удачу.

Желание оформляется через ум. А уму нужны примеры. Поэтому двигайтесь в том направлении, которое кажется вам близким, и – читайте. Нет другого способа. Ум живёт словами и образами, идеи нужны ему как воздух. Вдохновляйтесь словами великих – это полезно, поскольку вызывает у вас *созвучание*, некий резонанс, проникающий в вашу сущность... Вдохновение в поиске очень важно. Но и нудная, ежедневная работа над собой не менее важна.

Направляйте возвращенное вами желание в практику. Не тратьте его попусту на беседы с людьми. Никто ничего никому не может доказать. Идите внутрь, ищите сокровища своего сознания, потому что только состояние вашего бытия есть единственное доказательство существования высших измерений. Есть практики для работы со страхом и желанием, я описывал их ранее. Главное – ясно определить проблему – чего именно вам не хватает (или что мешает) в продвижении к цели поиска. Понимание того, почему вы вроде бы стараетесь, а ничего не

происходит, позволит вам проработать проблему и почувствовать отдачу от своих усилий.

Беседуя с людьми, я понял, что многие из них не любят размышлять над прочитанным. Им хочется, чтобы всё было разжёвано и легко усваивается. Специально для них выделю основную мысль данной статьи. Она, в общем, уже не раз озвучивалась теми, кто проходил Путь до нас. Мы находим только то, что ищем; какая цель поставлена, таков и будет результат. И ровно настолько мы хотим приблизиться к своей цели, настолько это у нас и получается. Поэтому разобраться с собственными желаниями и страхами – необходимо любому истинному искателю.

Желания – источник страданий. Это правда. Но, как сказал кто-то из великих, мы должны делать добро из зла, потому что делать его больше не из чего. Большинство людей находятся в рабстве у своих (своих?) желаний. Использовать желание для собственного освобождения – единственно правильное решение. И, честно говоря, единственно возможный путь. Не стоит пренебрегать им. Ведь, если отбросить сказки, он – единственный.

ИСКАТЕЛИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛИ

Чем поиск отличается от следования? Тем, что поиск предполагает неизвестность, требующую изучения и познания, а следование направлено к достижению уже обозначенной кем-то цели. Поиск, в общем, тоже не может вестись бесцельно, но в нём есть открытость и гибкость – по мере продвижения, роста опыта и понимания образ цели может значительно, порой кардинально, изменяться.

В чём радость следования? В первую очередь, в избавлении от ответственности. То есть в достижении некоторого *внутреннего покоя*, компенсации неудовлетворённости своей жизнью и приобретении надежды на лучшую участь. Поступай так, а не иначе, молись и медитируй определённым, проверенным образом, верь в прописанные истины, и счастье на том свете будет тебе наградой. Или так: будь неотступным в следовании ритуалам, и тогда блаженство в этой жизни станет доступным для тебя...

И вот какая штука получается – быть последователем *безопасно*. Правильно, у человека и так полные штаны страха, зачем ему дополнительные трудности? Не лучше ли пойти выверенным курсом, обещающим нужные результаты, пусть даже не при этой жизни? Зачем идти против своего страха, не лучше ли, наоборот, потакать ему?

Выполняемые нами действия приносят плоды. Следование ритуалам создаёт ощущение причастности к чему-то большему, чем ты сам, к некоей традиции, в которой нашли смысл и утешение многие люди до тебя. Чем это не выход, чем не решение проблемы? Тем более что молитва и выполнение практик приносят, в конце концов, некоторое – иногда немалое, удовлетворение. То есть насыщают имеющуюся неудовлетворённость, дают какую-то защиту от страха перед будущим, позволяют засчитывать себе наличие духовных заслуг. И, казалось бы, всё хорошо, ведь любой проверенный путь, испытанная практика лучше неизвестности. Но существует одна проблема. Когда человек сосредоточен на максимально точном следовании первопроходцу пути, своему мастеру или духовному авторитету, то, рано или поздно, все его действия начинают приобретать магический оттенок. В силу разницы уровня бытия последователю невдомёк, почему руководитель ведёт себя так или иначе. Обычно последователи сами выдумывают что-нибудь возвышенное в качестве причин поведения своего лидера, потому что не могут представить себе, как можно действовать спонтанно, только из осознания текущей ситуации или, доверяясь потоку Воли. Поэтому, когда мастер уходит, последователи вынуждены копировать его действия в надежде получить те же результаты. Так возникают ритуалы, освящённые временем и объяснённые сотнями последователей, склонных к философствованию. Так возникает религия или секта, и теряется связь с Источником. Спонтанные действия обретают глубочайший метафизический смысл, простые слова наделяются мистическим подтекстом, а реальность превращается в миф. И главным становится следование ритуалу в самых мельчайших деталях, свято веря, что именно точное повторение даст желаемый результат. Вера в силу точно выполненного ритуала всегда была частью магии.

Знаете, в чём разница между последователями и искателями? Первые следуют, вторые *исследуют*. Причём нет никакой необходимости искателю оставаться вечным одиночкой. Он не может, по крайней мере вначале, никому не следовать. Однако, и в рамках работы внутри тра-

диции, искатель продолжает докапываться до сути смысла тех или иных действий, предписываемых ею. Почему, например, Господь предписал верующим молиться так, а не иначе? Почему именно такие условия для медитации считаются наиболее эффективными? Пробуя всё на себе, пробуя разные подходы к вопросу, искатель, рано или поздно, получает ответ. А вместе с ним приходит **понимание**. И тогда понимание, а не ритуал становится основой его работы.

Последователь **верит**, ибо без веры его следование невозможно. Он верит в предложенное ему знание и практикует на основе принятия его истинности. Искатель может обойтись без веры, ему достаточно **допущения**, что некое положение содержит в себе истину. Тогда он делает упражнения, ведёт соответствующий образ жизни, исследуя изменения своего бытия, и того, как его усилия влияют на обстоятельства внешней жизни. Он не ждёт обещанного, в идеале поиск истинного искателя беспристрастен. Он не стремится подогнать решение уравнения к заранее известному результату, избегая в этом неизбежных ловушек ума.

Последователь надеется на опыт тех, кто шёл до него. Сама традиция, в которой он действует, как бы работает на него. Это позволяет последователям оставаться сонными всю жизнь. Искатель надеется на свою интуицию и усилия. Стремление доходить во всём до сути, зачастую выводит его за пределы любой традиции. Поэтому чем древнее традиция, тем меньше места в ней для искателей.

Последователь может найти только то, что обещают ему те, за кем он следует. Другой возможный опыт будет автоматически отсекается его умом. Искатель идёт на риск и находит нецензурированное переживание. Искатель по своей природе должен быть немного авантюристом, склонным к риску.

Перестать искать и забросить следование можно, если человек вдруг разочаровывается в своей цели. Или, если с самого начала определял её неверно. Сменить следование одной вере на другую довольно легко, и это случается нередко. Суть следования от этого не меняется. Искатель может менять направление поиска, методы и практики, суть его поиска также остаётся неизменной. И, в том случае, когда он приходит к завершению своего поиска, он находит переживание, выходящее за возможности описания; да что там описания – даже отдалённого понимания теми, кто не поднялся на ту же высоту. Тут уж он остаётся совершенно одиноким. По крайней мере, до тех пор, пока у него не появятся последователи.

АКТИВНОСТЬ ИСКАТЕЛЯ

Само понятие поиска исключает пассивность. Поиск подразумевает движение, которое может быть направленным вовне (разыскивание информации, книг, видеоматериалов; работающих учителей или практикующих групп), или он может обращаться внутрь – на нахождение причин своего гнева, желаний и прочего; в конце концов, на обнаружение источника сознания человека. Активность – необходимое условие истинного поиска.

Представим себе человека, отправившегося в лес за грибами. Он знает, что ему нужно – то есть какие грибы он хотел бы найти; он ходит по лесу – то есть прикладывает усилия; и, наконец, он раздвигает палкой траву, заглядывает под кустики и палую листву – то есть ищет **активно**. Сочетание знания своей цели, усилий и активности приводит к результату, хоть и не всегда тому, которого ждёшь. Например, вместо белого гриба можно найти поганку. Или золотую серёжку. Или ещё что-нибудь хорошее – то, что называется неожиданными плодами, сопутствующими истинному поиску.

Активность и неуспокоенность нужны, потому что частенько бывает так, что искатель совершенно неверно представляет себе свою цель. В том смысле, что состояние, которого он хотел бы достигнуть, в том виде, как он его себе представляет – не существует в природе. В примере с грибником ситуация будет выглядеть так: человеку рассказали, что если идти по лесу особым образом, можно найти место, где растут грибы, исполняющие любые желания. И вот он, вдохновлённый мечтою, бежит между деревьев, не глядя по сторонам, к возжеленной цели. Когда же, выбившись из сил, он останавливается, то оказывается, что никаких грибов не найдено, зато ему удалось как следует заблудиться. Так люди открывают себе третий глаз, останавливают ум, практикуют сновидение, и делают ещё много чего.

Вопрос веры – всегда важен в том, что касается людей. Поверив в какую-нибудь из многочисленных истин, представленных сейчас на рынке духа, человек порой прекращает всякую

активность, да и сам поиск зачастую. Вера в истину – лучший способ упустить переживание Истины. Поверив в некую идею, вдохновясь желанием, человек как бы уже нашёл искомое. Теперь осталось только петь мантру и ждать свершения обещанных чудес.

Вот что происходит с тем, кто как бы нашёл: он успокаивается. Он отдаётся внутренней инерции, которая всегда ищет лёгких путей и привычных каналов для сбрасывания свободной энергии. В некотором смысле он снова "засыпает". И хуже всего, если искатель перестаёт задавать вопросы. В этот момент он перестаёт быть искателем, превращаясь в последователя. Почти что в стадное животное, которое неторопливо идёт то ли за пастухом, то ли туда, куда все. И питается тем, что ему дают.

Отсутствие вопросов означает следующее: либо вам всё ясно, либо вам всё равно; и в том и в другом случае это указывает на то, что вы не ищите, а значит не можете ничего найти. Если вас перестало интересовать, что нового происходит в мире духовности, скорее всего вы уже разочарованы в поиске вообще. А если вы никогда и не интересовались этим, значит, вы и не были искателем.

Усилия в работе над собой создают новые возможности. Но и активное вопрошание создаёт их в ничуть не меньшей мере. Заданный вопрос *создаёт* возможность получения ответа. Искренняя молитва приводит к тому же. Бывает так: человек пытается практиковать принятие, полагая, что это состояние, в котором должно быть принято, образно говоря, всё что дают. И тут делается странный вывод, что принятие противоположно активности. Допустим, что истинное принятие есть следствие отсутствия желаний у человека, практика же принятия служит тому, чтобы человек смог увидеть свои скрытые желания; пассивная позиция в данном случае приведёт к *имитации* принятия себя и людей.

Или, к примеру, занимается человек осознанием своих внутренних состояний. И наблюдает гнев. Само по себе это наблюдение – уже усилие. Но, ограничившись одним только наблюдением и не задавшись вопросом о причине появления гнева, человеку не пройти глубже в осознании. И, соответственно, не прийти к цели. Так усилия без активного вопрошания теряют смысл.

Как известно, высшие состояния сознания невозможно адекватно выразить с помощью слов. Величайшие религиозные гении не могли сделать этого без искажения Истины. Так что цель, которой вдохновляется искатель, уже есть *отражение* в кривом зеркале. Дальше больше: его ум искажает то, что уже искажено. И проделывает это неоднократно. Можно ли в такой ситуации поставить себе ясную цель и добиться её с помощью последовательно прилагаемых усилий? Отвечаю: когда цель ложна, нельзя ждать истинных результатов. Именно активное вопрошание позволяет начать *открывать* то, что невыразимо, именно исследовательский дух, позволяет человеку уйти от шаблонов ума и неверно понятых целей, именно неуспокоенность в конечном итоге приводит его к *собственному* переживанию.

Вопрощание без приложения усилий приводит к тому, что суфии называют *тормозящим вопрошанием*, разновидностью изображения поиска, скрывающей под собой сопротивление и нежелание работать. Усилия без вопрошания ограничивают поиск человека тем, что вроде бы и так ясно, и часто не дают желаемого результата.

Таковы законы духовного поиска, и как со всякими законами, можно пытаться их обойти. Однако разумный человек поступит иначе. Он использует знание этих законов для достижения своей цели, и награда его, поистине, будет велика.

НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ИСКАТЕЛЯ

Желание познать себя или найти Истину не появляется из ниоткуда – оно имеет причину, повод для своего зарождения. Таким поводом становится неудовлетворённость человека тем положением, в котором он находится. Неумение владеть собой, зависимость от мнения окружающих, трусость, непонимание своего места и предназначения в жизни – вот далеко не полный список причин, из-за которых человек регулярно чувствует дискомфорт и неудовлетворённость. Поэтому, услышав о существовании путей к блаженству и счастью, люди внезапно осознают, что им хочется этих прекрасных состояний, вместо постоянно возникающих неприятных ощущений. Так они приобщаются к разного рода кружкам, секциям и сектам, где пробуют начать заниматься медитацией и другими психофизическими упражнениями. Потом кто-

то бросает занятия, кто-то, наоборот, входит во вкус, а кто-то начинает кочевать от одного учителя к другому в надежде то ли на чудо, то ли на нахождение "своего" пути.

Поскольку мне неинтересно рассматривать мелкие цели, то далее под искателем я буду подразумевать человека, поставившего перед собой целью обретение Истины или переживание единения с Богом. Итак, от силы желания искателя зависит то, насколько успешным станет его поиск. И здесь неудовлетворённость, из которой растёт желание двигаться к цели, играет ключевую роль. Суфии говорят о трёх возможных степенях неудовлетворения: малой, средней и большой.

С малой степенью всё просто – она не может породить желания, достаточного для приложения сколько-нибудь серьёзных усилий в поиске. Поэтому интерес такого "искателя" лежит в области рассуждений об Истине и Пути; он редко выходит за рамки умствования и в силу этого всегда поверхностный. Для удовлетворения ему вполне хватает разговоров и выполнения каких-нибудь несложных ритуалов – например, посещения литургии, ну, иногда.

Дело обстоит совершенно иначе в том случае, когда человек испытывает сильную неудовлетворённость своей жизнью. Его страдание сильное; он искренне (насколько может) хочет изменить ситуацию, в которой день изо дня находится. И при этом он абсолютно негоден для работы.

Знаете, почему так много искателей, старающихся и вроде бы практикующих, не получают результатов? Только ли из-за того, что пока ещё не нашли подходящую для себя технику? Или потому, что за какую бы практику они не взялись, неудача предопределяется неудовлетворительным состоянием их бытия? Их бытие слишком *слабое*. Слабость эта проявляется, в первую очередь, в рабской зависимости от своих привычек и психоэмоциональных реакций. Их психика довольно сильно *расшитана*, потому что бессознательное у них несёт в себе массу желаний, конфликтующих между собой, и океан подавляемых отрицательных эмоций. Как следствие – тело сковано, полно блоков, нечувствительно. Кроме того, отрицание своих желаний и эмоций, отрицание себя приводит к некоторым нарушениям функционирования ума, отчего искатель может исказить и понять неправильно (не понять вовсе), большую часть того, что ему говорит учитель.

И вот, такой искатель садится медитировать. Его ум неугомонен, наблюдать его человеку не удаётся, поскольку отождествление со всем, что случается внутри, слишком сильное. Поэтому результатом его медитации становится не повышение осознанности, а состояние полусна, в который погружается ум от безделья. При этом искатель считает такой результат хорошим, ведь самочувствие после занятия стало *лучше*. Удовлетворённое. Потом трансовое состояние в медитации закрепляется в привычку, и о настоящем осознании себя искателю никогда не узнать.

Тоже и с осознанностью – самовспоминанием. В силу нестабильности его психики, человека вышибают любые события, разговоры и даже собственные мысли. Постоянно отождествляясь с происходящим внутри и снаружи, он не может развить стойкий навык самоосознания и страдает уже от этой своей неспособности. И в силу всего вышесказанного, можно утверждать, что желание, порождённое сильной неудовлетворённостью, – *импотентно*.

Понятное дело, что средняя степень неудовлетворённости самая пригодная для искателя. С одной стороны желание измениться достаточно сильное, чтобы стать главным и способствовать направить всю энергию на достижение заветной цели; с другой – напряжение подавленных желаний не столь сильное, а эмоции не захлёстывают с головой. Сочетание этих условий, вкупе с упорством, создают возможность истинного роста и полной реализации заложенного в человеке потенциала.

Что же делать тем, чья неудовлетворённость слишком слаба или сильна? Ответ очевиден – привести её к срединному положению. Однако людям со слабой потребностью, это, как правило, не нужно. Они достаточно скомпенсированы. Хотя жизнь может повернуться к ним таким боком, что и они внезапно созревают для полноценной работы над собой. То есть их подталкивает изменение внешних обстоятельств.

Как ни странно, изменение внешних обстоятельств может помочь и в случае сильной неудовлетворённости. Например, если человеку удаётся реализовать хотя бы часть своих желаний, то степень неудовлетворённости уменьшается. Уверенность в себе растёт. Однако нужно

понимать, что высокая степень неудовлетворённости нередко связана с наличием у искателя выраженного комплекса неполноценности. И путь внешней компенсации не может решить всех проблем в этом случае. Тогда нужно пройти подготовку к тому, чтобы получить возможность начать истинный поиск.

Если состояние человека слишком неудовлетворительное, он неспособен воспринять Истину. В таких случаях ложь может стать необходимым лекарством. Я наблюдал, как следование советам Луизы Хей помогало людям укрепить своё эго, стать сильнее и несколько уравновеситься. Парадокс – слабое, больное эго не способно добиться успеха в поиске, приводящем его к исчезновению. Оно должно быть укреплено с помощью ли психотерапии или позитивного мышления, или ещё каких-нибудь современных технологий обретения "счастья". В ситуации сильной неудовлетворённости поиск Истины приходится начинать со следования лжи. Хотя ложь бывает порой так сладка, что об Истине никто уже и не вспоминает...

Тем не менее, Истина такова – только средняя степень неудовлетворённости даёт человеку шанс. Можно, конечно, надеяться на чудо, ведь чудеса случаются. Но нужно помнить, что действие законов – постоянно, а чудеса редки. И если вы считаете себя искателем, постарайтесь понять, насколько велика степень вашей неудовлетворённости, чтобы узнать свои шансы и, может быть, постараться что-то изменить.

ЧТО ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ

Один человек, прочитавший что-то из написанного мной, высказал мнение, что нельзя делать добро из зла, как я это советую. Видимо, у него есть свои представления о несовместимости того, что называют добром, с тем, что считается злом; как минимум это несочетание присутствует на уровне его ума.

«Ты должен сделать добро из зла, потому что его больше не из чего сделать». Роберт Пенн Уоррен, американский писатель, автор «Всей королевской рати». В том, что касается духовной работы, внутренней трансформации, это один из самых реалистичных принципов. Никто не начинает поиск, никто не приходит в работу, находясь в идеальном состоянии. Иначе никакой потребности в её осуществлении не возникло бы. Всем *требуется* помощь, у всех есть нужда, ненасыщенность, проблемы: на самом деле, девяносто девять процентов людей, приходящих в работу, приходят затем, чтобы как-то разрешить ситуацию неудовлетворённости и внутреннего тупика, в котором оказались. И вот она, картина внутреннего состояния потенциального искателя: море гнева и печали, море подавленных желаний, образующих в итоге океан бессознательности. Где взять добро? Откуда оно может появиться? И есть ли оно вообще?

Добро искателя – есть степень его осознанности и возможности утончать её, делать её восприимчивой ко всё более тонким уровням бытия в широком смысле этого слова. Осознавать не только свои бессознательные слои, но и другие, скрытые ранее от тебя уровни Бытия. Добро искателя – не есть то, что можно получить даром, здесь нужны усилия. И вот в приложении усилий, в приобретении благодаря им добра, так называемое зло неожиданно может принести осязаемую пользу. Взрастил в себе человек, к примеру, большую силу сопротивления. Того сопротивления, которое появляется вследствие давления родителей и общества. Качество, ведущее к некоторому отупению и являющемуся во всех смыслах отрицательным, ведь, в итоге, человек сопротивляется *самой жизни*. И тем переменам, которые она несёт.

Вопрос: может ли эта привычка к сопротивлению сыграть положительную роль в работе над собой? Я сам много раз писал, что она крайне мешает работе. Но, стремясь выразить Истину наиболее полно, должен заявить, что в некоторых обстоятельствах от неё может быть совершенно очевидная польза. Например, когда внешние обстоятельства мешают работе. Когда близкие или далёкие люди по каким-либо причинам хотят, чтобы вы соответствовали их ожиданиям и делали то, что им нужно. Здесь привычно возникающее сопротивление *защищает* вашу работу и возможность достижения поставленной перед собой цели. Одно и то же качество характера может быть вредным для внутренней работы и полезным вовне, для создания и поддержания условий, в которых эта внутренняя работа может быть осуществлена.

Также помогает упрямство. Помогает некоторая доля психопатичности – готовности сделать что угодно для достижения цели. Готовность умереть ради желаемого. В обычной жизни эта черта характера нередко становится проблемой – ведь не очень разумно не желать жить

из-за того, что у тебя нет такого платья, какого тебе хочется. Умереть из-за ерунды. Ну, или из-за некоторых идей, которые превращают людей из обычных, немного психопатичных личностей, в фанатиков и самоубийц-террористов. И вот она разница – если сопротивление помогает снаружи и очень мешает внутри, то с психопатией дела обстоят с точностью до наоборот – она полезна внутри, как средство преодоления, например, страха и вредна снаружи, потому что приводит к фанатизму и истеричности.

Выглядит странно, но является непреложным фактом – те качества, которые нехороши с точки зрения духовных идеалов, могут быть использованы в работе над собой, и весьма эффективно. Более того, эти самые качества – упрямство, туповатость, психопатичность, повышенная эмоциональность – до некоторой степени предопределяют наш путь, придавая ему некие индивидуальные черты. Но тут мы снова упираемся в вопрос принятия себя: если наш ум стремится к идеалу – к остановке ума, отсутствию отрицательных эмоций, к развитию каких-нибудь сверхспособностей – то тогда мы боремся с собой и отрицаем себя. Отрицаем те возможности, которые у нас есть здесь и сейчас.

Многие свои качества мы не используем, или просто страдаем от них. Повышенная чувствительность нередко приводит к развитию невроза, а стань она частью осознанного восприятия, она помогла бы человеку ясно видеть проявления Воли, и знать будущее. Наше привычное отрицание своих качеств, привитое нам воспитанием и стремлением к несуществующим идеалам, лишает нас возможности использовать их в качестве *инструментов* роста. Лишает нас индивидуальности, и возможности обрести *свой* путь к полной реализации.

Есть, конечно, и обратная сторона медали. Трусость, скажем, не есть положительное качество ни с какой стороны. Страх не может быть помощником. Но он может стать учителем – когда навыки самонаблюдения уже развиты до некоторой степени, и, глядя на свой страх, мы можем войти внутрь, чтобы узнать его истоки. Чтобы узнать себя.

В пламени внутренней работы должно быть использовано всё, что у нас есть. Если следовать идеалу и вести себя так, как считается правильным для духовного человека, то никогда не придёшь к Истине. Зато будешь уважаемым человеком среди себе подобных – верящих в те же идеи. И будешь изображать кого-то правильного, теряя простую возможность быть самим собой. Я осознаю, что эта фраза даёт лазейку тем, кто хочет потакать своей бессознательности под видом принятия себя. С этим ничего не поделаешь, ибо тот, кто не собирается меняться, но хочет рассуждать о духовном росте, всегда найдёт способ для этого.

Внутренняя трансформация меняет человека полностью. Вся его бывшая «индивидуальность» стирается, уступая место новым состояниям, качествам и переживаниям. Наиболее адекватным, как я вижу, будет не сравнение со смертью и воскрешением, а с изменениями, присущими взрослению. Те игрушки, к которым вы были привязаны, перестали вас волновать. Ваши суждения, с помощью которых вы объясняли себе жизнь, стали очевидно ложными и неинтересными для вас. Вы выросли и не нуждаетесь в них. Вы видите мир иначе, вы по-другому чувствуете и себя и окружающих. Те вещи, которые могли расцениваться как некое «зло», исчезли, как тьма исчезает с восходом солнца. А точнее, они исчезли без следа в свете вашей осознанности.

Но пока этого не произошло, нужно помнить о том, что пока мы отрицаем себя, пока мы верим, что добро делается только из добра, а дерьмо – из чего хочешь, мы сами лишаем себя возможности реального роста. А воображаемый рост – он всегда доступен, нужно только спрятать своё сопротивление, контролировать психопатию, и вылечить невроз... Ну, и избегать простых человеческих проявлений, сменив их на утончённо-возвышенные...

Думаю, что и эта статья не понравится тому читателю, которому не понравилась предыдущая. Но и Истина, как говорится, не девка, чтобы всем нравиться.

ПРИВЯЗАННОСТЬ К ЦЕЛИ

Ситуация человеческой жизни такова, что бесцельное существование в ней невозможно. Оно претит всем законам, по которым действует ум, оно нелогично с точки зрения выживания вида. В общем, его не бывает. Известно, что продвижение по духовному пути без ясно сформулированной цели также весьма сомнительно. Я уже писал, что масштаб поставленной перед собой цели *прямо* влияет на результат поиска, хотя если цель лежит в области *фантастиче-*

*ско*го, в области того, чего и быть не может, то какой бы великой она не была, добиться ничего не удастся. Кроме того, я отмечал, что цель под воздействием получаемого опыта уточняется и может трансформироваться, обретая более конкретные и реалистичные очертания. Это нормальный процесс поиска.

Желание движет человеком, стимулируя его к приложению усилий. Без него поначалу невозможно продвинуться ни на йоту, но оно же рано или поздно становится препятствием. Первая трудность с достижением цели возникает тогда, когда по каким-либо внутренним или внешним причинам движение к ней вдруг останавливается или резко замедляется. Такие паузы неизбежны в работе, они столь же естественны как смена дня и ночи, и если вы считаете, что должно быть иначе, то вам предстоит очень трудный путь. Так вот, когда вдруг наступает такой застой, и никакого осязаемого роста нет, когда жизнь начинает напоминать один бесконечный «день сурка», тогда сильное желание превращается в палача. Тоска от нереализованности иссушает сердце и сводит с ума. Тогда помогает создание *ложной цели*.

Главная цель жизни недостижима, почти утрачена... Бывают такие состояния и в обычной жизни, и на духовном пути встречаются. Смысл жизни отсутствует, а жить дальше как-то надо. Вот тут и помогает создание ложных целей. Все, так или иначе, приходят к такому решению, но только осознанный человек не принимает ложные цели за истинные, как это делают многие люди, стремясь забыть о своём главном желании, а на деле подавляя его. Искатель поступает иначе – теряя связь с главной целью, он принимает второстепенные цели как временно главные, понимая, что они ложны, отчасти искусственны по отношению к основной. Так он переживает трудные времена, не теряя себя в отождествлении с печалью и продолжая жить. Продолжая осознавать происходящее. Чаще всего упорное продолжение работы в трудные периоды даёт на выходе новый подъём и скачок в развитии.

Метод «ложной цели» позволяет также работать с осуществлением желаний. Когда подавленное желание должно быть воплощено в жизнь и прожито со всей интенсивностью, понимание того, что это действие всего лишь часть практики, то есть ложная цель, помогает искателю не потерять осознанности ни на секунду.

Известно, что когда цель труднодостижима и очень далека, внимание переключается с желания скорейшего приближения к своей цели на сам процесс движения к ней. Это компенсаторное переключение, помогающее искателю не спятить от перенапряжения. Здесь помогают успехи в самоосознании и маленькие победы над механистичностью своих психоэмоциональных реакций. Искатель ищет и находит новые уровни осознания, более тонкие, более глубокие, избавляясь в то же время от разных слоёв обусловленности, депрограммируясь; освобождение от власти идей, которые раньше казались непререкаемыми истинами, избавляет человека от связанных с ними желаний. Так постепенно искатель приближается к *осознанию сути* своего главного желания. И если желание рождено некой «духовной» идеей, то от неё тоже приходится избавляться. Наступает переломный момент.

Желания, как известно, формируются на основе необходимых нужд человека, или на почве обусловленности – из базовых идей, с помощью которых ум оценивает происходящее и программирует поведение индивидуума. Желание, толкающее человека к поиску Истины о мире и о себе самом, возникает из этих же источников. Хотя потребность в данном случае первична, и это потребность в целостности, в настоящей, а не только внешней, реализации. Обусловленность же подбирает подходящую *форму* поиска, и не противоречащую заложенным программам идею. Желание есть то, что двигает искателем вначале, то, что придаёт смысл его усилиям. Но всегда в поиске наступает момент, когда желание – правильное, абсолютно искреннее, очень возвышенное желание – должно быть оставлено прошлому.

Что же тогда остаётся у человека? Истинная потребность. Идущая из самых глубин его существа, из самого сердца. И как конкретно она будет сформулирована словами – неважно. Важно то, что насыщаться она будет через постоянную, повседневную, духовную практику. Через молитву. Через медитацию. Через осознание.

Значение привязанности – в ограничении. Привязанность к цели ограничивает поиск и сужает его пространство. Желание достижения порождает гнев на себя и неприятие альтернативных путей и целей. Оставление желания, переключение внимания на потребность, есть также оставление ума. Естественно, что это возможно только при достижении определённого

уровня развития, как плод предыдущих усилий. Искатель направляет внимание на свои ощущения – тут ему на помощь приходит весь его навык осознанности, и, исходя из них, практикует. Он делает то, что подсказывает ему сердце – плачет, когда приходит печаль, молится, когда чувствует потребность в молитве, его практика приобретает качество спонтанности и текучести. Она не диктуется желанием, а потому не становится со временем механистичной. Через неё искатель учится слушать не ум, а своё сердце.

Когда желание ушло, приходит принятие. Искатель принимает себя и доверяет своему сердцу, своей интуиции. Фактически в этот момент он сдаётся на милость Бога. Ему не нужно гнаться за духовными переживаниями, за необычайными силами и прочим. Ему не нужно останавливать ум или входить в нирвану. Он – **в принятии**. Он свободен. Его практика идёт не от ума, а от видения, которое в свою очередь, есть продукт осознанности. Он не ищет ничего особенного, принимая то, что ему даётся. Принимая всё, искатель принимает и Волю Господа, как последнюю, самую главную необходимость.

БЫСТРЫЕ ПЕРЕМНЫ

1.

Все люди, каждый по своему, хотят перемен. Более того, они в них нуждаются. Перемены насыщают потребность в новых впечатлениях, которые, как известно, являются одним из видов пищи человека. И они приходят – с новой модой, новой музыкой, новой властью – но это перемены **внешние**. Надев на себя только что купленное платье, женщина, глядясь в зеркало, может на время почувствовать себя другой, **новой**. Это необходимая иллюзия, и, как и все остальные иллюзии, она помогает не замечать печальной реальности, в которой пребывает большинство людей.

Известно, что люди меняются с возрастом. Сила желаний – главная жизненная сила – слабеет, ум становится косным и неповоротливым, а подавленные эмоции делают тело жёстким и больным. Мудростью и не пахнет, если не принимать за неё постоянное брюзжание, а также привычное ожидание чего-нибудь плохого. Это перемены деградации, знаки приближающегося финала. Это перемены, запрограммированные той жизнью, в которой человек подчинён уму и эмоциям. Глядя на человека, пребывающего в подобном состоянии, быстро понимаешь, что в своё время он **не потрудился** над собой. Если не считать, конечно, того, что ему хотелось управлять неуправляемым – своими эмоциями – поэтому он научился просто и тупо их подавлять.

Другой случай перемен – вынужденный. Сажают, скажем, человека в тюрьму – и он вынужден приспособливаться к новым условиям своего существования, чтобы выжить. Он теряет старые привычки, приобретая взамен новые; то же самое происходит с набором идей – одни заменяются другими, более соответствующими изменившейся ситуации. Вынужденные перемены приходят извне и приводят к стрессам – рождение ребёнка, смена работы, женитьба, смерть кого-то из близких; а также война, революция, потеря Родины и всё остальное, чем была богата история России в последние сто лет. Характерная особенность вынужденных перемен – страдание, в котором человек жалеет себя, теряет возможность осуществлять **любимые желания** и старается сохранить хоть какую-нибудь из привычек прежней жизни. В привязанностях рождается слабость и уязвимость человека.

Есть люди, **специально** ищущие изменений. Например, тех перемен восприятия, которые вызываются наркотическими веществами. Причём, в первую очередь, они изменяют восприятие себя тем, кто их употребил. Внешний и внутренний мир меняется для наркомана, пребывающего под кайфом; эта перемена абсолютно субъективная, но для него она реальна... В этом вся суть наркотиков. Привыкание, привязанность и следующая за ним объективная деградация мало волнуют того, кто может продолжать получать свою дозу.

Другой случай, когда люди пытаются изменить себя по собственной воле. В большинстве случаев это означает избавление от какой-либо привычки или зависимости. Также попытки измениться связаны с лишним весом или невротическими расстройствами. Конечно, их "воля" есть проявление желания стать более здоровым или красивым, но именно оно помогает им приложить усилия к изменению себя. Эти изменения – **косметические**, когда одно желание противостоит другому, и побеждает то, которое оказывается сильнее. Самая суть человека ос-

таётся прежней – борьба идей и желаний, контроль эмоций, а потому возрастные деградационные изменения и здесь неизбежны.

Наконец, есть те, кто ищет суть жизни, пытаясь обнаружить корни своего бытия и открыть для себя тайны сознания. Здесь тоже есть внешние пути – сделаться, к примеру, вегетарианцем в надежде очистить своё сознание от скверны. Или, нарядившись в восточные одежды, перебирать чётки по поводу и без. Но есть и другие, те, кто поняли, что внешнее должно следовать за внутренним, а не наоборот, и идут вглубь себя. Об этом пути имеет смысл поговорить подробнее.

2.

Перемены, не приводящие в итоге к деградации, требуют *сознательных* усилий.

Всё начинается с желания, которое должно сформулировать цель – некий образ того, к чему стремится человек. В наше время самым модным объектом поиска стало состояние просветления, причём понятие это столь размыто, что наполнить его можно практически всем, что тебе нравится. Поэтому оказывается размытым и *образ* того, каким в результате должен стать человек, а также в чём конкретно проявляется это, столь разрекламированное, состояние. При размытом образе поневоле трудно определить, какие методы подходят для достижения цели. Отсюда – полная неразбериха в понимании *значения и значимости* тех методик и практик, которые вроде бы должны привести человека к радикальным внутренним переменам. А сам поиск напоминает вполне сказочную ситуацию: пойдти туда, не знаю куда, найди то, не знаю что.

Тем не менее, начав выполнять любую из возможных практик, человек готовит почву для возможных перемен. Даже если выбранная техника не приносит желаемых – высокодуховных – результатов, она помогает развитию терпения и воли.

Каждое усилие в изменении своего привычного, не слишком удовлетворительного, состояния открывает перед человеком *новые возможности*. Представим себе человека, идущего по улице. Если он идёт к конкретной цели, то каждый шаг должен приближать его к ней. Если человеку точно известно, где она находится, он может выбирать самый короткий путь. Тогда, попадая на перекрёсток и имея возможность выбрать направление, он пойдёт в нужную сторону. Если же человеку неизвестно точное расположение его цели, он может весь день петлять по переулкам, так и не найдя искомого. И ещё – каждый пройденный отрезок пути, помимо приближения к заветной цели, приносит другие возможности – открывая новые улицы и проулки, по которым тоже можно пройти, получив как свежие впечатления, так и знания местности.

Почти то же самое происходит с искателем. Каждое усилие в самоосознании открывает ему возможность приложения следующего усилия, которое будет приближать намеченную цель. Фактически, своими усилиями искатель строит лестницу от земли к небу. Сумев один раз не отождествиться со страхом, он закладывает фундамент для того, чтобы однажды сделать это разотождествление полным. Увидев подавленные желания, он получает возможность освобождения от них. Научившись осознавать пальцы руки, искатель приближается к полному осознанию тела. И так во всём: каждое усилие в изменении себя прокладывает дорогу для новых, более эффективных усилий, а те – для следующих. Так человек может изменить себя на самых глубоких уровнях собственного бытия.

Суфии говорят: возможность бесценна, а время – меч. Применив эту мудрость к рассматриваемой теме, следует заметить, что каждая созданная возможность должна использоваться немедленно. Если вы совершили усилие и сумели что-то новое осознать в себе – не останавливайтесь на достигнутом, старайтесь пройти глубже. Пожалев себя, не вложившись полностью, дав себе отдых "на время", вы упускаете возможность и обесцениваете предыдущее усилие. Тогда ваш путь будет напоминать топтание на месте. Или ситуацию, в которой кто-то вручную откатывает тяжёлый камень с дороги, и когда, справившись с камнем, он садится отдохнуть, валун сваливается назад, на своё привычное место. Любое усилие имеет срок действия, не будучи подкреплено последующими усилиями, оно пропадает зря, вместе с появившимися возможностями.

Тот, кто поймёт этот закон и поставит перед собой ясную цель, сможет двигаться так быстро, как только возможно. И такими же быстрыми будут его внутренние перемены.

ПАДЕНИЯ И ВЗЛЁТЫ

Как бы нам этого не хотелось, духовный путь не устлан розовыми лепестками. Он труден, и потому желающих двигаться по нему гораздо меньше, чем, скажем, тех, кто хочет заниматься йогой или валяться на пляже в Анталии. И самая главная трудность духовного пути заключается в его непредсказуемости.

То есть, конечно же, есть множество школ, путь развития в которых описан довольно подробно. Есть описания стадий и ступеней, которые нужно будет пройти ученику, однако никто не сможет точно сказать, сколько времени потребуется тому или иному человеку на прохождение каждой из стадий. Тем более сложно сказать, насколько далеко, вообще, этот человек сможет продвинуться. Нередко случается так, что тот, кто начал двигаться быстро и уверенно, застревает на какой-нибудь внутренней проблеме, не в силах ничего с ней поделать, на длительное время. А другой, у которого ничего не менялось вначале год или два, вдруг начинает двигаться внутрь с впечатляющими результатами. Почему так происходит с уверенностью сказать невозможно, констатируя, что это ещё одна из множества тайн Бытия. Или можно сказать то же самое по-другому: такова Его Воля, таков Его великий План.

Другую трудность Пути можно описать так: он *невидим*. Все внешние движения есть отражения движений внутренних, а внутренняя работа поначалу вообще не имеет никакого осязаемого результата – ни внутри, ни снаружи. Каким бы сильным внешне не был человек, какой бы властью не обладал, внутри он всё равно *слаб*. Как бы успешно он не контролировал эмоции, всё это теряет цену во время очередной вспышки гнева или приступа депрессии, которые, в свою очередь, сами начинают управлять человеком. Из состояния этой *слабости* и приходится начинать внутреннюю работу, которая поначалу напоминает сизифов труд, потому что усилия в осознании себя, приложенные вчера, как кажется, пропадают без следа сегодняшним утром. На самом деле это не так, но именно так начинает казаться ученику в минуты обострения неуверенности в себе. Кажется, что все его усилия мелки и бесплодны, и сама эта мысль обессиливает почище любой тяжёлой работы. И так ученик может долгое время *не видеть* никаких изменений в себе, по крайней мере, столь значительных, как ему бы хотелось. В то время, когда у него ещё нет достаточного опыта, ученику трудно понять, как из небольших повседневных усилий появляются ростки его нового бытия. Тот, кто сможет прилагать усилия, не видя сиюминутных результатов, имеет наибольшие шансы на успех в духовной работе.

Но есть у Пути одно совершенно очевидное и предсказуемое свойство – он никогда не бывает гладким. Нельзя даже надеяться проскочить его, не набив значительное количество шишек и не испив чашу положенных тебе страданий. Причём шишки получаются извне, а страдания приходят изнутри, как часть процесса пробуждения и освобождения от иллюзий. Так, через шишки снаружи и через страдания внутри, обретается опыт и происходит трансформация.

Другая же предсказуемо-непредсказуемая вещь – это взлёты и падения на Пути. Они обязательно сопутствуют жизни того, кто прикладывает искренние усилия в работе. Я бы описал это так: какое-то, может быть, довольно длительное время, ситуация ученика остаётся обычной, а усилия дают вполне себе обыденные, привычные, средние результаты. Но в какой-то момент подходящая волна незримого набегаёт на берег его возможности, и вот он уже поднят этой волной почти до небес; его охватывает радость и блаженство, открываются новые способности, новое видение, да и вообще Существование предстаёт перед ним не таким, как раньше. Поддержание постоянной осознанности не требует прежних усилий, и всё получается легко. Так длится некоторое время, а потом волна сходит на нет. Остаётся опыт, остаётся иной уровень осознанности, появившиеся силы могут остаться, а могут и исчезнуть без следа. И надо продолжать работать так же, как и раньше, пусть уже и несколько на другом уровне...

Случается и обратное: на фоне вполне обычных обстоятельств вдруг наступает провал – такой регресс в состоянии, как будто никакой работы весь предыдущий год не было вообще. Возвращаются эмоции и желания уже, вроде бы, проработанные, осознанность становится *не той*, и то, что раньше было лёгким и простым, превращается в нечто невероятно трудное. Причины таких падений столь же таинственны, сколь таинственны причины взлётов, и как не объясняй их рационально, объяснение будет несколько натянутым. Самое близкое к Истине

объяснение будет выглядеть так – в какой-то момент в процессе работы человек всё лучше синхронизируется с ритмом Существования, приходит в гармонию с Дао, или сливается с потоком Воли. И начинает двигаться соответственно, следуя усилению или ослаблению этого потока, который, конечно же, изменчив. Так или иначе, главная задача человека оставаться свидетелем своего подъёма или падения, не отождествляясь ни с каким из возникающих состояний. Хотя опыт показывает, что после падения работа всегда идёт лучше, и часто, в конечном итоге, оно также идёт на пользу ученику. Да и возвращение в обычное рабочее состояние после падения, само по себе ощущается как некий подъём и прогресс.

Не всегда подъём и взлёт гарантируют существенное продвижение на Пути. Также и падение не всегда есть признак застоя. Они подобны приливам и отливам волн, вдоху и выдоху Существования. Главное для того, кто собирается пройти Путь до конца, – найти в себе тот центр, который не подвержен никаким изменениям, ни хорошим, ни плохим. И укрепиться в осознании его. Тогда все подъёмы и спады, а также изменения внешних условий не будут играть для него столь уж большой роли. Ведь, как это ни странно, «спящие» люди воспринимают происходящее с ними как реальную жизнь, тогда как пробудившиеся склонны рассматривать её как сон, нечто не очень реальное. И эта разница в восприятии делает их жизнь радикально разной. В чём, собственно, и заключается одна из главных целей работы и движения по Пути.

ЖЕРТВА

Чтобы что-нибудь получить, нужно что-то отдать. Это общеизвестная истина, и исключением из неё является получение наследства, благотворительная помощь и тому подобные случаи, когда человек получает разного рода дары только потому, что он живёт на белом свете. В остальных же случаях человеку приходится отдавать усилия – работая, участь, тренируясь, стремясь к получению наслаждения... По другому не бывает, хотя люди не всегда связывают возможность траты денег с приложенными для их получения усилиями. Когда же люди теряют то, что имеют, то, что уже получено и оплачено раньше, то в зависимости от обстоятельств они либо жертвуют этим, либо сами становятся жертвой. Разница очевидна: если человека грабят – он жертва, потерпевший; если же он отдаёт что-либо по собственной воле, то его можно назвать альтруистом или истинно верующим. В этом случае он *жертвует*.

Во многих религиях жертва была частью ритуала поклонения Божеству, и рассматривалась в духе принципа "ты мне – я тебе". При этом, естественно, предполагалось, что чем больше будет принесённая жертва, тем больший ответ на неё последует со стороны богов. В результате понятие жертвоприношения прочно вошло в человеческую культуру как религиозное, хоть и не всегда духовное действие; впрочем, многие современные духовные мыслители считают его несколько устаревшим и непрогрессивным. Тем не менее, во многих нынешних сектах тоталитарного толка последователей вынуждают отказываться от имущества и социальных связей, но это, наверное, случай всё того же ограбления.

Вопрос: какова роль жертвы в духовной работе? И есть ли она?

Ответ зависит от того, как формулируется цель работы или поиска. Если она стремится к высшему пределу, возможному для человека, то жертва становится неизбежной и неотъемлемой частью Пути. Потому что усилия создают одни возможности, а жертвы – другие.

Естественно, что жертвой может считаться только то, что ценно для того, кто этим жертвует. Своеобычный человеческий подход – на тебе, Боже, что нам негоже, в работе не имеет смысла. Изменения бытия достигаются последовательно прилагаемыми усилиями. А возможность прилагать их определяется способностью искателя жертвовать одним ради другого. Если желание переживания истины Бога ещё не стало самым сильным, то может получиться так, что человеку придётся выбирать куда пойти – на медитацию или на футбол. Хитрый ум скажет, что на футболе можно прекрасно медитировать, осознавая свои реакции на происходящее, но мы-то знаем, что это не так. Что состояние человека, выбирающего футбол, способствует полному отождествлению с игрой, во время которой он, как принято говорить, болеет. Значит, добровольный отказ от просмотра игры ради приложения усилий в работе над собой станет для него своеобразной жертвой. Хорошо, если выбор осуществлён сознательно, а не под влиянием ложных мотиваций типа чувства вины; сознательная жертва, в отличие от бес-

сознательной, имеет ценность. Если же человек вынужденно жертвует чем-то ради занятий, потому что неудобно перед руководителем, или ещё из каких-нибудь подобных мотивов, то он чувствует, что его ограбили и потихоньку копит раздражение.

Понятно, что поначалу приносимая жертва всегда связана с желаниями. Налагаемая на самого себя жертва в виде следования определённому образу жизни – например, обет безбрачия или отказ от мясоедения, спиртного, создаёт возможность выработать волю; создаёт поле для приложения усилий. По мере роста бытия искателя ситуация меняется и то, что раньше было следствием жертвы, становится абсолютно естественным способом жить. Так некоторые жертвы в начале Пути способствуют тому, чтобы быстрее по нему продвинуться.

Способность жертвовать помогает человеку в работе с привязанностями, приводя в конечном итоге к полному разотождествлению с эго. Эго любит привязываться и привязывать к себе. Каждая крупная жертва сразу обнажает реакцию эго-ума, и, соответственно, состояние дел во внутреннем мире искателя.

Иногда, чтобы пройти Путь, от искателя требуются усилия такого характера, что ему приходится выбирать: приносить ли в жертву своё здоровье, а может быть и жизнь, ради ещё одного шага за границы известного. Если он окажется не готов, а попросту говоря, струсит, то его дальнейший рост окажется под большим вопросом.

В конце концов, от готовности человека к жертве зависит, насколько успешной будет вся его работа. Отшельники уходили в пустыни и пещеры – они жертвовали всеми возможностями жизни в миру. В наше время человек должен суметь отказаться от всех возможностей мира, оставаясь в нём. Такое возможно только при наличии непривязанности и способности к любой жертве. В итоге последней жертвой, приносимой человеком, становится *он сам*; сдавая свою волю на Волю Господа и становясь Его орудием и рабом не на словах, а на деле. И совершить эту последнюю, самую важную жертву сможет лишь тот, кто смог познать на опыте все виды более мелких жертв и потому готов к величайшей.

Поэтому есть внешние жертвы, и есть внутренние; вторые всегда важнее для того, кто намерен постигнуть суть Бытия и своего предназначения в этом лучшем из миров.

СУТЬ ПУТИ

Если подходить к вопросу формально, основывая суждение на внешних признаках, то тогда можно говорить о сотнях различных путей к Богу. Каждая религия имеет эзотерические аспекты, каждая мистическая школа разрабатывает собственные практики, основанные на особом знании, присущем только ей... Недолго и потеряться во всём этом разнообразии, учитывая огромное количество ныне доступной информации. А разобраться во всём этом – нужно много жизней, причём если человек сам не имеет переживания Истины, хотя бы некоторой её части, то отделить зёрна от плевел становится практически невозможно. Однако если отвлечься от внешних отличий и обратить внимание на то, что происходит с искателем в процессе его следования тому или иному Пути, то можно обнаружить то главное, что и объединяет все истинные методы духовной трансформации.

Суть учёбы заключается в приобретении знаний. Суть продвижения по Пути – приобретение опыта. Категории получаемого опыта могут быть самыми разными – от физического (обретение навыков управления функциями тела) и психологического, до глубочайшего мистического, когда в переживании человеку открываются всё новые грани Истины. Новый опыт есть признак движения, отсутствие же такового является признаком застоя. Только в этих рамках имеет смысл говорить о Пути вообще. Потому что всё остальное принадлежит к традиции – буддийской, суфийской, христианской; хотя именно традиции нередко считаются путями. Тогда исследователи называют путём развитие религиозной мысли и формирование мировоззрений, о таких «путях» как раз написано большинство книг, посвящённых духовности.

Каждый новый опыт должен быть встроен в систему представлений, которую человек волей-неволей приобретает в процессе духовного поиска. Иногда это происходит легко, полностью подтверждая слова сказанные Мастерами прошлого. Бывает так, что опыт приводит к истинному пониманию сказанного, когда, например, до человека вдруг доходит, что многократно повторяемое «идите внутрь» есть *прямое и конкретное* указание, а не метафора, как

это представлялось ранее. И тогда появляется возможность прилагать усилия *правильно*, что в свою очередь приводит к новому опыту.

Однако гораздо чаще случается так, что новый опыт совершенно расходится с устоявшимися представлениями о мире и о себе. Подавлял, скажем, человек страх. Подавлял довольно успешно, и потому считал себя человеком достаточно смелым. И вот первый опыт самонаблюдения открывает ему неприятную правду – что страха в его жизни столько, что куда не посмотри, кроме него ничего почти и нет. Это восприятие, конечно, тоже страдает искажением, но такова уж природа осознания – оно действует подобно лупе, максимально увеличивая предмет, попадающий в поле внимания. Плюс поднимается вся накопленная энергия страха, которой немало, и в какой-то момент кажется, что вся твоя жизнь пронизана им одним. Существует три возможных выхода из этой ситуации. Первый – сбежать, постараться всё подавить, взять под контроль и вернуться в прежнюю позицию насколько это возможно. Напиться успокоительных или водки и забыть об увиденном. Второй – уйти в сопротивление и отрицание, начав отрицать очевидное и выдвигая разного рода объяснения, почему всё не так, как видится. Отрицание создаёт особый вид слепоты, когда человек видит не то, что все остальные. Сопротивление имеет другое качество – оно есть реакция ума на информацию, не вписывающуюся в прежнюю картину мира. В случае со страхом оно проявится ощущением крайнего дискомфорта, сопровождающегося желанием, чтобы всё было по-другому. Долго находиться в состоянии сопротивления невозможно – слишком уж большим дискомфортом оно сопровождается. Поэтому люди выходят из него либо в бегство, либо в отрицание, либо в *принятие*. Принятие – третий вариант решения проблемы и, с точки зрения Пути, единственно верный. Дело в том, что пока человек не примет открывшуюся ему истину о себе, он не сможет изменить сложившуюся ситуацию, и, следовательно, дальше этого опыта не продвинется. Можно сказать, что без принятия его Путь закончится в этой точке. Приняв же то, что есть, искатель получает возможность измениться. Страх прекрасно осознаётся и исчезает вместе с ростом осознания. Нет в психической сфере человека ничего такого, с чем невозможно эффективно работать. Не будем забывать, что сила сознания в человеческом микрокосме подобна силе Творца в макрокосме. Просто надо научиться пользоваться ею.

Приняв и усвоив полученный опыт, искатель готов к восприятию нового, другого опыта. И он неминуемо приходит. Неважно, что открывается человеку: новое ли видение себя – сторон личности, мешающих его росту, или же видение тех аспектов Реальности, о которых он раньше не подозревал. И вот история повторяется заново – каким бы шокирующим не было это открытие, его нужно принять, отбросив все представления и ожидания, вскормленные умом. Дальше – больше, но в том же духе. Чем дальше продвигается искатель, тем более серьёзный опыт приобретает, и совсем не обязательно, что он будет приятным и духоподъёмным. Многие вещи нужно прожить перед тем, как весь мир предстанет как проявление Единого, и дуалистичность явленного мира перестанет восприниматься как единственно возможная реальность.

Так и продолжается – каждый новый опыт требует осмысления и принятия. И если искатель не возводит полученный опыт в ранг окончательной Истины и не бежит от него, то продолжает двигаться дальше, к новым переживаниям и откровениям. Такова суть любого Пути – приобретение опыта трансформации и открытия тайн Бытия. И главный ключ к продвижению по Пути заключается в развитии принятия и избавлении от желаний и ожиданий. Поэтому истинный Путь кончается только с уходом человека из этого мира, ведь, даже перестав быть искателем, он продолжает получать новый опыт в рамках своей работы... Не исключено, что новый опыт мы получаем и во время смерти, а также в посмертном существовании, но это, всё-таки, уже совсем другой, новый Путь...

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ, разъясняющая с практической точки зрения некоторые важные элементы бытия, понимание которых необходимо любому ищущему человеку.

ДВА СПОСОБА ОПИСАНИЯ

Передача мистического или духовного знания всегда представляла определённые трудности. Как, в частности, можно описать процесс духовного преображения, передав всю его мно-

гогранность с одной стороны, и обозначив главное в нём, с другой? Да ещё не запутать при этом потенциальных искателей? Трудность налицо. Самый простой способ – выдать набор неких окончательных истин, которые должны регламентировать поведение, мысли и мотивацию человека. Создать свод правил, которым нужно следовать, не очень заморачиваясь собственным поиском, и веря в то, что данные тебе указания священны в прямом смысле этого слова. Этим, собственно, заканчивается оформление любой религии; по-другому и быть не может, ведь любая религия заинтересована в последователях, искатели здесь лишние, поскольку её основатель уже нашёл всё, что нужно. И выдал простые, всем понятные указания на пути в райские кущи, которые открыты всем, кто представился, прожив перед этим правильную последовательную жизнь.

Описание состояний, потенциально доступных ещё при жизни, требует иного подхода. Если оно слишком туманное, наполненное символами и неясными образами, оно оставляет слишком большой простор для толкований и неизбежных искажений. Появляются комментарии, не содержащие даже крупницы истины, но отражающие полёт фантазии автора. В конце концов, ничего, кроме неверного понимания, и не остаётся. Если же описание слишком упрощено, неизбежна другая крайность – вульгаризация подхода к практике, и весьма примитивный уровень понимания. Оба этих подхода активно плодят учителей, первые из которых склонны запутывать любой, даже самый простой вопрос, другие же демонстрируют всем желающим простоту, которая, по их мнению, не только не хуже воровства, но, наоборот, есть главное и лучшее качество духовного человека. Чаще всего и слишком сложное, и слишком простое изложение свидетельствуют о низком уровне понимания того, кто излагает знание.

Как же избежать подобных ловушек, передав, тем не менее, суть? Где золотая середина? Ответ, как обычно, даёт практика. То, что важнее всего в практике и есть самое важное в изложении. И здесь те, кто занимается передачей, как правило, выбирают один из двух способов. В силу дуальности человеческого мышления, один из них будет выглядеть *негативно*, второй же, наоборот, станет *позитивным* выражением духовного опыта. И эта особенность в изложении знания, кстати, отличает подход разных мистических школ друг от друга. Одни говорят об избавлении, утрате, освобождении. Другие обещают наполненность, обретение, раскрытие и выход за пределы. Почему так происходит? Ответ всё тот же – из практических нужд.

Практики, используемые на том или ином Пути, определяют способ словесного обоснования необходимости их применения. Если речь идёт о практике осознания себя, то совершенно естественным будет подача с позиции избавления и освобождения. Осознавая желания, мы можем освободиться от их следствий – гнева, печали и радости. А также от страха, связанного с тем, что желание может не сбыться. Последовательное осознание слоёв подавленности довольно просто понять, пользуясь негативными символами; например, рассуждая об очищении бессознательного ума от загнанных в него желаний. Такое изложение вносит ясность в ум искателя, позволяя ему определить основное направление приложения усилий. Кроме того, оно даёт алгоритм действий, необходимый любому начинающему.

Второй способ подачи знания и описания Пути, будет иметь место в тех школах, где основными практиками являются молитва и поклонение. Там нужно *вдохновлять* людей, и это тоже абсолютно практическое требование. Молитва должна быть насыщенной, человеку необходимо вложить в неё всю свою энергию, и ему нужно знать о благодати, милости, Божественной Любви. Его Путь – путь стремления, духовной жажды, желания близости и единства с Богом. Поэтому и язык передачи будет соответствующим – позитивным, несущим обещания блаженства, благодати и молитвенного экстаза. Он будет очень образным, возвышенным и поэтичным, потому что именно поэзия, во всех смыслах этого слова, способствует воспламенению человеческих сердец.

Технически, в смысле эффективности передачи, такое разделение правильно. Однако негативный способ изложения создаёт ощущение некоторой сухости, и даже обречённости. Язык утраты и избавления отталкивает многих. «Как же, – говорят они, – зачем нам такой выбор, где нет совсем никакой радости? И что же останется у нас, когда мы избавимся от всех своих желаний?». Любые ответы на эти вопросы выглядят неубедительно в рамках негативного подхода. И всё же именно этот язык лучше всего описывает нюансы осознанной работы над со-

бой. Он логичен, строг и несёт в себе все качества научного подхода, гарантируя экспериментаторам идентичные результаты. А это немало в наше время, когда смешение школ, стилей и методов изложения сделало запутанными простейшие вопросы. Сплошь и рядом встречаются учителя, обучающие осознанности позитивным языком, языком обещаний. Стоит ли удивляться тому, что их последователи, в большинстве своём, становятся жертвами мечтаний и самообмана?

В позитивном подходе также имеются свои минусы. Как правило, он заходит на ту территорию запредельного, где негативное выражение останавливается. И там вдохновенно, и очень субъективно, описывает неведомые стороны Бытия. Описания выходят впечатляющие, положительно влияющие на рвение искателей, но при этом довольно спорные. Иногда они *очевидно* ложные. И опять же – чисто технически – ложь, в данном случае, помогает. Благодаря ей, искатель может прийти к тому переживанию, которое делает ненужным объяснения. И, не менее редко, эта ложь во благо возводится в ранг абсолютной истины, вокруг которой образуются секты и новые наносы лжи. Уже совершенно вредной, способствующей распространению новых иллюзий и поддержанию человеческого сна.

Так или иначе, следует понимать, что оба способа изложения знания имеют прикладное, отчасти техническое значение. При этом они вполне верно отражают отдельные аспекты Истины, но в рамках своего подхода. Путь каждого человека к Богу – уникален. Притом, что есть общие моменты и закономерности, всё описать в принципе невозможно. А любой язык имеет ограничения. Можно, конечно, говорить о том, что, обретая Любовь, человек должен потерять привязанности, но будет ли это вдохновлять? Можно также сказать, что осознанная жизнь, жизнь *в присутствии*, делает человека куда более живым и наполненным, чем раньше. Однако, как я уже отмечал, на фоне негативных утверждений эти слова не убеждают. Можно ещё сделаться противоречивым, и говорить то так то этак – переходя с одного языка на другой. Однако практика показывает, что такой подход сбивает людей с толку. Именно такой подход не так давно демонстрировал Ошо, и, глядя на его учеников, понимаешь многое.

Таковы трудности выражения знания и описания Пути. Истина всё равно остаётся за пределами концепций. Но любая реальная помощь в поиске имеет ценность. Поэтому двигаясь по Пути, который вас привлёк, доверьтесь указаниям, предназначенным для путников, ведь они даны теми, кто знает его особенности. Практикуйте так, как рекомендовано, и собственный опыт станет вам наградой. И, когда придёт время для его описания, он сам продиктует вам способ и форму своего выражения. Так было раньше, так остаётся и сейчас.

ДВА ВИДА АСКЕТИЗМА

Говоря по простому, аскетизм или самоограничение, как и многие другие состояния, в которых пребывают люди, может быть искусственным, а может иметь под собой совершенно естественную основу. Мы не будем рассматривать здесь разные варианты лишений, вызванных внешними условиями – когда нет выбора, не может быть и речи о самоограничении. Нельзя же сказать, что тюремное заключение может быть приравнено к добровольному уходу в затвор, ведь внутреннее содержание этих внешне схожих действий абсолютно разное. Таким образом, главным в рассматриваемых нами ситуациях будет то, что новоиспечённые аскеты входят в них совершенно добровольно.

Причём добровольное наложение ограничений на выполнение своих желаний, или даже отказ от насыщения некоторых жизненно важных потребностей, присуще только искусственному аскетизму. Откуда у человека возникает желание отказаться от неких всем доступных благ? Оттуда, откуда вообще приходит к нам ясно сформулированное желание – из идей, на основе которых функционирует наш ум. Вот идея – дух противостоит плоти, поэтому, если хочешь, чтобы дух твой возрос до небес, умерщвляй плоть. Постись, лишай тело удобств, носи вериги, власяницу, и истязай себя, как только сможешь. И тогда, как ожидается, дух твой воспарит к заоблачным вершинам, и сам Господь не сможет упустить этого из вида. Благодаря вере в эту идею, человек становится способным к отказу от комфорта и принятию некоторой доли страдания. Причём, чем сильнее он проникся соответствующей идеей, тем дальше он может зайти в своей аскезе. Встречаются случаи, когда особенно сильно верящие люди пойдут до смерти, таким сильным бывает влияние идеи на человеческий ум.

В духовных течениях, утверждающих греховность или вредность занятий сексом, их приверженцы вынуждены брать на себя обеты целибата и брахмачарьи, чтобы иметь хоть какие-то шансы продвинуться в духовном совершенствовании. Здесь аскеза становится необходимым условием для посвящённого, будь то индуистский монах или католический священник. Существуют, кроме того, самоограничения, которые не считаются относящимися к аскетизму, хотя суть их абсолютна та же, что и в самых радикальных его формах. Например, вегетарианство. В основе отказа от употребления животной пищи лежит либо идея о не причинении вреда живым существам, либо о вреде животной пищи для духовного развития. Поскольку идея светлая, она легко воспринимается как правильная, и человек может не испытывать ни малейшего дискомфорта, оставаясь вегетарианцем, потому что постепенно привыкает к своей диете. И чувствует удовлетворение от того, что поступает правильно.

Искусственный аскетизм может быть полноценной частью духовной практики – когда налагаемые на искателя ограничения должны способствовать выработке терпения и формирования того, что называется позитивной волей. Во время выполнения этой практики можно увидеть свои привязанности и поработать над осознанием их причин, а также понаблюдать механические реакции ума, сопротивляющегося введённым запретам, и пытающегося уйти в страдание. Важным отличием данного подхода является ненужность великой идеи для того, чтобы начать прикладывать усилия в самоограничении. Подход к аскезе как к необходимому этапу практики, позволяет получить от неё пользу, отсутствующую в других случаях, где она считается целью, а не средством. Например, искателю рекомендуется отказаться от секса. Сам секс не отрицается, нет одержимости идеей пустой траты энергии или чем-нибудь подобным. Просто такое ограничение приводит к увеличению «трения» между сексуальным желанием и тем, что можно назвать волей искателя. Тогда желание можно лучше видеть и поэтому проще работать с ним, кроме того, можно осознать ряд подавленческих шаблонов, сформированных в юности. И такие ограничения, накладываемые для ускорения развития искателя, не бывают вечными – они отменяются сразу, как только человек начнёт привыкать к ним. Только так можно избежать развития новых, механически действующих, психофизических связей. Поэтому, при необходимости, одни ограничения могут быть сменены на другие, чтобы искатель мог и дальше оставаться бдительным, не впадая в «спячку» привычного. Искусственный аскетизм такого рода приносит большую пользу на определённых этапах духовного пути. А когда традиция вырождается, полезные временные ограничения превращаются в пожизненные, потеряв свой изначальный смысл, и становясь, зачастую, вредными с точки зрения духовного роста.

Когда человек достигает достаточно высокого духовного уровня, власть желаний над ним ослабевает. Подавленные желания детства и юности осознаны и не давят, а новые не формируются в силу осознания причин и механизмов их формирования, а также изменения мотивации существования. Тогда возникает состояние, которое можно назвать естественным аскетизмом. Его основная особенность состоит в том, что он никак не связан с идеями и желаниями. Он не возникает из идей, какими бы светлыми они не были, он не направлен против желаний. Его трудно даже назвать ограничением. Суть его в том, что человек ограничивается необходимым, не впадая в состояние продуцирования желаний.

Здесь следует подчеркнуть разницу между желаниями и нуждами, которую, как я вижу, многие люди никак не могут уразуметь. Нужды идут из потребностей тела. Есть физические нужды – питание, выделение, тепло, и прочее. Можно питаться простой пищей, подходящей индивидуальности твоего тела. А можно гнаться за вкусовыми впечатлениями, смешивая сладкое с солёным, а кислое с острым, и страдая потом от желудочных расстройств. Так вот, питание соответственно осознанию необходимого, без механического переедания, без погони за избыточными впечатлениями, и есть проявление естественного аскетизма. Избавляясь от желаний, следуя необходимому, человек приходит к простоте.

Искусственный аскетизм, основанный на идеях, приводит, как правило, к развитию сильного духовного эго. Безжалостность к себе во имя идеи делает человека безжалостным и ко всем остальным. Кроме того, большинство искусственных аскетов несут в себе чувство превосходства, диктуемое им их «особым» образом мышления и жизни. Чтобы в этом убедиться, достаточно почитать какой-нибудь форум вегетарианцев.

Ограничения, применяемые как часть практики, не влекут за собой столь пагубных последствий. Наоборот, они дают опыт как воздержания, так и свободы. Поэтому искатель узнаёт вкус и того и другого образа жизни, и может судить об их влиянии на разные уровни человеческого существа. Развиваясь же дальше, любой искатель приходит к собственной форме естественного аскетизма, полностью соответствующей его индивидуальности. И, выражаясь в духе Лао Цзы, то что для окружающих выглядит как суровый аскетизм, для совершенномудрого есть обычная жизнь, не вызывающая никаких затруднений и не нарушающая его покоя.

ТРИ ВИДА ВОЛИ

Понятие воли неотделимо от действия. Действие же, так или иначе, связано с желанием.

Жизненная сила, наполняющая нас при условии получения всех необходимых видов пищи, немалой своей частью уходит в канал желания. При этом она может вызвать к жизни какое-то старое, но ещё нереализованное желание, либо способствовать тому, чтобы человеку захотелось чего-нибудь новенького. Когда желание сформулировано, ум требует его воплощения, иначе в нём поселяется беспокойство и ощущается дискомфорт. Желание формулируется в уме, в нём же рождается план для его реализации. И вот, когда энергия желания обращается в действие, она и становится тем, что называют волей человека.

В детстве желания очень сильны, и ребёнок не может ни воплотить их без помощи взрослых, ни противостоять им. Он не может оценить их опасности для себя, и потому родители вынуждены в процессе *воспитания* вводить ряд запретов на совершение некоторых действий, ради благополучия своего чада. Они вводят ребёнку определённую программу, которая должна помочь ему контролировать свои желания. Программа состоит из ряда запретов, поддерживаемых страхом наказания, болезни или смерти. Например: смотри, будешь есть много мороженого, горло заболит! Не выбегай на дорогу – под машину попадёшь! И таких запретов за годы взросления накапливаются сотни и сотни.

Страх – сильнейший мотиватор. Конечно, ребёнок не хочет быть наказанным, а тем более умереть. Поэтому формируется желание действовать правильно, энергия которого направлена на обуздание энергий других желаний, то есть на *несовершенство действий*. Блокирование позыва к действию, контроль над энергией запрещённых желаний можно назвать проявлением *негативной* воли. Воли, направленной на подавление того, что не должно быть выражено.

Если же человек прикладывает активные усилия в реализации своего желания, то в этот момент он проявляет *позитивную* волю. Естественно, что сила этой позитивной воли будет напрямую зависеть от силы питающего её желания, в то время как негативная, в своей сути, будет равна силе энергии страха.

Когда человек начинает работать над осознанием себя, то, в первую очередь, он наблюдает свои действия, то есть проявления силы позитивной воли. Постепенно осознанность его растёт, и он уже может не отождествляться со своей деятельностью. И тогда он сталкивается с тем фактом, что всплески бессознательности происходят в моменты, когда в игру вступает контроль ума, то есть сила негативной воли. Для того чтобы осознанность могла расти дальше, искателю придётся направить свою позитивную волю против негативной. То есть начать выражать невыраженное, и разрешить проявиться запрещённым желаниям. Ему необязательно будет все их воплощать, но дать им проявиться, дать им выйти из сферы бессознательного необходимо.

И позитивная, и негативная воля имеют общий источник в виде энергии желания, но разные точки приложения – одна находится снаружи, другая внутри. Если негативная воля сильнее позитивной, то человек неспособен развиваться, как правило, его уделом становится невроз.

По мере роста осознанности и проработки подавленных желаний, а также отказа от потерявших всякий смысл запретов, негативная воля сходит на нет. Она теряет свою силу вместе с исчезновением страха нарушить табу. А осознанность отменяет необходимость контроля.

Работа с обусловленностью приводит к избавлению от идеалистических желаний, а осознание своих потребностей позволяет ограничиваться тем, что действительно необходимо, не впадая в излишества. Тут начинает слабеть и позитивная воля. И в какой-то момент для продолжения существования в теле нужен новый источник воли.

Древнее откровение гласило: что вверху, то и внизу. Поэтому, говоря упрощённо, Бог *хотел* осуществить Творение. И это Его желание дало энергию Его Воле. Именно Воля является проводником и орудием Творения. Она действует в мире, насыщая энергией и нисходящий, и восходящий его потоки.

Известно, что целью многих мистических путей является единение с Богом, возвращение к Источнику, или слияние индивидуального сознания с всеобщим Сознанием. В контексте рассматриваемого нами вопроса, можно сказать, что человек в этот момент полностью принимает Волю Господа взамен своей собственной. И, можно сказать, становится её сознательным проводником. Есть школы, где подготовка к сдаче собственной воли является одной из основных практик. Так решается вопрос с собственными желаниями, и проблемами, которые они приносят. Так человек может продолжать жить в мире, сохраняя постоянную связь с Всевышним, становясь сознательным проводником и участником великого плана Творения.

ДВА ВИДА ВОЗДЕЙСТВИЯ

Человек постоянно подвержен внешним воздействиям. Дурное слово, изменение атмосферного давления или усиление солнечной активности – все эти, казалось бы, незначительные факторы имеют влияние на его психику и поведение. Воздействия, приходящие извне, вызывают внутренние реакции, из совокупности которых состоит большая часть того, что можно назвать активной психической жизнью людей. Одинаковые воздействия вызывают одни и те же реакции, закрепляемые в виде психоэмоциональных привычек. Например, когда ребёнка в воспитательных целях неоднократно называют дебилом, то у него поневоле закрепляется реакция в виде ответного гнева, проявляемого в форме обиды, а также нежелание продолжать сотрудничество с обидчиками. То есть, он закрывается и сопротивляется всему, чего от него требуют. В общем, ведёт себя как дебил. Когда ребёнок вырастет и поумнеет, воздействие слова "дебил" на состояние его ума никуда не денется. Соответственно, и реакция останется прежней. Появятся гнев и сопротивление, отличающиеся от тех, что были в детстве, только большей или меньшей силой. И так может продолжаться до самой смерти человека, если, конечно, он не избавится от механического своего реагирования.

Вот что придётся сделать человеку, пожелавшему измениться: он должен научиться распознавать проявления своих психоэмоциональных привычек, и освоить методы освобождения от них. Так, и никак иначе, он может получить некую внутреннюю свободу. Если же цели его направлены на познание себя, Истины или чего-нибудь подобного, тогда освобождения от внешних влияний может оказаться недостаточно. Желательно найти источники дополнительных, *иных*, воздействий.

И каждый искатель, так или иначе, ищет их. Кто-то читает священные тексты. Они, безусловно, воздействуют на ум человека, наполняя кого – благоговением, кого – желанием высшего, кого – цитатами. Кто-то курит траву или принимает что-нибудь пожёстче. Кто-то практикует молитву или медитацию, надеясь на схождение благодати. Кто-то посещает святыни, рассчитывая обрести благодать через них. Некоторые озабочены поиском мест силы, чтобы с её помощью продвинуться. Весь вопрос в том, насколько все эти воздействия, будучи полученными, помогают искателю приблизиться к его цели. И какие воздействия вообще нужны?

Считается, что наилучшее воздействие на спящего может оказать тот, кто сам уже пробудился. Что он может увидеть разницу между сном и бодрствованием и указать на неё спящему. То есть объяснить спящему, что он спит, а также обозначить всю прелесть бодрствования. Верится с трудом: любые слова, услышанные во сне, станут его частью, будут вплетены в непрекращающийся поток видений. Как тут проснёшься? Конечно, тот, кто бодрствует, может начать тормошить того, кто спит, нарываясь на брань и сопротивление. Можно даже вытолкнуть человека из постели. Хотя я знаю немало людей, которые на полу спят ещё лучше. В общем, задача не из лёгких, но так называемые пробуждённые, как я вижу, пытались использовать все варианты.

Есть ещё один вариант – когда воздействие на спящего оказывается самим *присутствием* пробуждённого. Тогда энергия его бодрствования разрушает мнимый комфорт сна. Выходя за рамки данной аналогии, можно сказать, что воздействие пробуждённого сознания часто оказывается самым сильным фактором, продвигающим человека в его поиске.

Полностью осознанный человек несёт с собой некую ауру, поле осознанности. Его энергия помогает осознавать себя тем, кто стремится к этому. Она катализирует внутренние процессы искателя, ускоряя возможность расширения поля внимания, придавая ему силу. В этом поле искателю легче осознавать и ясно видеть свои состояния; оно объективно способствует проявлению его собственного сознания как отдельного центра. Действие поля сознания мягко, почти незаметно, однако, пребывая в нём длительное время, человек не может не ощутить оказываемого им воздействия. Однако и оно имеет свои ограничения: тому, чья чувствительность низкая или почти нулевая, нужны очень сильные раздражители, мягкое воздействие не для них. Вот почему сидение у ног Мастера в ашраме порой не приводит ни к каким результатам.

Тем не менее поле сознания несомненно **усиливает** осознанность тех, кто в нём находится, и вносит некую ясность в их возможность видеть себя. Кроме того, понимание разного рода истин облегчается, и то, что казалось раньше одним бесконечным "тёмным лесом", внезапно обретает смысл и понятную логику.

Надо сказать, что для "организации" подобного поля от сознательного человека не требуется никаких усилий. Оно есть проявление качества его сознания, такое же, как тепло есть одно из качеств солнечного света. Но существует также другой вид воздействия, который может быть произведён по воле того, кого называют Мастером. Это активная передача духовной силы – той особой энергии, доступ к которой человек получает вследствие приложения усилий на духовном пути. Её по-разному называют в различных религиозных течениях, но упоминания о ней присутствуют, в той или иной форме, практически везде. Её можно накапливать, и использовать по мере необходимости. Ею можно "накачивать" материальные объекты, касаясь которых другой человек может получить благодать. Так возникают разного рода чудотворные предметы.

Передача этой благотворной энергии может осуществляться как прикосновением, так и без всякого физического контакта. Она воздействует на искателя подобно катализатору, значительно **ускоряя** внутренние процессы, создавая возможность резкого прорыва в индивидуальной духовной работе человека. Поскольку передача осуществляется сознательно, требуя определённого усилия со стороны передающего, глупо надеяться получить её самому – пытаюсь коснуться одежд святого или дотрагиваясь до него самого, а также доедая, допивая за ним, и вытворяя тому подобные глупости. Это ничего не даст, если только святой сам не **захочет**, чтобы передача случилась.

Поскольку энергию благодати можно накапливать, то, соответственно, можно говорить о её количестве, которое неодинаково у её носителя в разные моменты времени. В этом ещё одно её отличие от энергии поля сознания. Осуществить передачу можно разным количеством энергии, но вот принять можно ровно столько, сколько человек **готов** вместить. Если ученик закрыт для передачи, то никакой Мастер не сможет её произвести. Полученная энергия может быть направлена искателем на придание интенсивности своей внутренней работе, но может быть и потрачена впустую, в зависимости от понимания им её ценности. Иногда энергия благодати может внезапно **ускорить** внешние процессы, в которых вращается человек, принося ему или удачу, или проблемы; но, так или иначе, главное её действие – внутреннее. И внешние ситуации тоже должны способствовать углублению осознанности искателя.

Энергия сознания и энергия благодати соотносятся друг с другом как инь и янь. Одна пассивна, другая активна; действие одной почти незаметное, требующее времени для проявления следствий, другая же действует сильно, подобно мощной волне, поднимающей энергии искателя на новый уровень. Хотя и здесь всё зависит от того, насколько восприимчив и открыт человек. **Доступность** – важное условие любого воздействия.

Из всех возможных воздействий, которые призваны помогать на пути, или даже определять его, два последних наиболее полезные. Поэтому их и следует искать, подготавливая себя внутренне, становясь открытым и доступным, чтобы не упустить возможность тогда, когда она вдруг представится. Ведь иногда, глядя на людей, невозможно понять, что сильнее закрывает их изнутри: страх того, что они ничего не найдут, или же наоборот, страх найти что-то непредсказуемое и неописанное в доступных источниках. Второй страх гораздо чаще обрекает людей на провал их поиска. Недоверие, в которое мутирует страх на уровне ума, лишает их возможности получить прямое воздействие даже тогда, когда такая возможность есть. Правда,

у них остаются все другие виды опосредованных воздействий, а также вера в собственные силы. Кроме того, можно ждать чуда или надеяться, что кривая их поиска куда-нибудь да выведет. А надежда, как говорится, всегда умирает последней.

ВНУТРЕННЯЯ ИНЕРЦИЯ И ВНУТРЕННЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Почему очень часто потенциальные искатели не могут начать прилагать регулярные усилия к работе над собой? Почему их привычки делаются для них непреодолимой преградой? Принято считать, что всему причиной механистичность человеческих реакций и поведения. И эта механистичность создаёт в результате такую внутреннюю инерцию, которую очень трудно преодолеть...

Можно думать, что основная инерция лежит в физическом теле. Хочется спать, тело ватное, сплошная вялость... Но если присмотреться повнимательнее, выясняется, что тело двигается за умом, и если состояние ума вялое, то и тело следует за ним. Заявляю совершенно определённо, что каким бы уставшим не было тело, ум, при наличии мощной мотивации, всегда может выжать из него ещё чуть-чуть. При наличии терпения к дискомфортам и боли, человек способен совершать чудеса, это доказано многими поколениями наших предков. Поэтому, когда искатель начинает ссылаться на тело или усталость в своей невозможности практиковать, то это, простите, не более чем самооправдание, потому что на милые его сердцу занятия время и силы почему-то находятся.

И здесь кроется самая главная инерционная сила – сила привычек, являющихся основой бессознательности. Люди привыкают ко всему. Это один из механизмов функционирования ума, и основа выживания в любых условиях. Привычки, как правило, связаны с удовлетворением каких-либо потребностей, то есть имеют самые глубокие корни из всех возможных. Всё-таки, без удовлетворения основных потребностей человек существовать не может. И вот привычные способы тратить энергию и время становятся препятствием к осуществлению практики, постоянно отвлекая искателя. Здесь поначалу помочь может только практика искусственного аскетизма, когда человек добровольно отказывается от следования той или иной своей привычке, стараясь не впасть при этом в подавление. Наоборот, он старается использовать возникающее внутреннее напряжение из-за желания поступить как всегда, для наблюдения механистичности своих реакций. Вначале работы другого способа нет, это нужно понимать ясно – никакие речи о том, что я буду осознавать свою зависимость, и осознание само всё изменит, являются не более чем способом избегать настоящих изменений. Многие привычки сами по себе есть препятствие к осознанию, поскольку поддерживают бессознательное состояние человека, и без специальной работы с ними иногда невозможно сделать ни одного шага в направлении внутренней трансформации. И вот вся сила инерции восстаёт против искателя, в теле возникает ломота, означающая сопротивление ума принятому решению, появляются разного рода дискомфорта, как бы намекающие на то, что пора уже сделать привычное действие, пусть даже им окажется привычное безделье... Без терпения и воли тут просто не обойтись. И любой искатель, начинающий он или нет, должен понять и принять, что у него есть привычки такого рода, какими бы безобидными они не казались. Увидеть то, какую роль они играют в его бытии, насколько ослабляют его и сколько энергии отнимают – вот, что нужно тому, кто хочет вырасти.

Есть и другая инерционная сила – сила идей. Она, пожалуй, мешает искателю не меньше привычек. Допустим, поверил человек в некую систему знаний, в какую-то картину описания пути и мира, и строит свой поиск вокруг этого. Но результаты его не удовлетворяют. Тогда, поневоле, он вынужден искать дополнительных способов и других объяснений. Однако, полностью отбросить то, во что уже «вложился» ему трудно, ведь столько сил отдано, да и были же кой-какие результаты. Такая же инерционность присуща обусловленности – проще верить в то, во что верил с детства, чем принять нечто новое. А потому многие искатели пытаются совместить свои прежние представления с вновь получаемыми, что, конечно же, создаёт в их головах весьма своеобразный винегрет. А отсюда – очень странное понимание практик и жизни вообще.

Если внутренняя инерция берёт своё начало в уме, то и внутренняя интенсивность зависит от него же. Инерция во внутренней работе есть следствие того, что желание работать слабее

желания заниматься чем-нибудь ещё. Интенсивность возникает из возможности вложить всю имеющуюся энергию в действие. Достигнуть полной самоотдачи, истинной тотальности в выполнении практики. И вот вам очевидная вещь – интенсивность растёт по мере уменьшения инерции. Причём, раз источник проблемы в уме, начинать нужно с тела. Получить опыт внутренней интенсивности легче всего через тело, через упражнения, скажем, выражения. Ум слишком скрыт вначале, отождествление с ним слишком сильное, поэтому ощутить поток энергии как нераздельное, мощное целое можно вначале в теле. Это простой факт, но многие умудряются отрицать его, пытаясь начинать работать сразу с умом. Им кажется, что это проще. Так и есть, особенно если учесть, что, как правило, они ещё не могут работать с ним эффективно. Но не всё ли равно как называть ничегонеделание? Можно называть его работой с умом, почему бы нет?

Настоящая работа с умом невозможна без предварительной работы с телом. Все проблемы ума, так или иначе, отражены в теле, занимаясь осознанием тела, мы естественным образом приходим к уму. И можем увидеть, как напряжения тела связаны с напряжениями ума.

Внутренняя интенсивность напрямую завязана на желания. Если они противостоят друг другу, то никакой интенсивности, а значит и результатов, не будет. Неважно при этом, хорошо ли подавлены желания, противоречащие желанию поиска. Они всё равно породят сопротивление, которое будет ослаблять все усилия. То есть нарастание внутренней интенсивности в возможности приложения усилий может быть достигнуто только при осознании своих желаний, и проработывании их.

Без интенсивного потока осознания невозможно пройти глубоко внутрь себя. Без интенсивного света невозможно рассеять тьму. Пока доступная человеку энергия расщеплена, и большая часть её уходит на контроль подавленных эмоций и желаний, надеяться на успех нельзя. Только на чудо. Интенсивность становится естественным состоянием, когда уходит подавление и прорабатывается хотя бы часть желаний. Чем меньше человек подавляет, тем более цельным становится каждое его действие.

Понятно, что в процессе внутренней трансформации всё меняется. Меняются приоритеты поиска, меняется мотивация, меняется количество доступной энергии... В общем, всё. Теряет смысл понятие инерции, потому что осознание текущей ситуации позволяет ясно видеть – усилие какого рода и какой силы следует приложить здесь и сейчас. Теряет смысл и понятие интенсивности, потому что оно становится бессмысленным без своего антипода. И так, теряя состояния, в которых можно было найти полюса и противоположности, человек приходит к уровням бытия, про которые и сказать то нечего. Потому что язык, основанный на противопоставлении противоположностей, теряет весь свой смысл на этой территории, где ничего не разделено.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Всё, что происходит в мире, есть бесконечная череда воздействий и взаимодействий. Ими пронизаны любые уровни бытия – от физического до духовного. И ими определяется внешний и внутренний динамизм Бытия вообще. Но он меня, конечно, интересует мало. В сфере моего интереса по-прежнему находится духовная работа и люди, которые тем или иным образом с ней связаны. Рассмотрением данного вопроса я и займусь – с точки зрения того, какие взаимодействия могут ждать искателя на его непрестом пути.

Первое воздействие, с которым сталкивается потенциальный искатель – это, конечно же, знание или идеи, получаемые им, как правило, из книг. Об этом я много писал, и здесь воздействие от получаемой информации быстро переходит во взаимодействие с прежними знаниями, отчего возникает некий гибрид нового, соединённого со старым. Причём информация, радикально расходящаяся со старым знанием, принципиально игнорируется. То есть результатом такого взаимодействия станет *искажение* получаемого знания. С последующим формированием собственного представления о нём.

Затем, когда искатель начинает выполнение духовных практик, на первый план выходит его взаимодействие с миром. В этот момент окружающие люди могут представляться ему врагами, разрушающими его осознанность, и отвлекающими от важной духовной работы. Тогда вынужденное общение с ними будет, как по мановению волшебной палочки, вызывать в иска-

теле гнев. Появление реакции гнева будет свидетельствовать о сильном желании человека продвинуться, и о невысоком уровне понимания работы. В это время любые ситуации, которые, по мнению искателя, воспрепятствуют его поиску, тоже станут причиной расстройства и невозможности практиковать. Даже не та погода, которая нужна была искателю для прогулки и медитации, может вызвать приступ жалости к себе и небольшую порцию проклятий небесам.

По мере роста человек понимает, что мир не несёт в себе проблем для него. И что взаимодействие с миром может быть очень полезным для продвижения по духовному пути. Тогда всё, что раздражает, огорчает и так далее, просто создаёт возможность искателю посмотреть внутрь себя и увидеть причину этого, осознав истинное положение своих дел куда лучше, чем прежде. На этой стадии искатель может начать чувствовать (хоть и задним числом) благодарность по отношению к тому человеку, который своими адекватными или неадекватными действиями помог обнаружить нерешённую внутреннюю проблему, и таким образом создал возможность поработать с ней. Постепенно, через дружелюбное взаимодействие с миром, искатель приближается к состоянию полного принятия того, что есть, и к достижению внешней и внутренней гармонии.

Бывает и так, что человек, находящийся в состоянии принятия, но чрезмерно развивший собственную чувствительность, начинает страдать от воздействия мира. Точнее от ощущения тех состояний, в которых по-прежнему пребывают окружающие. Тогда их грубые вибрации доставляют ему почти физическую боль. Человек оказывается перед выбором – либо ему нужно покинуть людей и стать отшельником, либо найти способы огрубления своей чувствительности, если по каким-то причинам он не может уйти в длительный затвор.

Другая сторона возможных взаимодействий открывается, если искатель начинает обучение под руководством Мастера. Когда Мастер только называется Мастером, но не является им на самом деле, взаимодействие не выходит за рамки того, которое происходит с обычными людьми. Только интенсивность взаимодействия может быть несколько выше за счёт повышенных требований так называемого Мастера и больших стараний со стороны ученика.

Если же Мастер настоящий, то взаимодействия могут быть разными. И это зависит не столько от Мастера, сколько от состояния ученика. То есть отношения могут быть вполне себе обычными – ученик приходит, задаёт вопросы, выслушивает более-менее внимательно ответы на них, участвует в выполнении практик... и всё. Можно сказать, что это тоже взаимодействие, не выходящее за рамки обыденного. Так люди ходят на фитнес, или на курсы кройки и шитья. Ученик **закрыт** для Мастера, и такое общение имеет очень малую пользу.

Энергия сознания Мастера, так или иначе, взаимодействует с энергией сознания ученика. Об этом у меня есть отдельная статья. Но когда приходит человек готовый к взаимодействию, связь между ним и Мастером устанавливается практически сразу, подобно мгновенной соностройке, подобно вспышке молнии. Связь эта сердечная, и уму требуется время понять и принять то, что происходит. Но всё случается сразу, и так обычно приходят истинные ученики. Взаимодействие такого рода наиболее полное и эффективное, когда энергия Мастера напрямую воздействует на энергии ученика, и трансформация происходит с куда меньшими усилиями, чем в других случаях. Однако было бы неверным говорить, что подобная связь не может быть развита постепенно, по мере открытия сердца ученика, так тоже бывает, и нередко.

Дальнейшее взаимодействие происходит в некоторой борьбе, когда ученик приближается к Мастеру и чувствует сильное притяжение к тому Источнику, энергию которого он проводит. Затем начинается не менее сильное отталкивание. В это время в ученике происходят разнообразные процессы, помогающие ему лучше понять свою ситуацию и принять её. После чего и принятие руководства, и осознание его необходимости может быть более полным.

Надо сказать, что бывает и обратный эффект – когда потенциальный ученик сразу же чувствует такое сильное отталкивание от своего потенциального учителя, что совершенно не хочет с ним общаться. Но иначе и быть не может в нашем мире полярностей.

Есть ещё уровень взаимодействия между учениками. Как правило, сначала он не выходит за рамки обычных отношений – симпатий и антипатий. Потом ученики могут начать действовать как сотрудники в одном общем деле, невзирая на своё отношение к товарищу по работе. В дальнейшем, после прохождения некоторых совместных испытаний, по мере роста приня-

тия себя и других, по мере, наконец, понимания общности всего и вся, может возникнуть новый вид взаимодействия – когда люди могут действовать и чувствовать как единое целое, не утрачивая при этом своей индивидуальности. Тогда им открываются возможности высоких энергетических практик, а также истинное понимание того, что такое братство искателей.

Последнее из тех взаимодействий, которые следовало бы здесь описать, это взаимодействие человека с Богом, но сделать это так сложно, что я отступаю, чтобы не преуменьшить их величие, и не наполнить избыточным пафосом их простоту. Тем более что и всё вышеизложенное посвящено до какой-то степени именно этому вопросу, ведь каждое наше действие в этом мире, есть, по большому счёту, взаимодействие именно с Ним.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ, описывающая трудности, возникающие при передаче, восприятии и усвоении знания.

ИСТОЧНИК ЗНАНИЯ

Наш век требует легитимности. Кто бы ты ни был, откуда бы ни пришёл, всегда требуется подтверждение законности твоих притязаний, если таковые имеются, иначе с тобой не станет здороваться ни один порядочный, образованный человек. Притязание на обладание высшим знанием – не исключение из правила, скорее наоборот, духовные люди зорко отслеживают всех новоявленных проводников истины. Так происходит потому, что им всегда хочется сравнить знание, в которое они *верят*, с тем, какое провозглашает новоиспечённый учитель. Духовные люди очень ревнивы, и всегда бывают безжалостны к тем учителям, чьи речи расходятся с общепринятыми в данной среде представлениями о предельной и правильной Истине.

Ситуация такова: если ты окончил семинарию, то имеешь право рассуждать о Боге, как, например, человек с дипломом инженера может рассказывать дворнику о сопротивлении материалов. Ты *лицензирован*. Ты – специалист. Никто, кроме подобных тебе людей с таким же прекрасным образованием, не может оспаривать твою компетентность в вопросах содержания Истины. Ты обучен и знаешь всё, что положено. И всё твоё знание заимствовано из разных источников, считающихся по тем или иным причинам крайне достоверными. Ты – человек *традиции*. Это почётно, безопасно и прибыльно.

Другое дело, если кто-нибудь решил, что сумел добыть Истину самостоятельно; может быть и опираясь на освящённые источники, но всё же, не имея диплома об окончании медресе. Тогда, если ему вздумается рассказывать об этом, или пытаться кому-нибудь передать своё знание, то он должен будет обосновать, откуда оно взялось. Появляется трудность – либо говорить, что оно упало с неба, либо обосновывать *себя*, как носителя знания, принадлежащего некой духовной традиции. Поясню: Мартин Лютер, стоявший у истоков протестанства, получил Божественное откровение, когда справлял большую нужду. Оно снизошло на него подобно удару молнии, открыв ему новую Истину. К тому же он смог распространить новое знание среди людей, потому что оно отвечало их нуждам в тот самый момент. Пророки, как известно, всегда соответствуют требованиям своего времени и занимаются активной политической деятельностью. Их послания описывают *правильное* устройство, верное построение человеческого общества. Источник их знания – Бог, сообщающий им заповеди и основу священных писаний, которым должны следовать все люди. Такое знание даёт смысл жизни целым народам.

В то же время существует иной путь, основанный на личном опыте. Когда человек, опробовав на себе некие рекомендованные техники, или придя к ним самостоятельно, изменяет своё восприятие, очистив его до такой степени, что можно воспринимать Истину прямо, без использования старых книг. Его усилия в исследовании себя приносят ему плоды в виде постижения Божественных истин. В общем-то, и вся наука получает знание опытным путём, так уж устроен мир. Опыт мистиков, тех, кто сделал полем научного исследования собственную природу, часто не укладывается в рамки общепринятых, допустимых истин. Их открытия, как ни странно, свежи.

Казалось бы – Истина одна, Бог один, всё уже исследовано – делай йогу, випассану, крутись как дервиш – раз, два, и ты в блаженном экстазе. Или в самадхи. Всё знание уже добыто мистиками или передано пророками. Поиск не нужен, нужна хорошая память, чтобы выучить писания.

Я не раз убеждался в том, что люди не хотят Истины. Они хотят вневременного блаженства. Им хочется превратиться в безголовых существ, служащих каналами для проведения энергии, которая будет их расслаблять, возбуждать и щекотать – одновременно и бесконечно. Они хотят райских ощущений здесь и сейчас, подразумевая под этим превращение себя в подобие животных, блаженствующих без видимой причины. При таком подходе Истина не нужна – она требует утомительных усилий, обещая Свет, но не обещая покоя и блаженства. Она требует труда тогда, когда хочется безделья.

Традиции хороши, они выверены, в них существовали все твои предки, они овеяны легендами и их догмы забиты тебе в подкорку. Проблема одна – они всегда часть прошлого, того, что уже ушло. Они священны, но *неадекватны*.

Ни один человек не существует вне культурного контекста того общества, в котором он родился. Его формируют: окружение, быт, традиции мышления и восприятия мира и многое другое, включая, например, блюда национальной кухни. И вот человек, несущий в себе всё это, прикоснулся к Истине. Он стал её проводником. Каким образом он будет выражать своё переживание? Конечно, соответствующим тому месту и времени, в котором он родился и живёт. Его выражение будет абсолютно адекватным и полностью соответствующим текущей ситуации. Оно будет обращено к умам и сердцам людей своего времени. Будет ли это выражение столь же адекватным спустя тысячу лет? Даже при условии, что к нему напишут тысячу комментариев? Большой вопрос, ответ на который очевиден – оно устареет. Истина – вечна, но выражение её – преходяще. Устаревает язык, становится непонятной терминология. Ситуации, упоминаемые автором, исчезают, и всё меняется. Однако традиция держится за них с упорством, достойным лучшего применения. Распространяясь среди соседних народов, традиция приносит им свой язык выражения – так русскоязычные люди овладевают понятиями чакр, кундалины и дао. Родноверы тоже недалеко ушли – они вытаскивают забытые слова и смыслы, заставляя современных людей стать людьми *прошлого*. В этом суть любых традиций – они навязывают современникам давно ушедший образ жизни – через обряды и веру в бывшее когда-то актуальным выражение истины.

Традициям Истина не нужна, поскольку она у них уже есть. Вроде бы. Не беда, что служба в церкви ведётся на никому непонятном языке, не беда, что содержание писаний относится к неизвестно какому тысячелетию – неискушённым гражданам это даже придаёт вдохновения и ощущения истинности излагаемого. Человек, излагающий истину в рамках традиции, никогда не одинок, более того – почти всегда он находится в почёте у единомышленников.

Хуже тому, кто не может кривить душой. Кому незнакома радость заимствования чужих мыслей и не своих переживаний. Особенно, если у него есть свои, невыдуманные. Однако если ему захочется ими поделиться, он столкнётся с проблемой истинности своего пути. Люди традиции спросят его – где и как ты нашёл своё знание? Чем подтверждена его истинность? Вот тут у искреннего человека и возникнут затруднения.

Чем можно доказать внутреннее переживание? Когда человек чувствует печаль, он плачет. Когда есть радость – смеётся. Актёры делают и то и другое по заказу. Чудеса таинственных исцелений, а также феномен ясновидения нам демонстрируют разные экстрасенсы и целители, уровень бытия которых при ближайшем рассмотрении оставляет желать лучшего. Остаётся опять-таки выражение. Человек, для которого Истина не пустой звук, но переживание, видит мир несколько иначе. Его видение целостно и не требует привязывания к традиции, хоть и может касаться каких-то положений, существующих в ней. Вопрос выражения – сложный. Человек Истины не обязан выдумывать новый язык, он ведь не шизофреник. Тем более, что новояз это удел сект, придающих видимость значимости себе и своим адептам.

Трудность выражения иногда приводит к тому, что человек начинает цепляться за известное – за те самые термины, которые уже давно существуют в разных традициях. Но он всегда только пользуется ими для выражения собственного переживания. Приходится очень тщательно подбирать слова, поскольку отличить человека Истины от очередного лжеца бывает очень непросто для неподготовленного искателя. Человек Истины, в результате, всегда *обогащает* традицию, в рамках которой выражает свой опыт, насыщая старые слова новыми смыслами, избавляясь от мусора, который неизбежно скапливается в любом учении, принятом достаточно большим количеством людей.

Наша Родина прославилась тем, что долгое время избавляла своих граждан от любых религиозных традиций. Сейчас нам их возвращают, практически насильно, то есть почти также, как когда-то всех делали атеистами. При этом мы имеем, как следствие, ситуацию, в которой ни один человек, считающий себя проводником Истины, не может похвастаться легитимностью. То есть не может указать источник своего знания. Поэтому многие двигаются по пути, предложенном индуизмом, беря себе имена на санскрите и пользуясь терминологией оттуда же. При этом как бы и случается узаконивание права на передачу неких знаний. Сейчас, как я вижу, этот путь используется чаще всего, и потому среди людей с индийскими именами, преподающих «истинную мудрость», полно творчески настроенных имитаторов и талантливых мошенников.

Каждый разумный человек скажет мне, что источник любого религиозного знания всегда один – Господь Бог. И я, в общем, сам это понимаю. Однако пути получения знания могут быть очень разными. И при рассматривании вопроса: кому верить? вопрос права на передачу Истины далеко не последний.

Тот, кто прикоснулся к Истине, легко отделяет ложь от правды в любом учении. Гораздо труднее тем, кто только начал свой поиск. Им приходится выбирать между разными учениями и учителями, не всегда понимая, куда они ведут, если ведут вообще. Тем более, что Истина бывает горька – на первый взгляд, а лживые речи всегда отдают патокой, и потому привлекательны для незрелых.

Право на передачу Истины даёт сама Истина, так было раньше, и сейчас ничего не изменилось. При этом никакая степень легитимности не гарантирует того, что человек, имеющий её, владеет истинным знанием. Поэтому проверить, откуда учитель знает истины, о которых говорит, можно только на опыте. Только обретение собственного опыта даст вам собственное, не заимствованное знание. Ложь отделяется от Истины в процессе искреннего поиска и усилий в практике. Знание, не подкреплённое опытом, не помогает и всегда искажается умом. В опыте и переживании Истины – высочайшем из всех возможных опытов, и обнаруживается единственно верный источник знания.

ИДЕАЛЬНЫЙ СВЯТОЙ

Трудно жить без идеалов. Ну, так, чтобы совсем ни во что не верить, и ни к чему не стремиться. Тем более, когда продвинутые психологи авторитетно заявляют, что такая жизнь делает человека несчастным. И вот, вставая на духовный путь, начинаешь инстинктивно искать себе в пример тех, кто хотя бы немного подтвердил правильность твоего выбора. А проще говоря, собирать истории о людях, проявивших на этом пути такие качества, которые доказывают, что человек превзошёл серость обыденности, стяжав себе великую силу духовности. И такие примеры находятся на каждом пути, потому что без них и путь – не путь, а какое-то слепое тыканье наугад.

В начале 90-х годов прошлого столетия была песенка, в которой пелось вот что: "Дитер Болен не курит, Дитер Болен не пьёт, Дитер Болен на завтрак не жуёт бутерброд"... Из чего любой слушатель мог понять, насколько уровень личного бытия упомянутого немецкого композитора отличается от того, чем жил тогда средний постсоветский обыватель. Каждый мог почувствовать своё место, сравнив себя с героем песни.

То же и со святыми людьми. Они, как маяки, стоят в мирском тумане бездуховности. Они становятся символами, провозглашающими реальность Божественного. И, как это часто бывает в мирском тумане, превращаясь в символы, сами святые становятся нереальными. Они постепенно теряют свою человечность, являя собой набор всевозможных добродетелей и источник беспричинных чудес. Трудно осуждать очевидцев в некотором искажении фактов, а проще говоря, вранье, потому что действуют они от чистого сердца, которое требует обязательного наличия возвышенного идеала внутри себя. Небольшое преувеличение... не портит идеал, но делает его более совершенным. К тому же и память меняет акценты, ориентируясь на то, во что рассказчик верит сейчас, да и один человек понимает другого далеко не всегда, а святого – ещё реже.

Многие традиции, правда, имеют пантеон святых, признанных таковыми за заслуги перед верой и церковью. Мученики, например. Их святость вырастает из преданности идее и готов-

ности принять смерть за неё. Они, подобно людям, награждённым званием Герой России, должны вдохновлять на подвиги новые поколения. И показывать, что бывают в жизни трудности посерьёзнее бытовой неустроенности. На примере подвижников и мучеников последователям прививается некая форма патриотизма относительно своей веры. Если кто-нибудь принял смерть за эту веру, то она, без сомнения, становится более истинной, чем прежде. По крайней мере, это кажется логичным. Не станут же люди губить себя из-за какой-нибудь ерунды.

Но одних мучеников мало. Для сохранения чудесности, для поддержания веры нужны святые другого рода – насыщенные благодатью или обладающие сверхсилами. Они дают надежду на существование чудес в нашем мире, которые служат косвенным подтверждением наличия иных, не менее чудесных миров. К тому же, если такой святой обратит свою благосклонность на тебя, то, глядишь, придут тебе деньги или здоровье. Или ещё что-нибудь нужное. Святой, проводящий благодать, – полезен чисто практически. И его мощи тоже.

Есть ещё, конечно, индуизм. В нём, почти как в "Симпсонах", было уже всё. И "неправильные" святые, ведущие себя подобно безумцам, и аватары – воплощения божеств, и ещё всё, что хочешь. Оттуда приходят к нам представления о просветлённых, которые как бы занимают в сознании современных искателей место, принадлежавшее раньше святым. Истории о просветлении несут в себе столько мифов, что переплёвывают жизнеописания всех христианских святых, вместе взятых. Даром, что это понятие присутствует в большом спектре духовных течений – от буддизма до современных сект "новой волны". И тут без идеализации никак не обошлось.

И вот каким, по идее, должен быть истинный святой: мудрым, всезнающим, видящим будущее, блаженствующим, добрым, исполненным любви, непритязательным, простым, творящим чудеса, осеменяющим благодатью, невозмутимым, источающим Свет, ну и так далее, и тому подобное. Есть правда личности, наподобие Рам-Цзы, издевательски разбивающие подобные представления с позиций неуязвимости адвайты, но некоторая безликость самих критиков заставляет заподозрить их в отсутствии беспристрастности. И вот вопрос: что же из всего перечисленного может считаться правдой?

Отрицать идеалы – дело приятное, но не очень разумное. Всё-таки людям без них, поначалу, ну никак нельзя. К тому же, уничтожая идеалы, попутно сводишь на нет саму идею, толкающую людей к духовному поиску. Понятно, что выстроив в уме идеал, человек становится до некоторой степени слепым, принимая внешнее за основу. Тут-то он и может стать последователем какой-нибудь харизматичной личности, доступно вещающей о любви, блаженстве и тому подобном. Но как избежать подобного? Это всё равно, что пытаться оградить ребёнка от детских психотравм, ограничивая круг его общения и действий; тогда сами эти ограничения станут причиной травмы. Тем более, что человек строит свой идеал святого на основе личных нужд: слабый будет искать силы и чудес, страдающий – блаженства, неуверенный – любви и высшего руководства... Но если, прилагая усилия, он станет внутренне зрелым, то сам увидит, насколько неадекватными были его идеализированные представления. А те, которые не смогут повзрослеть, будут питать эго своего лидера, а он будет помогать им удовлетворить свою нужду. По мере сил, конечно. И всем хорошо.

И всё-таки, что же мы можем иметь в реальности святых, кроме мифов и чаяний, проецируемых последователями на своих духовных лидеров? В чём истина?

Есть люди, которые никогда не погружались в медитацию, не имели мистических переживаний, и не знают, что такое осознанность. Им удобно отрицать существование святых и просветлённых просто для того, чтобы не думать о том, что есть на свете что-то, кроме их прекрасного эго. Тем же, кто сумел коснуться своей внутренней реальности, отрицание её существования подобно самооскоплению – глупо и неперспективно. Другой вопрос – насколько идеальный святой будет отличаться от реального? И чем?

Древняя мудрость гласит: путей к Богу столько же, сколько людей. Каждый человек уникален, невзирая на знаки Зодиака и психологические типы. Тогда и достижение им наивысшего состояния сознания, переживания Истины, Самадхи будет выражаться соответственно его индивидуальности и уникальности. Каким-нибудь одним, зато ярко выраженным качеством. Ну, или двумя-тремя. Станет он, например, гениальным проповедником, таким, что даже

птички небесные будут собираться, чтобы его послушать. Или будет исцелять болезни одним прикосновением. Или обретёт такую силу внутреннего покоя, что в радиусе нескольких километров вокруг него никто не сможет испытывать гнев. Или в лютые морозы будет ходить в одних трусах. Да мало ли ещё что может быть!

А потом уже, после того, как святой покинет наш прекрасный мир, отправившись в мир иной, люди оформят его жизнь в виде сказки, преувеличив всё чудесное и упустив самую суть. Вот именно её и придется постигнуть тому, кто, вдохновившись примером идеального святого, начинает свой собственный поиск. И именно в ней заключены все ответы.

ЭТОТ ПРОКЛЯТЫЙ ВОПРОС «КАК?»

Можно сколь угодно красиво описывать возвышенное состояние полного просветления или глубину вселенской Божественной Любви, однако, заинтересованный слушатель рано или поздно спросит рассказчика: а как я могу достигнуть того, вне всякого сомнения, наилучшего переживания, которое вы описываете? И вот это «как?» представляет собой самый часто встречающийся и самый трудный вопрос, задаваемый искателями и последователями своим учителям. Действительно, как можно прийти к уникальному опыту? Можно ли повторить чей-то путь настолько точно, чтобы получить на выходе состояние идентичное тому, в котором пребывает наставник? И как добиться такого сочетания всех факторов, внутренних и внешних, чтобы внутренняя работа дала ожидаемые результаты?

Некоторые учителя не заморачиваются – они дают столь же прекрасные ответы, сколь прекрасными были предшествующие им описания. «Если хотите гармонии, – говорят они, – входите каждое утро в поле Любви и пребывайте в нём тридцать – сорок минут, безмолвно, расслабленно...». Вопрос: откуда мне взять поле Любви? Ответ: Божественная Любовь повсюду, нужно только открыться Ей, и дело в шляпе. То есть, вам придётся сесть и стараться ощутить это поле, включив, в конце концов, фантазию. А ум ни в чём так не силен, как в создании иллюзий. Вот и найдите себе иллюзию гармонии...

Или ещё. Делайте всё с любовью, и у вас всё пойдёт как по маслу. Ситуации станут разрешаться волшебным образом, а те, которые вдруг станут неразрешимыми, многому вас научат. А как это – «делать с любовью»? Делать с нежностью? С заботой? С тонким вожделением? Или с желанием добра?

Вообще, с этой любовью есть проблемы. Например, даётся такой совет: полюби себя. Что это значит? Всё вышеперечисленное, обращённое к себе самому? Что должен продуцировать или проецировать человек, пытающийся полюбить себя? И почему считается, что под словом любовь все люди понимают одно и то же? Вот и начинает оно обретать надуманные мистические и высокодуховные смыслы, крайне прекрасные, и сильно божественные...

В чём суть любви, скажем, между людьми? Если отбросить все примеси страсти и желаний, то суть одна – полное принятие того, кого любишь. И нет другого содержания. В чём тогда будет проявляться любовь Творца к Своим чадам? В полном принятии их такими, какие они есть. А уже из принятия будет возникать милосердие и всепрощение... И вот что получается: полюби себя – значит, прими себя таким, какой ты есть сейчас, ничего в себе не отрицая, и ни с чем не борясь. А как к этому прийти? Осознать идеи, которые внушают тебе, что ты неправильный, и избавиться от желания быть другим, которое и препятствует принятию. А как познать Божественную любовь? Довольно просто – осознать *все* свои желания и освободиться от них; тогда естественным образом произойдёт полное принятие Божьего мира, а, следовательно, и Бога. И это состояние полного принятия будет той самой любовью.

Но простые объяснения невозможны. Они срывают покров таинственности и возвышенности, необходимый для того, чтобы скрыть отсутствие понимания вопроса у самих учителей. И это неприемлемо, поскольку лишает учителей куска хлеба, а их последователи могут утратить сладость пребывания в иллюзиях, выросших из надежд. Тем более что повторяющееся тут и там слово Любовь способствует лучшей продаже предлагаемого учения...

Бывает, что людям предлагается направить свои мысли в определённом, правильном направлении. Думать так, чтобы не копить плохую карму, и ещё, чтобы всё желаемое сбывалось. Как этого добиться? Овладеть своим умом. То есть начать подавлять неправильные мысли, давая простор правильным. Заставить ум контролировать самого себя. Такой подход приводит

к перенапряжению того, кто слишком старается, в остальных случаях последователи данных идей будут периодически терять свою концентрацию на правильном, впадая в грех бессознательности и хаотически скачущих мыслей; такова цена контроля – чтобы не спятить, уму нужна разгрузка.

Не вдаваясь в подробности этих учений, скажу, тем не менее, для искателей: значение мыслительной деятельности человека в них несколько преувеличено, и влияние мыслей на объективную реальность не столь велико, как хотелось бы отдельным мозговитым личностям.

И всё же вопросы – «как изменить себя», «как достигнуть бессмертия», «как стать просветлённым», не перестают мучать людей, заинтересованных речами о возвышенном. И вот им предлагают следовать определённой системе. Может быть, йоге. Какой-нибудь из многочисленных разновидностей йог. Или буддизму. И, находясь внутри системы, человек может почувствовать себя успокоенным – есть ответы на вопросы, есть направление движения, есть чем *занять* себя... Ум, получая указания, на время успокаивается. У некоторых, кстати, он успокаивается насовсем, и это признак того, что последователь нашёл учение, которому он собирается следовать всю оставшуюся жизнь, невзирая на результаты своего следования. Сам процесс становится важнее результата, что неплохо, когда есть сомнения в реальности его достижения. Однако, если в систему приходит искатель, то его внутреннее вопрошание нередко не находит ответов в рамках предлагаемого учения, и тогда ему приходится продолжить свой поиск.

Многие на вопрос «как?» отвечают: через тело. Через очищение физического тела, различные тренировки, диеты и посты... Выглядит всё очень притягательно, поскольку сочетается с представлениями о здоровом образе жизни, долголетию, и вообще, о том, что правильно. Хотя нельзя не задаться вопросом: если тело проводник сознания в наш мир, то как оно может быть проводником *отсюда*, в высшие измерения? За счёт чего? Тело – плоть от плоти физической реальности окружающего мира, каким же образом через его очищение можно достигнуть духовного совершенства? Конечно, состояние тела влияет на состояние ума, однако, и ум ведь не относится к сфере Духа. Таким образом, уповать на «чистоту» по меньшей мере, неразумно. Сюда же обычно пристёгивается секс. Масса пугающих идей, никаких доказательств; просто нужно верить в то, что секс противоположен духовному поиску. Что же это такая за духовность, которая может быть уничтожена поеданием мяса или физической (физической!) близостью с другим человеком? Очень уж она материальна. И приземлённа.

К тому же, бесконечная забота о чистоте тела – в широком смысле слова – делает человека привязанным к нему, что отнюдь не способствует внутреннему росту, скорее наоборот. Через тело человек приходит в наш мир, с гибелью тела он его покидает. Смерть тела разрывает связь сознания с нашим уровнем Бытия. Смерть становится выходом *отсюда*. Видимо поэтому, многие мистические школы говорят о «смерти до смерти», подразумевая под этим переживание внутренней трансформации, в котором человек умирает как человек, и рождается как сознание, имеющее неразрывную связь с Всевышним; пробуждаясь от сна материальности жизни.

Некоторые учителя говорят о трансформации энергий. Например, о трансформации эмоций и желаний во что-то другое, совсем духовное. Прекрасный пример в этом смысле нам даёт Ошо. Он неоднократно утверждает, что гнев должен быть трансформирован в сострадание, а секс – в любовь. Но гнев – это эмоция, а сострадание – чувство, в основе которого лежит тонкое желание помогать живым существам. А любое желание само по себе приводит к порождению гнева и печали, хоть изредка, но приводит. Так что трансформировать гнев в сострадание, при всём уважении к Ошо, никак нельзя. Так же нельзя ничего сделать с остальными эмоциями, когда они возникают, их можно только выразить или подавить. Нужно понять, что эмоция или желание есть *конечный продукт* функционирования соответствующих тел, и когда они сформированы, их уже не переделаешь. Можно, конечно, мечтать об этом, но такие мечты, как и попытки воплотить их в реальность, заводят практикующего в тупик, из которого выбраться непросто. Все попытки трансформаций такого рода ведут к подавлению той энергии, которую как бы трансформируют.

Есть пустые ответы на важные вопросы, есть сложные ответы на вопросы простые. Много чего есть на белом свете. Но есть ещё вопросы, на которые, по большому счёту, и отвечать-то

не следует. Когда за вопросом «почему?» следует вопрос «как?», а потом «зачем?». А после – снова «почему?». Такая позиция искателя называется у суфиев *тормозящим вопрошанием*, призванным обилием вопросов имитировать бурную деятельность, ничего на самом деле не делая. Человек, пребывающий в ней, говорит: «Я хочу разобраться, в том, как и что нужно делать. Пока я этого не пойму, я не смогу прикладывать усилия правильно, и мои труды будут напрасными». Так он может спрашивать годами, посещая то одного, то другого учителя, а потом сравнивая их ответы, но так толком и не приступив к реальной практике.

Вот парадокс: без ответа на вопрос «как?» невозможно начать практику, а без практики нельзя понять данный тебе ответ. Требуется и то, и другое. Все серьёзные мистики сходятся в одном – ответы на все вопросы находятся внутри человека. А войти внутрь можно только овладев своим вниманием и направив его на осознание себя – тела, эмоций, ума, и, наконец, сознания. Тогда не будет нужды в суперуходе за телом, потому что можно будет дать ему ровно столько, сколько ему требуется для нормальной работы; не нужно будет трансформировать эмоции и желания, потому что появится возможность совсем не тратить на них энергию, направив её в другие каналы... И погружаясь всё глубже и глубже, можно будет познать реальность Бога, и Его Истину. А познание принесёт избавление от всех вопросов, включая этот самый проклятый вопрос «как?».

ГЛУБОКИЕ РАСПЛЫВЧАТЫЕ МЫСЛИ

Многим людям нравится задавать вопросы. И многим нравится давать ответы. Задавание вопросов, как и получение ответов на них, есть часть обучения, без которой продвижение искателя по пути познания себя и мира будет гораздо более медленным. При этом вопрос о полезности того или иного знания для работы над собой всегда открыт для обсуждения – потому что важен.

Существует практическое знание, приносящее прямую пользу сразу же по его получении. Например, знание причин текущего состояния ученика. И здесь Мастеру нужно поработать зеркалом, чтобы помочь ученику увидеть причины своего, скажем, гнева. Таким образом, знание Мастера, основанное на его видении, передаётся ученику. Может случиться так, что человек, чьё видение ещё несовершенно, навязывает ученику набор своих проекций под видом истинного знания. Причём часто так ведут себя сами ученики, стремящиеся, конечно, если не переплюнуть Мастера, то хотя бы умыть его, самоутверждаясь в «отражении» ситуации своего товарища по обучению. Так же «учат» мастера-недоучки, которых сейчас появилось куда больше, чем требуется нашей многострадальной Родине.

Знанию, имеющему практическую пользу, я бы противопоставил знание более абстрактное, имеющее философский характер, и нередко представляющее собой собрание догматов, не подлежащих проверке. В каждой традиции есть некая космогония, объяснение смысла Творения и прочее хорошее, истинное знание. В его истинность приходится верить, поскольку проверить его можно только после смерти. Или вообще никогда. Но такое знание не несёт в себе большого вреда для искателя, от него обычно страдают последователи, вынужденные соблюдать всякие правила жизни в быту, освящённые традицией.

Прямой вред приносят сведения, распространяемые учителями, «мастерами» и прочими умными людьми, когда они касаются человеческой природы. Как вам, к примеру, следующее утверждение: истинная природа человека есть Любовь? Красивая фраза ничего ровным счётом не объясняющая. Но – привлекающая людей, мечтающих о любви. И вот они, эти бедные люди, получив такое квазиобъяснение из уст духовного авторитета, начинают представлять себе его значение и смысл. Особо умные пишут трактаты, в которых развивают собственные проекции и предаются рассуждениям необычайной глубины. Те же, кто попроще, вырабатывают себе некое представление, некий образ восприятия себя на основе полученного «знания». И образ этот, заметим, у каждого человека будет свой. Субъективный. То есть каждый человек, принявший данное утверждение на веру, создаст свой сон, в котором будет продолжать свою сомнамбулическую жизнь. И, в результате, ничего кроме вреда для собственного бытия он не получит.

И вот как обстоят дела: каждая духовная традиция имеет в себе десятки и сотни подобных утверждений. Направляя сон своих последователей в определённое, внешне одинаковое русло.

И бог, как говорится, с ними. Плохо другое – что многие учителя, призывающие к пробуждению, транслируют те же самые расплывчатые формулы, давая возможность своим слушателям додумывать их по своему усмотрению и наполнять их приятным и удобным для себя смыслом. В этом проявляется уровень понимания самих учителей, отчего они умудряются запутывать простое и упрощать сложное. Я слышал, как один признанный учитель, практически настоящий учёный, объяснял, что духовное единение мужчины и женщины приводит их обоих к нескончаемому внутреннему оргазму. И хочется спросить его как учёного – подтверждены ли его слова экспериментально? Ведь наука требует эксперимента, который может быть повторён любым желающим при наличии соответствующих условий. Скажем прямо, что этот почтенный мужчина повторял мысли, которые написаны в древних и очень хороших книгах. Не удосужившись проверить на себе верность этих слов, но чувствуя необходимость ответить людям на столь важные для них вопросы. Вопрос – зачем человеку испытывать нескончаемый оргазм? Это, простите, не столь уж полезное состояние, если оно длится достаточно долго. Состояние, изматывающее и разрушающее, в итоге, тело. И зачем вообще оргазм тем, кто нашёл себя в полноте Духа? Если кому-то кажется, что древние были мудрее нас, то это не так. Они, как и мы, были разные. И писания составлялись и переписывались разными людьми. В каждом писании есть очевидная ложь, что поделаешь, если таковы некоторые законы нашего мира, из-за которых Истина не может быть передана без искажений. И без вмешательства в передачу откровенных лжецов... Понятно, что идея вечного внутреннего оргазма возникла как ответ на желание сочетать неудовлетворённую похоть с духовным поиском. Чтобы мотивировать людей искать высшее, пусть даже ценой обмана. Но практика показывает, что этот подход не работает, начав поиск с желания вечного оргазма, люди и заканчивают им же – удовлетворением собственной похоти в разных псевдодуховных формах... А потом эта откровенная ложь освящается временем, и становится основой надежд и мечтаний неопитов. И продолжает держать их в оковах бессознательности, скреплённых несбыточными желаниями.

Мистик подобен учёному. Исследуя себя, изучая скрытые взаимосвязи, законы духа, он всегда полагается на опыт. Исходя из него, мистик считает себя имеющим право говорить что-то об истинном положении дел. Его опыт может быть подтверждён экспериментально, если кто-нибудь захочет приложить к себе необходимые усилия. Или опровергнут, если выясняется, что при соблюдении всех необходимых условий ничего из описанного не происходит. Так Истина вновь и вновь подтверждается, находя выражение соответственно месту, времени и людям, которым её излагают.

Не следует попадаться на красивые фразы, упрощающие реальность. Человек сложно устроен, в нём много всего, много уровней требующих осознания, и сводить всё к слову Любовь – неверно. А потому вредно для тех, кто ищет познания истинной сути вещей. Так же неверно упрощать Бога, называя Его разными, столь же однобокими именами. Известно, что понимание вопроса всегда даётся нам через некоторое его упрощение. Но это допустимо во внешнем мире, и приводит к большим проблемам в мире внутреннем. К сожалению, ложь, выглядевшая когда-то как ложь во благо и во спасение, через тысячу лет становится непререкаемой, догматичной истиной, внедряемой в умы людей из лучших побуждений хорошими, по сути, людьми. То, что эта ложь делает их сон более гармоничным, устраивает всех, и люди живут в нём, считая себя высокодуховными. Однако слепые, думающие, что они прекрасно всё видят, не становятся от этого зрячими. Так и искренний искатель, чтобы не стать подобным слепцу, должен научиться не привязываться к глубоким расплывчатым словам, из чьих бы уст они не исходили. Его цель – внутри, а не снаружи, и здесь всё должно подвергаться проверке. Для этого существуют практики и конкретные указания. А хорошие, добрые слова можно оставить тем, кто не готов пока пойти внутрь, но хочет найти хоть какой-нибудь смысл в своей средне-несчастной жизни.

КАК СТАТЬ ХОРОШИМ

Опыт приносит знание, а знание, полученное от других, помогает создать человеку представление о чужом опыте или переживании. Оно никогда не идентично опыту, оно всегда имеет налёт фантазии и проецирования своих иллюзий (то есть, других представлений) и желаний. Причём, чем меньше у человека собственного опыта в данном вопросе, тем более нере-

альными будут его представления о нём. Так обстоят дела в любой области человеческой жизни, и духовная сфера не является исключением. И там представлений (читай: иллюзий), не основанных порой ни на чьём опыте, чрезвычайно много.

Слушая или читая, человеческий ум создаёт некий образ, исходя из понимания получаемой информации, из понимания значения слов. Для этого используется память – как хранилище прежнего опыта и представлений, а также включается воображение. Потом полученный образ автоматически задействуется при затрагивании темы, в связи с которой он возник. В сфере духовного чаще всего всё знание предмета веры состоит из длинной цепочки представлений, которые практически не могут быть подтверждены собственным опытом. Например, история Творения мира, описание просветления Будды, и тому подобные факты, на которых, между прочим, многие искатели строят свои представления о духовном пути и его целях.

Я уже довольно много писал на эту тему, но приходится возвращаться к ней снова и снова, поскольку множество людей никак не могут взять в толк того простого факта, что чем сильнее они держатся за свои представления о том, каким должен быть Путь или Работа, тем дальше они оказываются и от того и от другого. «Мудак – это человек, который не верит своим глазам», написал когда-то Стивен Кинг. Вот и люди, вцепившиеся в собственные представления о реальности, часто отказываются воспринимать очевидное, превращаясь в «духовных», очень правильных слепцов. Правильных, конечно, с точки зрения своих представлений. Так их представления становятся их тюрьмой, которая даёт им зато «ясность» понимания сложных вопросов.

Есть, например, люди, которые из-за своих представлений не парятся. Атеисту плевать на его атеизм, если не будет введено принудительное для всех чтение молитвы перед едой. У духовных людей дела обстоят чуть сложнее. Любая религия несёт в себе мораль и свод правил, которым нужно следовать, чтобы угодить Богу. Как тут быть? В запретительной части – не укради, не возжелай и прочее – можно контролировать себя. То есть подавлять желания. А что делать с частью, предлагающей некие положительные качества типа смирения и любви? А также радости и блаженства?

На одном подавлении тут не проскочишь. А чувствовать себя нехорошим, несоответствующим идеалу, тоже не хочется. Есть, конечно, отмазка о греховности и несовершенстве человеческой природы, чтобы оправдать своё несоответствие. Ею, кстати, пользуется, в той или иной степени, большинство верующих. Ну и это же большинство, когда требуется, то есть на людях, начинают *изображать* наличие этих качеств у себя. По мере актёрских талантов, конечно.

Ещё труднее приходится духовным искателям, потому что их рвение куда больше рвения обычного среднестатистического верующего. Их желание сильнее. И представлений о правильном состоянии бытия духовного человека, в силу более разнородной начитанности, тоже больше. И многие из них думают, что если *играть* радость или любовь, то они начнут прирастать сами собой, подобно тому, как это происходит с аппетитом во время еды. Тем более, что именно так ведут себя многие духовные учителя, да и учат этому же. Говоря, вы должны быть такими, вести себя так, они показывают собой, своим поведением как быть хорошим, иногда даже чуть-чуть переигрывая в своей хорошесть. Медитируй и будь спокойным всегда, возвращивай доброжелательность, избавься от гнева, чувствуй любовь – эти и тому подобные пожелания легче всего выполнить простым способом – начать изображать эти состояния. Я видел очень много людей, считающих эту игру главным признаком продвинутой на пути. Чем дольше человек может изображать наличие этих качеств, тем он выше в духовном росте. Причём большинство абсолютно не осознаёт искусственности своего положения. И продолжает подавлять свою «тёмную» сторону. Не думаю, что сильно ошибусь, если скажу, что большинство нынешних искателей, так или иначе, играет в театре одного актёра, демонстрируя окружающим свои хорошие качества. И демонстрируя тем, кто видит, утончённое духовное эго.

Так что стать хорошим очень просто. Как и быть собой – как учат этому адвайтисты. Просто вообрази себе, что ты уже стал собой, и помни об этом, даже чуть-чуть подчёркивая это всем своим поведением... Совсем чуть-чуть. И будет тебе счастье. А на самом деле разрыв между внешним и внутренним будет становиться всё больше, и чтобы продолжать игру потребуется притуплять чувствительность к тому, что подавляется. А потом будут срывы в исте-

рические состояния и депрессии, потому что подавление имеет свою цену, но всё можно объяснить поисками тёмных сил. Но ради быстрого достижения «возвышенных» состояний, и чувства превосходства над окружающими можно и не такое стерпеть.

Работа над собой, принятие себя, реальная трансформация требуют немалых усилий и времени. Достигнуть прямо сейчас можно, если случится чудо и милость Божия будет явлена лично для вас. Или же можно начать игру – посмотрите на меня, я высокодуховный человек; игру с предсказуемым плачевным финалом.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ, обращающая внимание читателя на некоторые проявления человеческой психики, знание которых позволит ему развить новое видение себя.

ИЗМЕНЕНИЯ

Известно, что люди не меняются. Что двигало ими тысячу лет назад, то же движет и теперь – не считая, конечно, изменения декораций, в которых несколько изменились объекты вожделения и способы выражения страстей. Сами же вожделение и страсть в сути своей остались прежними.

Люди не меняются, но человек переменчив. Он меняется постоянно – выпьет, к примеру, водки и сразу делается другим, не таким же. Или безо всякой водки впадёт в ярость из-за какой-нибудь жизненно важной ерунды, и изменится до неузнаваемости. Или со страху натворит такого, что сам, придя в себя, не может понять, что за перевоплощение с ним случилось. Но всё это, конечно, поверхностные изменения, рябь на воде, не затрагивающая глубин, но из них поднимающаяся.

Почему так происходит? Ответ прост: как физическое тело способно к перемене положений и изменению физиологических состояний, так и тела ума и эмоций могут менять свои состояния. А поскольку они тесно связаны, то изменение одного из них всегда ведёт к изменениям остальных, что и выражается видимыми для окружающих переменами. Реакции остальных тел на изменения в любом из них следуют так же послушно, как нитка тянется за иголкой. При этом личность человека остаётся прежней.

Личность человека создаётся на уровне ума. Она растёт из знаний и мнений, которые человек собрал о себе из внешнего мира – от окружающих, и из накопленного в процессе жизнедеятельности положительного или отрицательного опыта. Делая, например, табуретку на уроке труда, ребёнок понимает, что он способен сделать её хорошо, что он *может* выполнять такую работу. Или он убеждается, что она не для него. Собираение знаний о себе извне – характерно для ума, поэтому представления личности о себе полны противоречий: я вроде бы умный, но часто веду себя как дурак.. непонятно, какой же я... Приходится искать "истину", не брезгуя ничем, – от описаний качеств знаков Зодиака до ответов на психологические тесты, помогающие понять ваш тип личности.

Личность – не один только ум. На неё, безусловно, накладывают отпечаток особенности всех тел – физическая сила или слабость, реактивность нервной системы, эмоциональный темперамент, способности ума к анализу и формулированию... Тем не менее – именно посредством ума личность *оформляется*, обретает цели и смыслы, необходимые человеческой жизни. Идеи, наполняющие ум, делают человека нацистом, демократом или верующим; причём сам человек просто не в состоянии увидеть *базисные* положения, на которых строится *вся* деятельность его ума. Пример: базисная идея гласит, что мир должен быть правильным и хорошим (все базисные идеи имеют расплывчатые контуры). На основе этой идеи, помимо прочих, возникает желание справедливости. А уже на это желание ложится более конкретная идея, объясняющая, почему справедливости нет и как можно её добиться, что и превращает человека в нациста или демократа.

Содержимое ума – идеи, но они неочевидны человеку, обусловленному ими, поскольку заслоняются желаниями. Которые сформулированы на базе имеющихся идей. Только идеи придают уму *форму*, они есть средство его позитивного проявления и существования. Нет идей – и ум как бы не существует. Он также бесполезен, как компьютер без операционной системы. Пока сознание отождествлено с умом, изменение состояния ума невозможно, в лучшем случае человек меняет шило на мыло; скажем, идею атеизма на идею спасения через Иисуса Христа.

Любая идея подобна лунному свету. Луна отражает свет Солнца, и он приходит к нам в искажённом виде. Даже те идеи, которые не являются ложными в своей сути, отражают некие части Истины с большой долей искажения...

Базисные идеи, с вытекающими из них желаниями, информация о себе, тщательно собираемая от близких и далёких, а также опыт, получаемый в процессе жизни, формируют то, что называется ложным Я или эго. Такое положение остаётся неизменным до тех пор, пока человек не начнёт работу по *осознанию* себя.

Даже если вы начинаете осознавать себя с самого простого – с физического тела – рано или поздно вам придётся посмотреть на собственное эго. Вот первый шаг к существенным изменениям бытия. Далее – от напряжений тела к подавленным эмоциям, от эмоций – к желаниям, а от желаний к идеям... И – волшебный момент – вы понимаете, что весь ваш внутренний мир, который наполнялся годами, есть ложь. Что вы лжёте себе, не говоря уже об окружающих вас людях. Что вы честны с собой только в отдельных, *разрешённых*, случаях; в остальных желание выглядеть *положительно* заставляет вас врать.

Слепой идёт наощупь. Тот, кто видит, может выбирать путь. Начиная видеть себя, вы можете избавиться от обусловленности, влияющей на все ваши действия. Вы можете *прозреть*. Видение своего эго, своей лжи, очень неприятно. Одно это видение может изменить вас навсегда. Видеть себя проводником лжи очень болезненно.

Каждый человек может стать проводником Истины. Изменения, ведущие к этому, бывают пугающими; они выходят за рамки обывательских представлений о духовности. Более того – они противостоят им. Глядя внутрь, человек видит мотивы собственных действий, причины возникновения отрицательных эмоций, увидев их один раз, он больше не сможет поддерживать шаблоны и иллюзии, которыми жил раньше. Он *изменится*, хотя сам процесс окажется довольно болезненным. Понимать свою ложь, глупость, страх и слабость – неприятно. Осознавать себя идиотом – ещё хуже. Но без этого осознания вам не измениться. Без видения своих заморочек – подавленных желаний и эмоций, а также шаблонов поведения, диктуемых воспитанием и страхом, вам не стать свободными. Без Бога – нельзя стать целостным.

Вот он Путь: сознание, осознающее себя, разотождествившееся с эмоциями и умом, становится центром человеческого бытия. Тогда поиск Истины приобретает качество, неведомое ранее – вся индивидуальность трёх низших тел, объединённая с силой сознания и его же видением, становится тем, чего почти не бывает – реализацией *истинного Я*. Сознание, связанное с телом, эмоциями и умом конкретного человека, создаёт нечто, выходящее за пределы ума. Оно связано с Богом в любую секунду времени, то есть здесь и сейчас... Это переживание – высшее цветение, и та самая гармония, которую люди ищут где угодно, но не там, где надо.

Бог невидим. Нет способа посмотреть Ему в глаза, потому что Его глаза – твои. Или глаза того, кто рядом с тобой. Невозможно ни ухватить Его, ни заставить следовать твоим желаниям. Он почти что сон. Чем более ты обращён наружу, тем более Бог похож на выдумку. Если же твои глаза повёрнуты внутрь, то Истина Его существования сама собой открывается тебе. Бог у тебя внутри, связь с Ним – непрерывна. При этом – ты не Бог. Не забывай главного, и твой путь будет лёгким.

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Недавно я имел возможность убедиться в том, что многие люди не могут ясно определить разницу между чувствами и эмоциями. Поэтому решил дополнительно разъяснить этот вопрос.

Что представляет собой эмоция? Это энергия, возникающая как ответ на меняющиеся состояния ума, и напрямую связанная с желаниями, причём, в большей степени, с нереализованными. Как энергия она *элементарна*, то есть неделима на составные части. Гнев и есть гнев, чистая энергия определённого качества, определяемая в зависимости от силы своего проявления в диапазоне от лёгкого раздражения до всепоглощающей ярости. Остальные эмоции – страх, тревога, печаль, и радость подчинены тому же правилу. Разве что страх появляется не только в связи с желаниями, но и как реакция на слишком сильные впечатления (резкий громкий звук), или их отсутствие (темнота). Возникнув, эмоциональная энергия стремится к проявлению в физическом теле – через *ощущения*, которые подталкивают человека к тому,

чтобы выразить или подавить эту эмоцию. Ощущения в теле, сопровождающие появление той или иной эмоции, и нужны для того, чтобы эмоциональная энергия могла быть использована в действии, в выражении. Фактически, эмоция, возникающая как ответ на движение энергии желания, облегчает человеку жизнь, позволяя не сойти с ума от несбывшегося. Покричишь от злости, поплачешь от горя – глядишь и полегчало немного. И можно жить дальше. Поэтому, когда человек приучается контролировать проявления своих эмоций, переставая выражать их адекватно, то он медленно, но верно, становится всё более безумным. Поняв это, можно понять очень многое из того, что сейчас происходит в мире.

Кроме того, контроль над выражением нарушает нормальную связь между физическим и эмоциональным телами. Напряжёнными становятся они оба, а гармония внутренних взаимодействий ума, эмоций и тела утрачивается.

Итак, гнев – это эмоция. А вот ненависть – уже чувство. Чувство неоднородно, и, как правило, вызвано определённой идеей, с сопутствующим ей желанием, и страхом как его тенью. А также другими эмоциями, сопровождающими желание, в зависимости от того, как развивается ситуация для обладателя данного чувства. Ненависть, как известно, питается идеей справедливости, точнее убеждением в несправедливости происходящего, которое является следствием сравнения идеала с неприветливой реальностью. А когда справедливость вдруг торжествует, то ненависть сменяется чувством удовлетворения оттого, что реальность наконец-то стала соответствовать идеалу и сделалась правильной.

Если эмоций на все случаи жизни насчитывается всего пять, то чувств, доступных переживанию, гораздо больше. Они искусственно делятся на хорошие и плохие. Хорошие должны культивироваться, а от плохих следует избавляться, то есть подавлять связанные с ними эмоции и желания. Так, по крайней мере, принято поступать в обществах с твёрдой, ясно прописанной моралью. Например, чувство сострадания ко всем живым существам приветствуется во многих культурах. А оно, как ни крути, с какого бока его не рассматривай, омрачает ум человека не хуже той же ненависти. И вызывает ничуть не меньшие страдания. А всё только потому, что в основе чувства *всегда* лежит желание.

Про милосердие, кстати, такого не скажешь. Милосердие не несёт в себе чувства, это просто поведение человека по отношению к окружающим; такое поведение вполне может исходить из видения реальности, а не из иллюзорных идей. А блаженство, скажем прямо, это просто ощущение, и не более того. К чему я это пишу? А к тому, что нужно учиться различать какие из широко известных терминов что значат на самом деле, без привнесения таинственных «духовных» смыслов.

Существуют чувства, а существуют качества личности, черты эго. К таковым, например, относятся тщеславие и гордыня. Или смирение. Тщеславие это всего лишь выражение потребности во внимании, *в одобрении* того, что делает человек и кем он является. Это одно из проявлений глубокой внутренней неудовлетворённости и ненасыщенности бытия человека.

Чувства тоже могут возникать из глубокой внутренней потребности. Наиболее известным из таких чувств является любовь. Она возникает из потребности быть *нужным* – если не себе, то хоть кому-нибудь; а также из потребности быть *принятым* хоть кем-то, и *принять* кого-то. Что позволяет жить дальше с неприятием себя, с расщеплённостью собственного ума из-за вложенных в него противоречивых идей. Чувство любви, пожалуй, самое сложное и сильное, ведь в нём, помимо сексуального желания и страха, содержатся идеи о доверии и верности, плюс масса романтических представлений и прочей ерунды, усваиваемой подростками на пике первых приступов влечения к противоположному полу. Поэтому желаний и ожиданий, сопутствующих приходу любви всегда много. Много и эмоций. Есть и чувства, возникающие как отrostки, ответвления от главного чувства – любви. В общем, любовь это настоящее испытание для человека. Поэтому, видимо, любви придаётся столь большое значение в культуре всех человеческих обществ. Менее приветствуется идущее с любовью рука об руку чувство ревности, хотя возникает оно практически на той же основе – сексуальное желание, желание верности, страх расставания и обмана...

Работа с эмоциями проще, чем с чувствами – в силу тех же их свойств. Нужно научиться не подавлять эмоции, а также овладеть искусством их адекватного, осознанного выражения. С чувствами вопрос более сложный, но лежащий в плоскости той же, по сути, работы. Поскольку

ку чувствам всегда сопутствуют достаточно бурные эмоции, начинать работу можно с них, а через них двигаться к осознанию желаний, лежащих в основе данного конкретного чувства. А от желания перейти к осознанию идеи, ему соответствующей. Пройти по стандартной цепочке осознания себя снизу вверх. И узнать, чем было обусловлено принятие той или иной идеи в качестве базисной, формирующей твоё восприятие мира и определяющей реакции на то, что происходит. А потом выйти за пределы обусловленности и её ограничений, начав жить из прямого восприятия реальности, без идей о справедливости или о добре и зле. Сохранив свежесть ощущений и глубину переживания реальности, но избавившись от разного рода «чувств».

ПОДАВЛЕНИЕ

Подавление есть состояние, в котором уже возникшая эмоция, мысль или желание не выражаются. В широком смысле слова запрет на проявление любой энергии из тех, что рождаются в человеке, будет подавлением. Комплекс запретов содержится в уме, как часть базовой обусловленности, и через ум же происходит формирование реакций, контролирующих поведение человека.

Энергии разных видов постоянно вырабатываются в человеческом существе. Например, физическое тело выделяет тепло. Эмоциональное тело в ответ на изменение состояний ума продуцирует эмоции. Ну, и так далее. Энергий много, часть из них допущена к выражению, и даже очень приветствуется, другая же часть находится под строгим запретом. Разрешённые энергии протекают легко от тела к телу, исчерпывая себя и исчезая; те, что не разрешены, накапливаются на самых разных уровнях, создавая зоны напряжений во всех низших телах.

Там, где дело не касается целенаправленного мышления, наш ум очень быстр. Цепочки ассоциаций проскакивают со скоростью, которую не всегда улавливает «сознательная» часть ума. И поэтому очень часто человек не может понять, что с ним только что произошло, ведь его «сознательный» ум не успел зафиксировать момент очередного акта подавления. Внимание, отождествлённое с мыслительными процессами, пропускает зарождение эмоции и мгновенное её обуздание. В результате человек начинает чувствовать ухудшение собственного состояния, которое происходит как бы без всякой видимой причины. Тогда он ищет объяснение этому в перемене атмосферного давления или свежем гороскопе; так проявляется *незнание* человеком себя. Постепенно контроль желаний и эмоций, на который человек никак не может влиять, начинает занимать центральное место во всей его психической деятельности. Всё поведение есть проявление контроля – предупреждение и избегание нежелательных ситуаций, в которых могут возникнуть запрещённые эмоции, отказ от выполнения желаний под прикрытием чувства долга (скажем, заботы о благополучии детей).

Чем больше запретов несёт в себе ум, тем более бессознательным становится человек. Каждый искатель рано или поздно сталкивается с тем, что именно подавленности на всех уровнях служат основой для бессознательности и препятствием к достижению стабильного осознания себя. Поэтому без работы с подавленными энергиями, искатель может надеяться достигнуть своей цели только чудом. Никакие внешние практики, возвышенные мысли, концентрация на янтрах и сутрах не заменят вхождения внутрь, в бессознательную часть ума. Целенаправленная работа с подавленными энергиями позволяет получить *предсказуемые* результаты в изменении своего бытия. И, соответственно, другие возможности для внутреннего роста.

Чтобы осознать действие механизма подавления собственных энергий, искателю нужно развить утончённое восприятие. Его внимание должно быть подвижным и *быстрым*, а это возможно только при навыке разотождествления с действиями ума, то есть тогда, когда внимание человека до некоторой степени *свободно*. Сама по себе работа по осознанию того, что подавлено, помогает как в разотождествлении, так и в утончении восприятия. В данном случае осознанность служит и целью и средством одновременно.

Энергия, как известно из закона её сохранения, никуда не исчезает. В случае невыражения она остаётся в соответствующих телах, хотя физическое тело принимает на себя значительную часть возникающего напряжения. И в различных зонах тела формируются хронические мышечные напряжения; но ум и эмоциональное тело также подвергаются деформации. Когда

выражения нет, избыточная, никак не используемая энергия становится тяжёлой ношей для человека, делая все его тела грубыми и скованными. Это особенно заметно с возрастом, когда накоплено уже столько всего, что нормальное функционирование всех тел попросту невозможно.

Люди практически всегда заблуждаются на свой счёт, думая, что уж они-то прекрасно всё выражают. Многие частенько плачут, а другие беспрерывно ругаются – чем это не выражение? Действительно, выглядит похоже. Однако суть происходящего ничем не отличается от того, как закипевшая вода переливается через край кастрюли, потому что в ней не хватает места для булькающей жидкости. Так и здесь – когда гнев уже никуда не помещается, он начинает прорываться везде, где только можно. Человек срывается, орёт по поводу и без, а потом спохватывается и пытается себя контролировать – то есть, снова подавлять. Таким образом, абсолютно неуправляемый процесс выражения не приносит людям никакого облегчения. Ибо запрет на выражение почти сразу сводит на нет весь эффект посредством взращивания чувства вины. Люди, часто и по любому поводу эмоционирующие, подавляют свои энергии не меньше тех, кто вообще не проявляет эмоций. Так же и с желаниями. Если кто-то много и с удовольствием потакает своему желанию что-нибудь съесть или купить, то это не значит, что у него нет других, подавленных, например, в сфере секса. Психологи даже утверждают, что подавление одних желаний всегда компенсируется чрезмерностью в исполнении других. Но это отнюдь не всегда верно – нередко вытекающий из запретов страх столь силён, что не позволяет даже думать о том, чтобы что-нибудь воплотить в жизнь; тогда человек наполняется внутренней маятой, тоской и чувством неудовлетворённости.

Трудность в работе с подавленностями заключается в нежелании смотреть на них. Человеку *не хочется* признавать себя ушибленным и неспособным сделать то, что давно уже лежит внутри в виде заблокированного желания. Он говорит: я делаю то, что мне нравится, а если я чего-то не делаю, то только потому, что мне этого на самом деле не хочется! Так сопротивляется вся его внутренняя система запретов, так поддерживается механизм контроля. В самых запущенных случаях дело дальше отрицания, полного праведного гнева, и не идёт. Если же человек попробует принять на веру то, что ему объясняется, то у него появится возможность позволить своим запрещённым желаниям проявиться в сфере «сознательного» ума. И они немедленно всплывают из темниц бессознательного. И, как выясняется, ничего страшного или антисоциального в них нет. Не будем забывать, что запреты наложены в детском возрасте, чаще всего с охранительной целью, и во взрослом возрасте многие из них полностью утратили свою актуальность. Но подавленные желания и эмоции требуют осознания, энергия их должна быть освобождена. Однако пока человек не признает наличие у себя разного рода подавленностей, он не сможет с ними работать. Это аксиома, закон нашей психики, обойти который нельзя. Без признания наличия проблемы невозможно найти способ её решения, отрицание подавления способствует тому, что человек продолжает и дальше подавлять собственные энергии. Оставаясь бессознательным в полной мере.

Обусловленность и долго лелеявшийся образ себя препятствуют преодолению механических реакций контроля. Поэтому тот, кто хочет познать себя и избавиться от напряжений всех видов должен быть готов к неприятным открытиям. Бегство от себя не помогает в самопознании, а отрицание себя не способствует долгой и счастливой жизни. Требуется некоторое мужество и терпение, чтобы взглянуть в глаза своей реальности. Нужна отвага, чтобы преодолеть барьеры, созданные внутри иррациональным страхом перед выражением себя.

Путь к внутренней свободе нельзя пройти за пару месяцев. Он требует времени, и для каждого человека его продолжительность будет разной. Начав выражать даже малые, незначительные энергии, вы сможете прийти к более глубоким слоям подавленностей, а через них – в самые глубины своего бессознательного. Войдя туда осознанно, вы принесёте с собой свет сознания, который рассеет тьму вместе с подавленными энергиями. Так, шаг за шагом, можно избавиться от того, на чём, в значительной степени, держится наша бессознательность. И, одновременно, так обретается осознанность.

ВЫРАЖЕНИЕ

1.

Всё, существующее в мире, проявляет себя в нём тем или иным образом. Видимые и невидимые вещи, каждая из энергий, так или иначе, выражают себя. Иногда это прямое и непосредственное выражение – пение соловья, солнечный свет и его воздействие на живую природу, ветер, раскачивающий деревья... Иногда присутствует опосредованное выражение, когда проявление энергий или существ, опознаётся по следам, которые они оставляют – так, например, наличие радиации выявляется при возникновении лучевой болезни или мутаций у людей и животных.

Это, так сказать, общий, очень широкий смысл понятия выражения и проявления. В некоем изначальном смысле – всё Творение есть выражение величия Господа. Однако сейчас я хотел бы сосредоточить своё внимание на уровне человека и его энергий.

Проявления, свойственные человеку, происходят на уровне тел, которые у него активны, пользование которыми ему доступно. Как правило, это три низших тела – физическое, эмоциональное и тело ума. Состояние каждого из них всегда влияет друг на друга, что приводит, в конце концов, к общему выражению – тому, что называется *поведением* человека. И нередко вся суть его поведения состоит в том, что человек не может адекватно выразить свои чувства, мысли или ощущения. Причиной этого становится либо неумение выразить себя, либо, как всегда, страх.

Как известно, родители воспитывают детей по своему образу и подобию. И, если папа с мамой сами не умеют выражать мысли и чувства, то они не смогут научить ребёнка ничему, кроме шаблонных реакций, которые заменяют им возможность говорить и действовать свободно. Шаблоны становятся важными элементами обусловленности в той её части, которая диктует правильные формы выражения себя в обществе людей. Внешние формы проявления, например, эмоций оговариваются моралью, а идеология общества зачастую устанавливает правила в выражении мыслей. Так, в старые добрые советские времена всё, что касалось вопросов коммунизма и социализма выражалось жёстко ограниченным набором штампов, отступать от которых было равно измене. Общество, в котором живёт человек, всегда, в большей или меньшей степени, создаёт предпочтительные для себя формулы поведения человека. И такое решение, как часто случается, с одной стороны, защищает людей от бессознательного поведения окружающих, с другой, делает их самих более бессознательными, ведь жить по шаблонам можно даже во сне.

Тот, кто не умеет выражать себя, может научиться этому, отказавшись следовать усвоенным в детстве шаблонам. Сложнее тому, кто несёт в себе запрет на выражение эмоций, желаний и прочего. Запрет настолько прочно впаян в его ум, что с трудом поддаётся осознанию. Даже понять, что этот запрет существует не всегда возможно, а уж увидеть его воочию...

Многим людям очень трудно выразить словами свои чувства или желания. Трудность оформляется в детстве, когда вообще формируется человек. Например, ребёнок часто получал грубые отказы в исполнении своих просьб и стал бояться попросить чего-нибудь прямо. Взамен этого он начинает ходить вокруг да около, вздыхать (то есть выражать наличие желания невербально, через тело), говорить неясными намёками и вынуждать родителей выяснять, что же ему, в конце концов, надо.

Другой пример – куда более распространённый – связан со страхом осмеяния и унижения перед окружающими. Когда взрослые высмеивают детей, те, в качестве компенсации, начинают делать то же самое при каждом удобном случае. Желание унижить и осмеять при первой же возможности, демонстрирует наличие страха самому быть униженным. В выражении же простых вещей словами в таких случаях возникает зажатость и косноязычие, страх парализует речь. Наиболее ярко это состояние проявляется при заикании, когда функция речи блокируется на уровне не ума, а тела. Кроме того, страх показаться глупым приводит к тому, что человек предпочитает отмалчиваться до последнего, а если уж приходится говорить что-нибудь, то лучше делать это по заранее подготовленным тезисам, потому что импровизация может быть неудачной, а память отключается страхом.

Следствием рано полученного страха бывает *неумение* формулировать словами ни мысли,

ни желания. Процесс мышления в момент, когда требуется выразить мысль, как будто бы блокируется, и человек не может подобрать нужные слова. Возникает внутренний разлад, постоянно усиливающий уже имевшийся комплекс неполноценности.

При этом, конечно, в привычной для себя компании молчуны превращаются в болтунов, готовых говорить часами.

Запрет на выражение эмоций приводит к полной неразберихе внутри и невероятным напряжениям в теле, разрушающим его. Энергия, не получившая прямого выражения, проявляет себя опосредованно и, чаще всего, противоестественно.

Поскольку тело является в первую очередь инструментом для проявления сознания на нашем плане Бытия, то его выражение будет жёстко связано с проявлениями эмоций и ума. *Своего* выражения у тела нет. У него существуют нужды – питание, выделение, сон, дыхание и т.д. – именно они обычно также подавляются людьми; но собственного выражения у тела нет. Или можно сказать так: само его присутствие, функционирование и жизнедеятельность и есть его выражение.

Неспособность к адекватному выражению своих мыслей, чувств и прочего приводит к постоянной неудовлетворённости жизнью. Более того – именно *невывражение*, страх перед тем, чтобы открыть себя миру, становится преградой для любого вида самореализации. Закомплексованный человек может стать успешным в своей деятельности, при условии, что ему удалось *привыкнуть* к обстановке, в которой он работает, и она не вызывает большого страха. Другими словами, в привычных условиях ему удаётся скомпенсироваться, и он может себя проявить. Но такая реализация никогда не будет *полноценной*, ведь она требует для своего поддержания особых условий, а если их не будет, то страх вернётся.

Неумение выражать себя *всегда* приводит к неудовлетворённости, которая тоже толком не выражается – просто человек чувствует себя несчастным, сам не зная почему.

Если же некий человек решил познать Истину, или добиться трансформации себя, то неумение или неспособность к выражению становится серьёзным препятствием на пути к цели. Непроявленные желания и эмоции создают напряжения, препятствующие росту осознанности; пока они не будут выражены, человек не узнает себя, тем более не сможет с ними работать. Конечно, мне могут возразить, что в прошлом йоги достигали состояния сверхсознания с помощью одной только концентрации на чакрах, но не будем забывать, что кроме этого они ничем не занимались; и если за тысячу лет сам человек не изменился, то состояние его психики стало совсем другим. К тому же во всех серьёзных религиях или мистических течениях огромное внимание уделяется именно психологии человека.

2.

Основная трудность, с которой сталкивается человек, начинающий выполнять практики выражения, состоит в необходимости научиться снимать контроль ума, сковывающий все тела. Контроль сидит в уме слишком глубоко и прочно, и вот парадокс: немало времени тратится умом на то, чтобы контролировать самого себя. При этом энергия, которая должна течь свободно через все слои человеческого существа, блокируется или *расщепляется*. Там, где образуется блок, возникает зона напряжения; в случае расщепления поток блокируется лишь частично и это приводит к значительному ослаблению выражения и действия. Именно с расщеплением и потерей энергии сталкивается человек, стремящийся научиться искусству выражения желаний, эмоций и мыслей.

Поток выражения блокируется умом, с него, по идее, нужно и начинать. Однако, опыт показывает, что такой подход не работает у людей, привыкших к подавлению. Они *не способны* начинать работу над собой сразу же на уровне ума. Накопленное напряжение не позволяет им войти внутрь и препятствует самонаблюдению. Чтобы изменить ситуацию и избавиться от напряжения нужно выразить то, что невыражено. Тогда внутри появится пространство, в котором станет возможным наблюдать процессы своего мышления и работу внутреннего контролёра.

Для успеха в практиках выражения нужно научиться *тотальности* действия. Возьмём, к примеру, ситуацию подавленного гнева. Запрет на выражение гнева проявляется в виде *страха выражения*, а конкретно – в том, что человек не может повысить голос и начать ругаться, если же гнев очень силён, то, начав громко высказывать своё недовольство, человек срывается

на визгливый фальцет. Это происходит из-за того, что привычное блокирование гнева создаёт напряжение в гортани, не дающее, в свою очередь, громко и свободно выражать свои чувства. Напряжение, присутствующее в гортани, чаще всего не осознаётся человеком, лишь иногда проявляя себя ощущением некоего дискомфорта. С напряжением, которое не осознано, невозможно ничего сделать по собственной воле.

Вот аксиома: чем бессознательнее человек, тем меньше он может влиять на процессы, происходящие на всех уровнях его существа. Зато они влияют на него в полной мере; они, практически, руководят всей его жизнью. Поэтому шаблоны ума, стереотипные эмоциональные реакции и неосознаваемые напряжения физического тела очерчивают круг возможного и невозможного для человека; они руководят его действиями, на которые он, оставаясь бессознательным, не в силах повлиять.

Осознанный человек не копит напряжений, поскольку не подавляет эмоций или желаний; уровень его бытия становится иным. Человек, развивающий свою осознанность, уже овладевший навыками управления своим вниманием, может направить его в область своей гортани, и, просто наблюдая имеющееся напряжение, изменить ситуацию. Тому, кто не имеет уверенного навыка осознания, проще начать с выражения. Как снять напряжение гортани, высвободив при этом подавленную энергию гнева? Нужно кричать.

Итак, крик нужно сделать упражнением. Первая трудность, с которой сталкивается человек, пытающийся самовыразиться криком, находится на уровне тела. Это – *нехватка вдоха*. Привычка контролировать свои чувства приводит к постоянному ограничению глубины дыхания – чтобы эмоциям всегда не хватало энергии, чтобы ум мог удерживать их в узде. Мышцы грудной клетки, в силу этого, всегда напряжены и скованы, нередко бывает так, что человек поначалу попросту *не может* глубоко вдохнуть. В таких случаях требуются усилия для преодоления мышечной блокировки груди; иногда не обойтись без специальных дыхательных упражнений. Однако само по себе желание глубоко вдохнуть чаще всего помогает упражняющемуся постепенно преодолеть этот барьер.

Другая трудность приходит со стороны ума. Ум начинает активно *осуждать* действия человека, стремящегося выйти за границы подавления. Осуждение – один из главных инструментов контроля и внутри и снаружи, в семье и в обществе. Начиная судить, ум добивается того, что человеку кажется глупостью сам процесс выражения. Естественно, после этого полностью вложиться в выполнение упражнения невозможно. Если осуждение не блокирует процесс выражения полностью, то оно приводит к расщеплению потока энергии, лишая его необходимой силы. Следствием становится невозможность выражения.

Надо понимать, что ум является инструментом, биокомпьютером, на который из-за недоразвития человека легла функция управления всей человеческой жизнью. Только поэтому всё стало так непросто. Невыражение приходит к нам как результат реализации идеи о "правильном" поведении, и преодолеть запрет можно впитав в себя другую идею – о необходимости выражения. Всё бытие будет на нашей стороне – напряжение подавленных энергий требует высвобождения и разрядки.

Другими словами, запрет, поставленный нашим умом, снимается им же.

С выражением связан ещё один важный момент: наблюдение себя во время действия. Бывает трудно отличить наблюдение, осуществляемое через ум, который никак не может забыть о контроле, от осознанного свидетельствования своих действий. Различие между этими состояниями простое – свидетельствуя, мы *присутствуем* в выражении, ощущая все поднимающиеся внутри энергии, чувствуя их движение. Наблюдение контролирующего ума – это взгляд как бы со стороны, оценивающий, пусть трудноуловимо, но – пристрастный. Оценка своих действий и есть проявление работы ума, сравнивающего поведение человека с программой обусловленности. Истинное свидетельствование не судит.

Только практика и усилия в выражении позволяют человеку научиться вкладывать в действие всю имеющуюся энергию, избавляясь от расщепления и распыления её потока. Тогда его выражение становится цельным, не оставляя ничего на потом. Тогда в крик включается всё тело, каждая его клеточка, каждый мускул. Энергия, подавленная в теле, освобождается.

Эти принципы действуют для выражения энергий на всех уровнях человеческого бытия. Научившись выражать гнев, можно использовать этот навык в отношении любой другой энер-

гии, неважно имеет ли она источником ум или эмоции. Ключ к высвобождению один для всех.

Работа с выражением подавленных чувств помогает человеку развить доверие к себе. Внезапно он понимает, что выражение эмоций не приносит вреда, но даёт облегчение. Научившись выражать чувства, он учится выражать мысли и желания. Он вытаскивает их из-под спуда запретов и получает возможность что-то изменить в своей жизни. Начав выражать себя, он делает первый шаг к освобождению от страданий, к истинной внутренней свободе.

НЕНАСЫТНОСТЬ

Известно, что люди бывают разные. У них разные взгляды, вкусы и пристрастия. Они и жизнь проживают неодинаково, хотя чаще всего это она *проживает* их. Тем не менее, есть у людей нечто общее – это способность привязываться к вещам, обстоятельствам, людям и вообще ко всему, что им понравилось. Откуда же появляется привязанность? Где лежат корни этой, в некотором смысле, зависимости?

Считается, что привязанность возникает как следствие желания повторения удовольствия. Дескать, попробовал человек слабосоленой сёмги или прикумских рванцов, получил приятные вкусовые ощущения, впечатлился ими, и, конечно же, захотел повторения такого прекрасного удовольствия. Можно сказать, что человеку *полюбились* эти вкусовые ощущения. Так что роль желания нельзя отрицать. Однако, только ли в одном желании всё дело?

Наверное, все наблюдали такую картину – заработал человек денег, уже, казалось бы, больше чем ему нужно до конца жизни, а остановиться не может – и всё продолжает копить их. Другой выращивает кабачки, радуясь богатому урожаю, не зная, правда, куда потом его девать. Я бы назвал потребность в бесконечном накоплении *ненасытностью* – из-за того, что насытить её невозможно. Кто-то не может выбросить ни одной старой вещи, кто-то не может успокоиться и всё копит сексуальные впечатления, надеясь на то, что они помогут прожить жизнь с большим удовлетворением; но надежды не сбываются...

За всеми смертными грехами, обозначенными в христианстве, стоит желание. Алчность, гнев, похоть... И даже уныние возникает как реакция на невозможность осуществления заветного желания. Казалось бы всё ясно. Но не мне.

Человеческая ненасытность, встречающаяся в разных формах почти у каждого, не укладывается в рамки проявления желания. Удовлетворение желания приносит радость, а *насыщение* должно приносить покой. В основе ненасытности лежит страх.

Нет страха без желания, и желания, которое не сопровождалось бы страхом. Например, страхом того, что после очередного повышения цен слабосоленая сёмга делается недоступной роскошью; или, что некому будет приготовить любимые рванцы – а самому никак. Ненасытность порождается страхом – потерять возможность снова и снова получать радость и удовольствие. Поэтому всё, что можно, следует получить сразу, и нужно подстраховаться от беды, сделав как можно большие запасы. Именно страх утраты того, что приносит удовольствие и некую иллюзию счастья, иллюзию реализованности, заставляет человека создавать себе бесконечные страховки и откладывать на "чёрный день". Общеизвестная бытовая мудрость возникла из того же страха.

И вот страх гонит человека – копи, копи; обезопась себя от всех поворотов судьбы, от будущего, несущего неуверенность и неизвестно что ещё... Копится всё – как материальные объекты, так и нематериальные, но необходимые – в виде впечатлений: вчера приехал из Эмиратов, послезавтра поеду на Мальдивы... Накопление обещает достижение насыщенности (удовлетворённости) в некоем отдалённом будущем. Вроде того, что наступит момент, когда денег и впечатлений будет уже так много, что потребность в дальнейшем накоплении отпадёт сама собой. Проблема только в одном – страх иррационален: он не поддаётся доводам разума. Он живёт по законам сказочной страны – любое событие превращается им в обоснование самого себя, везде он находит опасность и повод для того, чтобы бояться.

У страха глаза велики. Он – мастер величайших иллюзий. Самые жёсткие привязанности создаются не желанием, а страхом. Как я буду жить один (или одна)? Кто поможет, если ночью я вдруг заболею? Кто поддержит меня в трудную минуту жизни? Из этих, и подобных им, соображений люди цепляются друг за друга, надеясь на некую надёжность привычных отношений. Страх прекрасно блокирует любую возможность перемен изнутри, которые иницииро-

вались бы волей самого человека. Поэтому все перемены с людьми страха приходят извне, и в этом смысле – они всегда жертвы обстоятельств.

Страх *изолирует* человека от жизни и Бытия. И как может быть по-другому, если весь мир является одной большой опасностью? Страх оставляет человека в одиночестве – даже если тот с утра до вечера повторяет Иисусову молитву. Бог не властен над человеком страха. Сам страх является Богом и Мастером. Он становится тем, кто принимает все решения.

И вот как выглядит ситуация: ненасытное желание есть компенсация имеющегося страха, не более. Если вы подвержены ненасыщаемому желанию – начинайте искать питающий его страх. Пока вы не обнаружите его и не поработаете с ним, насыщения не наступит, ибо он ничем не отличается от голодных демонов ада, которые не могут насытиться ничем, и в этом заключён весь ужас их положения. Ключ к освобождению от ненасытности и привязанностей в работе со страхами. Ключ к тому, как стать свободным – там же. Освобождаясь от страха, вы теряете свою рукотворную темницу – и обретаете огромный мир, полный новых возможностей, доступных вам, если вы не приковали себя к тому, с чем давно пора расстаться. Таков путь свободы и блаженства непривязанности. Такова суть пути искателя – приходя, не радоваться, уходя – не грустить.

ДРУГИЕ ВОПРОСЫ

В том, что касается духовного развития человека вопросы всегда остаются. Всегда есть незаполняемые логикой дыры, переживания и состояния, не поддающиеся адекватному переложению в рамки языка... Всегда остаётся место для чуда, каковое, по определению, не подлежит описанию в пределах известных нам законов, и потому тоже вызывает вопросы и подозрения. В общем, вопросы остаются всегда, и каждое новое поколение искателей пытается найти на них свои ответы. Например, на такой простой вопрос: почему одни люди становятся искателями, а другие даже никогда не задумываются о поиске Истины, Бога и тому подобного?

Ответы про неудовлетворённость тем, что есть, хороши, но недостаточны. Все, в конце концов, неудовлетворены тем, что есть, но не все становятся от этого искателями. Многие идут на акции протеста или ищут где лучше. Также не подходят ответы о карме – мол, в прошлой жизни ты начал поиск, а сейчас просто продолжаешь его. Тогда почему я начал поиск в прошлой жизни? Почему он вообще был начат хоть в прошлой жизни, хоть когда?

Есть и другие ответы – метафизические, философские... Я же предлагаю не ответ, а наблюдение. Оно заключается в следующем: большинство тех, кого я мог бы назвать истинными искателями, в той или иной степени чувствовали себя чужими в этом мире. У кого-то это чувство возникало в детстве, у кого-то несколько позже, но общее ощущение того, что ты находишься не там, где надо, присутствовало в той или иной степени у многих. Это ощущение приводило их в смятение и растерянность, поскольку они не видели смысла во многом из того, чем занимались их сверстники. Фактически, они не видели *своего места* в этом мире. Ни в какой из возможных ролей, хотя и выполняли разные роли. Многие из них чувствовали себя совсем так же, как чувствует себя ребёнок, которого потеряли родители. И это чувство потерянности, чужеродности окружающей тебя жизни, толкало человека на поиск своего предназначения и того знания, которое объясняло бы, почему он отличается от остальных. Некоторые люди, насмотревшись телевизора, находили идиотские ответы вроде: я чужой здесь, потому что прилетел с другой планеты. Другие же, рано или поздно, приходили к самому глубокому поиску, потому что их неудовлетворённость имела такую природу, что в принципе не могла быть удовлетворена ничем земным.

Почему с ними всё случилось именно так? Вразумительного ответа нет, и быть не может, потому что в основе человеческого бытия лежит тайна. Просто им пришло время возвращаться туда, откуда все мы пришли, к Источнику Бытия. А больше и добавить нечего.

Одно только можно добавить : потребность в руководстве гуру, учителя или мастера возникает как отголосок того самого чувства, в котором оказываются все потерянные дети, – растерянности, страха и одиночества... Ну и потому ещё, что он вроде бы знает ответы и видит путь.

Вопрос знания, как говорили мудрые, – вопрос опасный. И всегда приходится решать, до какой степени можно излагать знание, чтобы не навредить человеку, к нему не готовому. На-

сколько радикально следует излагать тот или иной вопрос? Например, вопрос привязанностей? Нужно ли оставлять лазейки, благодаря которым, начинающие могли бы надеяться сохранить то, что мило их сердцу, обретая одновременно высшее состояние сознания? С одной стороны, вроде бы это разумно, чтобы человек мог начать работать над собой, и потом уже, в процессе роста, сам понял бы нелепость своих надежд. С другой стороны, такой подход позволил бы прийти в работу такому количеству людей не готовых к ней, что они смогли бы утопить усилия тех, кто готов, в своём тонком внутреннем сопротивлении каким-либо переменам. Выбирай, как говорится, но осторожно.

А вопрос привязанностей – совсем нешуточный. И, местами весьма болезненный. Есть в нём моменты, пугающие неподготовленных людей. Например, привязанность к собственной жизни. То есть желание жить, сопровождаемое страхом смерти. Этот самый страх порой так ослепляет людей, что они не способны даже думать об этом спокойно, не то, что осознанно работать с ним. Это обычный «грех» как начинающих, так и продвинутых искателей – избегать работы с тем, что неприятно, с тем чего не хочется касаться. В основе этого избегания, конечно же, лежит нежелание страдать, то есть страх боли. И вот как одно завязывается на другое – при осознании подавленного страха смерти появляется дискомфорт и неприятные ощущения, тогда человек отступает, ослабленный страхом боли. А когда человек смотрит на страх боли, и развивает в себе терпение к неприятным ощущениям, тогда в действие вступает страх смерти, сопровождаемый мыслью: «А вдруг я не выдержу и сейчас умру?». И трудно выйти за пределы этого круга, если ты держишься за мир на уровне идей; поэтому тем, кто не чувствует себя его частью, бывает легче сделать это.

Избегая осознания неприятных для себя эмоций и чувств, искатель вынужден питать надежду на чудо, на то, что когда-нибудь всё таинственным образом разрешится само, а я пока налягу на осознание гнева... И вот человек годами ждёт этого когда-нибудь, уверенный что сам он никак *не может* ничего сделать со своим страхом.

Тем не менее, можно констатировать только одно, как бы неприятно это не звучало: пока человек *хочет* жить, он не достигнет. Поймите меня правильно, я не призываю всех сделаться камикадзе или шахидами, я лишь констатирую, что пока человек не станет смотреть одинаково ровно на жизнь и смерть, он не способен познать Высшее. А чтобы его взгляд стал ровным, ему нужно достигнуть высокого уровня осознанности, то есть разотождествления. Тогда, по крайней мере, он не станет задавать вопросов – как я буду жить, если избавлюсь от всех желаний? – потому что этот вопрос рождён желанием жить долго-долго и счастливо.

Есть ещё вопрос из разряда «неразрешимых» – вопрос о Боге. О том, как Его познать, о том, существует ли Он на самом деле... Большинство ищет ответ в вере и догматах. Мистики настаивают на знании, переживании. Есть ещё люди, имеющие *чувство* Божественного Присутствия. Оно лежит где-то посередине между знанием и верой, и часто подпитывает религиозный экстаз верующих. Оно складывается из ощущения присутствия чего-то большего, чем видимый мир, ощущения таинственности жизни, подкрепляясь внутренним трепетом, восторгом и радостью... А также соответствующими идеями – о Божественной Любви, например.

Вопрос точного знания о существовании Бога – тоже непросто. Он подразумевает переживание, к которому надо прийти. Если оно вызвано наркотиками, то оно компрометируется своим методом достижения, и ничего не даёт, поскольку быстро проходит. То же самое со спонтанными откровениями, которые ум подвергает сомнению при первой же возможности. Найти же его вовне можно только на уровне ума, доказывая дарвинистам, что столь идеальное строение живых существ невозможно без наличия разумного Творца.

Моя точка зрения на данный вопрос лежит в плоскости опыта. Я утверждаю, что каждый человек может убедиться в том, существует ли то, что мы называем Богом, на собственном опыте. Это потребует усилий, но усилий требует всё в этом мире. Для того чтобы ощутить реальность присутствия Бога здесь и сейчас, достаточно только войти внутрь себя. Познать себя как Его творение, узнать какие Его качества и в какой мере отражаются в нашем бытии... И самое главное, осознать ту неразрывную связь с Целым, которая скрыта от нас за всей шелухой наших повседневных чувств, эмоций и мыслей. Это доступно любому желающему.

Я утверждаю, что тот, кто говорит, что пробовал познать Бога, но не смог этого сделать, просто не хотел этого. «Познай себя и ты познаешь весь мир». Но, в первую очередь, ты по-

знаешь величайшую тайну из всех возможных, главную тайну Бытия, тайну Жизни. И не зная слов, чтобы выразить это переживание, скажешь: Господи...

В общем, вопросов всегда больше, чем ответов на них, и это нормально. Вопросы стимулируют поиск, и способствуют обнаружению ответов. Не тех ответов, которые вам поднесли на блюдечке, а тех, которые вы заработали сами потом и кровью, и которые приносят удовлетворение не только уму, но и сердцу, и всему вашему существу.