

The
POWER
of NOW

СИЛА НАСТОЯЩЕГО

Руководство
к духовному
пробуждению

Экхарт Толле

СОСРЦЯ

The
POWER
of NOW

СИЛА НАСТОЯЩЕГО

Руководство
к духовному
пробуждению

Экхарт Толле

«СОСРЦЯ»



2 0 1 2

УДК 1/14
ББК 86.4
Т52

Перевод с английского И. Мелгрис

Толле Экхарт

Т52 **Сила настоящего: Руководство к духовному пробуждению / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 256 с.**

ISBN 978-5-399-00335-1

Все проблемы, страдания и боль порождаются нашим эгоистичным умом, цепляющимся за свое ложное «я». Вырваться из его плена можно только через абсолютное присутствие в Настоящем — единственно реальном моменте жизни. Именно в Настоящем мы обретаем свою истинную суть, а также радость и понимание того, что целостность и совершенство есть не цель, а реальность, доступная нам уже сейчас.

УДК 1/14
ББК 86.4

The Power of Now
A Guide to Spiritual Enlightenment
Copyright © 1997 by Eckhart Tolle
Original English Language Publication 1997 by Namaste Publishing, Inc.,
Vancouver, B.C. Canada revised English Language Edition published 1999
by New World Library in California, USA

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00335-1 © «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы	9
Вступительное слово	11
Благодарности.	18
Предисловие автора	19
История создания этой книги	22
Истина внутри нас	25
Глава первая. Вы и ваш ум — не одно и то же	30
Главное препятствие на пути к просветлению	30
Как вырваться из плена ума	36
Просветление: как стать выше своих мыслей	41
Эмоции — реакция тела на активность ума	45
Глава вторая. Осознание: как избавиться от боли	53
Не создавайте боль в Настоящем	53
Боль прошлого: растворение болевого тела	56
Отождествление эго с болевым телом	61
Истоки страха	63
Эго в поисках целостности	65
Глава третья. Погружение в Настоящее	68
Не ищите себя в уме	68
Избавьтесь от иллюзии времени	69
За пределами Сейчас ничего не существует	71
Ключ к духовному измерению	72
Доступ к силе Настоящего	74
Как освободиться от психологического времени	77
Безумие психологического времени	79
Корни негативности и страдания находятся во времени	81
Отыщите жизнь под обстоятельствами	83
Все проблемы — иллюзия ума	85
Квантовый скачок в эволюции сознания	88
Радость Бытия	89

Глава четвертая. Стратегии ума для избегания	
Настоящего	92
Потеря Сейчас: главное заблуждение	92
Обыкновенное бессознательное и глубинное	
бессознательное	94
«Что они ищут?»	96
Избавление от бессознательного	98
Свобода от несчастий	99
Будьте тотально там, где вы есть сейчас	104
Внутренняя цель жизненного странствия	110
Прошлое несовместимо с присутствием	112
Глава пятая. Состояние присутствия	115
Это совсем не то, что вы думаете	115
Эзотерический смысл ожидания	117
Красота возникает в тишине вашего присутствия	118
Реализация чистого сознания	120
Христос: реальность вашего божественного	
присутствия	126
Глава шестая. Внутреннее тело	130
Бытие — это ваша глубинная сущность	130
Смотрите дальше слов	131
Как отыскать свою невидимую и нерушимую	
реальность	133
Как установить связь с внутренним телом	135
Трансформация через тело	136
Наставление о теле	139
Имейте глубокие внутренние корни	140
Прежде чем войти в тело — простите	142
Ваша связь с Непроявленным	144
Замедление процесса старения	146
Укрепление иммунной системы	147
Позвольте дыханию перенести вас внутрь тела	148
Творческое использование ума	149
Умение слушать	150
Глава седьмая. Каналы доступа в Непроявленное	151
Проникновение в глубины тела	151
Источник энергии ци	153
Сон без сновидений	154

Другие каналы	156
Тишина	158
Пространство	159
Подлинная природа пространства и времени	162
Осознанная смерть	165
Глава восьмая. Просветленные отношения	167
Где бы вы ни были — входите в Настоящее	167
Отношения «любовь — ненависть»	170
Пагубная зависимость и поиски целостности	172
От зависимости — к просветленным отношениям	176
Взаимоотношения как духовная практика	179
Почему женщины ближе к просветлению	187
Растворение коллективного женского болевого тела	189
Откажитесь от отношений с самим собой	196
Глава девятая. Покой за пределами счастья и несчастья	200
Высшее благо за пределами добра и зла	200
Конец вашей жизненной драмы	203
Непостоянство и цикличность жизни	206
Использование и преодоление негативности	212
Природа сострадания	218
К другому устройству реальности	221
Глава десятая. Значение сдачи	229
Приятие Настоящего	229
От энергии ума — к духовной энергии	235
Сдаться в межличностных отношениях	237
Трансформация страдания и болезней	242
Когда приходит беда	243
Превратите страдания в покой	245
Крестный путь	249
Сила выбора	252

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Спустя шесть лет после первой публикации «*The Power of Now*» продолжает играть важную роль в деле трансформации человеческого сознания. Несмотря на то что мне выпала честь стать автором этой книги, я думаю, что она обрела жизнь и собственную динамику сама по себе. Несколько миллионов людей по всему миру прочли ее, и многие написали мне о мощном, изменяющем жизнь эффекте, который она на них оказала. Учитывая, что я получаю колоссальное количество корреспонденции (к сожалению, у меня нет возможности отвечать каждому отдельно), и пользуясь случаем, выражаю свою глубокую признательность всем, кто поделился со мной своим опытом в письмах. Я глубоко тронут многими из них, они, без сомнения, свидетельствуют о том, что происходит беспрецедентный сдвиг сознания на нашей планете.

В 1997 году, когда издательство «*Namaste Publishing*» (Ванкувер) впервые выпустило эту книгу трехтысячным тиражом, никто не мог и предположить, что она будет иметь такой успех. В течение первого же года книга нашла своего читателя, почти исключительно благодаря распространяющейся о ней молве.

В то время я каждую неделю лично доставлял по несколько экземпляров книги в маленькие книжные магазинчики Ванкувера, будучи уверенным, что каждая из этих книг обладает потенциалом изменить чью-либо жизнь. Мне также помогали друзья, предлагая книги магазинам, специализирующимся на духовной литературе, которые находились вдали от моего дома: в Калгари, Сиэтле, Калифорнии, Лондоне.

Стивен Гоутри, менеджер «Watkins», одного из всемирно известных и старых магазинов, распространяющих духовную литературу в Лондоне, писал мне: «Я предвижу, что эту книгу ожидает большой успех». Он оказался прав: уже в следующем году книга «*The Power of Now*» с подачи одного из книжных обозревателей получила название «подпольный бестселлер».

Со временем в различных газетах и журналах появилось множество благоприятных отзывов о книге, их количество продолжало расти и кульминацией стал момент, когда популярная американская телеведущая Опра Уинфри, глубоко впечатленная книгой, решила поведать о своем открытии миру.

Через пять лет после первого выхода в свет книга получила статус бестселлера в списке «*Нью-Йорк таймс*», а сейчас она уже переведена на тридцать языков по всему миру. Книга была тепло принята и стала бестселлером даже в Индии — стране, которая считается колыбелью духовного пробуждения.

Я получил тысячи писем и электронных сообщений от обычных людей, как мужчин, так и женщин. Были также письма от буддистских монахов и христианских монахинь, от заключенных и от неизлечимо больных, оказавшихся лицом к лицу со смертью. Психотерапевты писали мне о том, что рекомендуют эту книгу своим пациентам или используют ее в своей практике.

Многие из присланных писем и сообщений электронной почты свидетельствуют об уменьшении или полном исчезновении страданий и разрешении проблем благодаря прочтению книги и практике ее положений в повседневной жизни.

Часто в письмах упоминается об удивительном и благотворном воздействии внутреннего осознания собственного тела, о чувстве свободы, которое приходит в результате разотождествления себя со своей личной историей и жизненной ситуацией, а также об открытом заново

внутреннем покое, возникающем при отказе от психоэмоционального сопротивления «таковости» настоящего момента.

Многие люди прочитали книгу несколько раз и отмечают, что ее текст не утрачивает свежести даже при повторном прочтении, при этом трансформирующая сила книги не только не уменьшается, но даже усиливается.

Чем большую власть имеет над нами извращенный ум, разрушительная сила которого становится очевидной из телевизионных новостей, тем больше появляется людей, осознающих настоятельную необходимость радикальной трансформации человеческого сознания — чтобы человечество не уничтожило себя и планету. Такая необходимость, а также готовность миллионов людей к возникновению нового сознания являются контекстом, в котором успех «*The Power of Now*» становится вполне понятным.

Это, конечно, не означает, что книга вызвала только позитивные отзывы. Старое сознание глубоко укоренилось во многих людях, в том числе представителей большинства политических и экономических структур и средств массовой информации. Каждый, кто все еще полностью отождествляет себя с «голосом» в собственной голове — с непрерывным потоком своего отнюдь не добровольного мышления, неизбежно разочаровывается, увидев, что «*The Power of Now*» именно об этом.

Некоторые энтузиасты, прочитавшие книгу и рекомендовавшие ее своим друзьям и родственникам, были удивлены и огорчены тем, что те не смогли одолеть даже нескольких ее страниц или находили книгу бесполезной.

«Мумбо-юмбо» — вот все, что увидели журналисты «*Time magazine*» в книге, которая изменила жизни огромного количества людей по всему земному шару.

Что ж, любое учение, которое сосредоточивает внимание на человеческом «я», вызывает ответную реакцию это, его сопротивление и нападки.

Тем не менее в целом, несмотря на определенное количество недопонимания и критики, отклик на книгу во всем мире был чрезвычайно позитивным. Я уверен, что в ближайшие годы с «*The Power of Now*» познакомятся еще миллионы людей и эта книга и далее будет вносить существенный вклад в дело формирования нового сознания и просветления человечества.

Экхарт Толле, Ванкувер, 19 апреля, 2004

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЭТОЙ КНИГИ

В своей нынешней жизни я почти не опираюсь на прошлое и редко вспоминаю о нем. Тем не менее мне хотелось бы вкратце рассказать о том, как я стал духовным наставником, и о том, как появилась на свет эта книга.

До двадцати девяти лет я жил в состоянии чуть ли не постоянной тревоги, перемежавшейся периодами суицидальной депрессии. Сейчас мне кажется, что я рассказываю о своей прошлой инкарнации или вообще о каком-то другом человеке.

Однажды, вскоре после того, как мне исполнилось двадцать девять лет, я проснулся глубокой ночью, охваченный леденящим ужасом. Случалось, я и раньше просыпался с таким чувством, однако на сей раз оно было намного сильнее. Ночное безмолвие, смутные очертания мебели в темной комнате, отдаленный шум мчащегося куда-то поезда — все это показалось мне таким чуждым, враждебным и абсолютно бессмысленным, что меня охватило глубочайшее отвращение к миру. И отвратительнее всего в этом мире было мое собственное существование. Стоило ли жить под гнетом такой безысходности? Кому нужна эта бесконечная борьба с самим собой?

Я чувствовал, как стремление к самоуничтожению и небытию пересиливает во мне инстинктивное желание жить.

«Я больше не могу жить с самим собой». Эта мысль крутилась у меня в голове безостановочно. И вдруг до меня дошло, что она звучит как-то странно. Кто я — один человек? Или нас двое? Если я не могу жить с самим собой, значит, во мне есть «я» и «кто-то еще», с «кем» я «не могу больше жить». «Может быть, — подумал я, — реален лишь один из этих двоих?»

Это открытие так меня ошеломило, что ум мой остановился. Я находился в полном сознании, но в голове не осталось ни одной мысли. Вскоре я почувствовал, как некий энергетический вихрь начинает втягивать меня в свою орбиту — сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Меня сковал страх, а в теле появилась сильная дрожь. Я услышал слова: «Ничему не сопротивляйся», которые, как мне показалось, звучали в моей груди. И я почувствовал, как меня начинает засасывать пустота. Ощущение было такое, будто пустота была не снаружи, а внутри меня. Внезапно всякий страх исчез, и я позволил себе провалиться в эту пустоту. Что было дальше, я не помню.

Меня разбудила щебетавшая за окном птица. Никогда прежде мне не доводилось слышать подобных звуков. Глаза мои оставались закрыты, но перед мысленным взором возник образ великолепного бриллианта. «Если бы бриллиант мог издавать звуки, — подумал я, — он звучал бы именно так».

Я открыл глаза. За занавеской брезжил ранний рассвет. Не успев ни о чем подумать, я то ли понял, то ли почувствовал, что свет скрывает в себе неизмеримо больше того, что мы о нем знаем. С мягким свечением утра сквозь занавески в мою комнату просачивалась сама любовь. В моих глазах появились слезы. Я встал с постели и прошелся по комнате. Я узнавал ее, но вместе с тем понимал, что никогда раньше не видел ее в истинном свете. Все было таким свежим и первозданным, словно только что раскрывшийся бутон. Я брал в руки разные предметы —

карандаш, пустую бутылку — и поражался: каждая вещь казалась такой живой, такой прекрасной!

В тот день я бродил по городу, потрясенный великим чудом жизни. Казалось, будто я только что родился на свет.

Следующие пять месяцев я прожил в состоянии непрерывающегося глубокого покоя и блаженства. Впоследствии острота ощущений несколько притупилась, — может быть, это состояние просто стало для меня совершенно естественным. С внешним миром я мог взаимодействовать не хуже прежнего, хотя отлично понимал: улучшить то, что во мне уже есть, невозможно, как бы я ни старался и что бы ни предпринимал.

Я, конечно, понимал, что со мной произошло нечто очень важное, но не мог во всем этом разобраться. Лишь несколько лет спустя, познакомившись с текстами духовного содержания и пообщавшись с духовными учителями, я догадался: то, к чему все так стремятся, со мной уже случилось!

Я понял, что в ту ночь невыносимая тяжесть душевных страданий вынудила мое сознание отказаться от привычки отождествлять себя с моим несчастным, запуганным «я», которое, по сути, есть всего лишь созданная умом фикция. Этот отказ, очевидно, был таким безоговорочным, что фальшивое страдающее «я» в одночасье «сдулось», как надувная игрушка, из которой выдернули затычку. А его место заняла моя истинная вечная сущность *Я есть* — сознание в чистом виде, такое, каким оно и было до того, как стало отождествлять себя с формой.

Позднее я научился находить дорогу в это внутреннее пространство вне времени и смерти, поначалу принятое мною за вакуум, и оставаться там в полном сознании. Я пребывал в состоянии такого невыразимого блаженства и священного трепета, что на их фоне меркнет даже только что описанный опыт переживания.

Наступил момент, когда на физическом плане я на какое-то время остался буквально ни с чем. У меня не было

ни близких отношений, ни работы, ни дома, ни общественного статуса. Почти два года я провел на скамейках в парке в состоянии исключительно сильной радости.

Но даже самые прекрасные переживания когда-нибудь заканчиваются. Гораздо важнее любого из них оказался тот глубокий покой, который с тех пор составляет основу моего существования. Порой он настолько ощутим, чуть ли не осязаем, что его чувствуют даже окружающие. А иногда он отступает на задний план, как мелодия, звучащая где-то в отдалении.

Позднее иногда ко мне стали подходить люди и говорить: «Я тоже хочу то, что у вас есть. Не могли бы вы поделиться этим со мной или показать, как этого достичь?» Я отвечал: «*Это* у вас уже есть. Вы просто не чувствуете его, потому что ваш ум создает слишком много шума». Из подобных ответов родилась книга, которую вы сейчас держите в руках.

Скоро я опять обрел внешнюю идентификацию. Я стал духовным наставником.

ИСТИНА ВНУТРИ НАС

В этой книге представлена суть, насколько ее можно передать словами, моей работы с отдельными людьми и небольшими группами духовных искателей, которую я проводил на протяжении последних десяти лет в Европе и Северной Америке. Я хотел бы выразить этим незаурядным людям свою искреннюю любовь и признательность и поблагодарить их за смелость и готовность к внутренним переменам, за вдумчивые и проницательные вопросы и за умение слушать. Без них эта книга не была бы написана.

Они — первопроходцы в области духовного поиска. Пока таких людей не слишком много, но, к счастью, ряды их постоянно растут. Они достигли уровня развития, который позволяет им вырваться за рамки шаблонов кол-

лективного мышления, тысячелетиями державших человека в плену страданий.

Я верю, что эта книга найдет путь к тем, кто уже готов к радикальной внутренней трансформации, и послужит им катализатором. Я также надеюсь, что она окажется полезной и многим из тех, кто хотя еще не готов жить в соответствии с ее положениями, но проявляет к ним интерес. Вполне возможно, что семя, посеянное в таких людях при прочтении книги, в один прекрасный момент соединится с семенем просветления, которое каждый человек носит внутри себя. И тогда оба семени оживут и прорастут.

Эта книга в ее нынешней форме создавалась, часто спонтанно, из ответов на вопросы, которые самые разные люди задавали мне на семинарах, медитационных тренингах и индивидуальных сессиях, — вот почему она построена в форме диалога. Из наших встреч, семинаров и тренингов я почерпнул для себя так же много, как и те, кто обращался ко мне с вопросами. Некоторые вопросы и ответы воспроизведены мною почти дословно.

Кое-где я объединял чаще всего встречавшиеся вопросы в один и формулировал на него обобщенный ответ. Порой же в ходе работы над книгой ко мне приходил совершенно новый ответ, более глубокий и полный, чем тот, который я давал во время устных выступлений.

Ряд дополнительных вопросов, направленных на прояснение некоторых важных моментов, был задан мне редактором этой книги.

Читая книгу, вы увидите, что с первой и до последней ее страницы все представленные в ней диалоги разворачиваются на двух постоянно чередующихся уровнях.

На одном уровне я стараюсь сфокусировать ваше внимание на том, что в вас *ложно*. Я говорю здесь о природе человеческой неосознанности и всякого рода дисфункциях, а также объясняю, как все это отражается на поведе-

нии людей, будь то конфликты в отношениях или вооруженные столкновения между племенами и народами.

Без этого знания вы не сможете двигаться дальше. Пока вы не научитесь распознавать в себе то, что ложно, то что не имеет никакого отношения к вам, ваша трансформация окажется непродолжительной и вы снова вернетесь к своим иллюзиям и боли.

На этом уровне я также объясняю, что нужно сделать, чтобы ложное не стало вашей сутью и не превратилось в личную проблему — ведь именно таким способом оно себя увековечивает.


На другом же уровне я описываю глубокую трансформацию человеческого сознания — не как отдаленную возможность в будущем, а как нечто, доступное прямо сейчас, вне зависимости от того, кто вы есть и где вы находитесь. Я показываю, как вырваться из плена ума, найти дорогу к просветленному состоянию сознания и поддерживать это состояние в повседневной жизни.

На этом уровне я использую слова не только для передачи информации. Часто они служат для того, чтобы в процессе чтения вы могли погружаться в новое состояние сознания. Снова и снова я стараюсь увлечь вас за собой в это вневременное состояние интенсивного и осознанного *присутствия* в *Сейчас* и дать вам почувствовать вкус просветления.

Пока все описываемое здесь не станет частью вашего личного опыта, вам будет казаться, что я то и дело повторяюсь. Однако я уверен, что, как только это произойдет, вы увидите, какой мощный заряд духовной энергии несут в себе повторяемые места. Не исключено, что именно они окажутся для вас самыми полезными.

Более того, поскольку каждый из нас носит в себе семя просветления, я прежде всего адресую свои слова к присутствующему в вас *знающему*, стоящему за тем, который мыслит, — к той вашей глубинной сущности, которая

мгновенно распознает духовную истину, резонирует с ней на одной частоте и черпает из нее силу.

Значок паузы , встречающийся в конце того или иного фрагмента текста, будет напоминать вам о том, что в этом месте у вас может возникнуть желание отложить на время книгу и посидеть в тишине, чтобы почувствовать истину, о которой шла речь. В других местах книги вам, возможно, захочется сделать это спонтанно и без всяких подсказок.

Поначалу вам может показаться не совсем понятным, что означают такие слова, как *Бытие* или *присутствие*. Но пусть это вас не смущает. Просто читайте дальше. По ходу чтения у вас могут возникнуть и другие вопросы или возражения. Ответы на них вы, скорее всего, получите в следующих главах. Или же эти вопросы отпадут сами собой по мере того, как вы будете двигаться глубже в учение — и внутрь себя.

Читая эту книгу, не полагайтесь на один только ум. Наблюдайте в процессе чтения за любыми своими чувственными реакциями и ощущением *узнавания*, возникающим глубоко внутри вас. Я не могу передать вам ни одной духовной истины, которую бы вы уже не знали где-то глубоко внутри себя. Все, что я могу, — это напомнить вам то, что вы забыли. И тогда живое знание, древнее и вместе с тем всегда новое, активизируется и высвобождается из каждой клетки вашего тела.

Ум всегда стремится классифицировать и сопоставлять, однако эта книга принесет вам больше пользы, если вы постараетесь не сравнивать применяемую здесь терминологию с той, что встречается в других учениях, — это лишь запутает вас и усложнит понимание. Смысл, который я вкладываю в такие слова, как «ум», «счастье» и «сознание», не всегда совпадает со значениями тех же слов в других учениях. Не полагайтесь на слова. Они — всего лишь ступеньки, по которым следует подняться как можно скорее, чтобы в дальнейшем обходиться без них.

Когда я цитирую высказывания Иисуса и Будды или привожу отрывки из «Курса чудес» и других книг, я делаю это не для того, чтобы сравнивать. Я хочу привлечь ваше внимание к тому факту, что, в сущности, есть и всегда было только одно духовное учение, хотя оно имеет много разных форм. Некоторые из этих форм, в том числе древние религии, обросли внешними наслоениями, за которыми почти невозможно разглядеть их духовную суть. Во многом именно поэтому их глубинный смысл и преобразующая сила оказались утраченными.

Приводя цитаты из древних религий или других учений, я стараюсь выявить их глубинный смысл и таким образом восстановить их трансформирующую силу, что особенно важно для читателей — последователей этих религий и учений. Я говорю им: нет необходимости искать истину где-то в другом месте. Позвольте мне показать вам, как двигаться глубже в то, чем вы уже обладаете.

Главным образом я стремился использовать как можно более нейтральную терминологию, которая была бы понятна широкому кругу читателей.

Эту книгу можно рассматривать как переложение на современный лад того единственного непреходящего духовного учения, которое является сущностью всех религий. Оно берет свое начало не во внешних источниках, а в том единственном подлинном Источнике, что находится внутри человека и потому свободен от каких-либо теорий и умозрительных построений.

Я говорю из своего внутреннего опыта, и если иногда мои слова звучат напористо, то только потому, что я хочу пробиться сквозь плотные слои ментального сопротивления и добраться до того места внутри вас, где вы уже *знаете*, так же как *знаю* я, и где истина распознается в тот самый момент, когда она услышана, — вы испытываете чувство восторга, становитесь все более и более живыми и что-то внутри вас говорит: «Да, я знаю, это — правда».

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ВЫ И ВАШ УМ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

ГЛАВНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ НА ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Что такое просветление?

Нищий сидел на обочине дороги уже больше тридцати лет. Однажды мимо него проходил странник. «Подайте какую-нибудь мелочь», — пробормотал нищий, машинально протягивая прохожему старую бейсбольную кепку. «Мне нечего тебе дать, — сказал странник и поинтересовался: — А на чем это ты сидишь?» «Да так, — отмахнулся нищий, — на каком-то старом сундуке. Я сижу на нем, сколько себя помню». «И даже не заглядывал в него?» — спросил странник. «Нет, — ответил нищий. — Какой в этом смысл? В нем ведь все равно ничего нет». «А ты все-таки загляни», — посоветовал странник.

Нищий с трудом приподнял крышку сундука.

Каков же был его восторг и изумление, когда он обнаружил, что сундук доверху набит золотом!

Я — тот самый странник, которому нечего вам дать и который призывает вас заглянуть внутрь. Но не внутрь сундука из притчи, а внутрь себя.

«Но ведь я не нищий», — предвижу я ваши возражения.

Те, кто еще не понял, что истинное богатство следует искать не где-нибудь, а в сияющей радости Бытия и сопутствующем ему глубоком и незыблемом покое, и есть

нищие, даже если они владеют огромными материальными ценностями. Они ищут вовне всякого рода удовольствия, возможности для самореализации и самоутверждения, безопасность и любовь, в то время как сокровище, включающее в себя все это и бесконечно большее, чем все, что только может предложить мир, находится у них внутри.

При слове *просветление* воображение рисует какие-то сверхчеловеческие подвиги, что очень импонирует нашему эго. Однако просветление — просто ваше естественное состояние, в котором вы чувствуете единство с Бытием, связь с чем-то неизмеримым и не подверженным разрушению.

Парадоксальным образом это «что-то» и есть вы, и в то же время оно намного больше вас. Это ваша истинная природа, пребывающая по ту сторону имен и форм. Неспособность чувствовать свое единство с ней порождает иллюзию отделенности — от себя и от мира. Осознанно или неосознанно, вы начинаете воспринимать себя изолированным фрагментом. Страх нарастает, нормой становятся внутренние и внешние конфликты.

Мне нравится очень простое определение, которое дал Будда. Он сказал, что просветление есть «прекращение страданий». Согласитесь, что тут нет ничего сверхчеловеческого. Разумеется, это определение неполно. Оно указывает лишь на отсутствие страдания, то есть поясняет, чем просветление не является. Но что остается, когда страдание исчезает? Будда ничего не говорит об этом, и его молчание означает, что ответ вы должны найти сами. Он использует такое негативное определение, чтобы ум не мог превратить просветление в объект веры или в нечто сверхчеловеческое — в цель, которой невозможно достигнуть. И все же, несмотря на такую меру предосторожности, большинство буддистов по-прежнему убеждены, что просветление доступно лишь Будде, но не им, по крайней мере не в этой жизни...

Вы используете слово «Бытие». Что вы под этим подразумеваете?

Бытие — это вечная и вездесущая Единая Жизнь, стоящая за мириадами форм жизни, подверженных рождению и смерти. *Бытие* присутствует внутри всего живого как его сокровенная невидимая и не подверженная разрушению сущность. И значит, оно доступно вам прямо сейчас как ваше собственное глубочайшее «Я», как ваша истинная природа. Но не пытайтесь постичь его умом. Не пытайтесь понять.

Познать его можно только тогда, когда ум спокоен. Когда вы *присутствуете*, когда ваше внимание интенсивно и полностью погружено в *Сейчас*.

Просветление — это и есть осознание Бытия, пребывание в состоянии «чувственной реализации».



Говоря о Бытии, вы имеете в виду Бога? Если это так, то почему бы не называть вещи своими именами?

Слово «Бог» потеряло всякий смысл после того как им тысячами злоупотребляли. Я иногда использую его, но делаю это очень осторожно. Говоря, что им злоупотребляли, я имею в виду, что люди, которые никогда даже на краткий миг не соприкасались с миром духовного, с безграничной реальностью, стоящими за этим словом, пользуются им так уверенно, будто знают, о чем идет речь.

А кто-то, наоборот, пытается отрицать его, как будто знает, против чего идет. Из-за таких злоупотреблений и возникают всевозможные абсурдные верования, притязания и эгоистические заблуждения вроде «Мой или наш бог — это истинный Бог, ваш же бог — вредная выдумка» или знаменитого высказывания Ницше «Бог мертв».

Слово *Бог* превратилось в застывшую идею. Стоит лишь его произнести, как в голове мгновенно возникает определенный образ. Не обязательно белобородого старца, но все же кого-то, кто находится вне вас и неизменно представляется вам лицом мужского пола.

Ни слово *Бытие*, ни слово *Бог*, ни любое другое слово не в состоянии описать или объяснить стоящую за ними реальность. А значит, для вас должен быть важен только один вопрос: помогает ли вам это слово ощущать *то*, на что оно указывает, или, наоборот, мешает? Нацеливает ли оно вас на стоящую за ним трансцендентальную реальность? Или же оно очень легко становится не более чем идеей в вашей голове, в которую вы верите, ментальным идолом?

Слово *Бытие* ничего не объясняет, как, впрочем, и слово *Бог*. Но у *Бытия* есть преимущество: это открытая концепция, оно не сводит бесконечное невидимое к конечному объекту. Сформировать мысленный образ Бытия невозможно. И никто не может претендовать на единоличное владение Бытием. Оно — сама ваша сущность, которая доступна вам всегда и везде в виде чувства собственного *присутствия* — как реализация вашего *Я есть*, которое преобладает над «я есть это» или «я есть то». Поэтому от слова *Бытие* до переживания реальности Бытия — один шаг, не более.



Что, по-вашему, больше всего мешает нам ощутить эту реальность?

Отождествление с умом, по причине чего мысль становится обязательным условием существования. Неспособность приостановить поток мыслей — страшное несчастье, но мы об этом даже не подозреваем: этим недугом

страдает почти каждый из нас, потому такое состояние считается нормой.

Неумолчный шум в голове мешает обнаружить неотделимый от Бытия мир внутренней тишины. Вдобавок шум порождает вымышленное ложное «я», отбрасывающее тень страдания и страха. Обо всем этом мы поговорим более детально.

Когда философ Декарт произнес свою знаменитую фразу: «Я мыслю, следовательно, существую», он полагал, что открыл фундаментальную истину. В действительности же он выразил главное человеческое заблуждение, которое заключается в отождествлении мышления с Бытием, а своей идентичности — с мышлением.

Человек, не способный остановить поток своих мыслей, живет в состоянии кажущейся обособленности в безумно запутанном мире постоянных проблем и конфликтов, который отражает все большее дробление ума. Просветление же — это состояние целостности и единства, а следовательно, покоя. Оно означает единство с жизнью в ее проявленном аспекте, с миром, а также со своим глубочайшим «Я» и непроявленной стороной жизни — иными словами, единство с Бытием.

Просветление — это не только прекращение страданий и избавление от внутренних и внешних конфликтов, но и конец нашей рабской зависимости от непрерывного потока мыслей. Вот где настоящая свобода!

Отождествление себя с умом создает непрозрачный экран из понятий, ярлыков, образов, слов, суждений и определений, которые препятствуют подлинным отношениям. Это экран между вами и вашей сущностью, вами и вашими друзьями, вами и природой, вами и Богом. Именно он создает иллюзию обособленности, иллюзию того, что есть вы, а есть *другие* люди, существующие совершенно обособленно от вас.

В результате вы забываете существенный факт — за уровнем физической действительности и отдельных

форм лежит еще один уровень, на котором мы едины со всем, что есть. Говоря «забываете» я имею в виду, что вы перестаете *ощущать* это единство как само собой разумеющуюся реальность. Да, вы можете верить в нее, однако *знать* — совсем не то, что *верить*. Вера способна утешить. Но только опыт непосредственного переживания делает веру осознанной и открывает путь к истинной свободе.

Мышление превратилось в болезнь. А болезнь возникает, когда нарушается равновесие. Например, если клетки тела делятся и размножаются нормально, не возникает никаких отклонений в состоянии здоровья. Но если процесс деления клеток выходит из-под контроля и они начинают размножаться слишком быстро, человек заболевает.

При умелом использовании ум может стать великолепным инструментом. Если же применять этот инструмент неправильно, он начинает разрушать человека. Может быть, «неверное применение» — неправомерное определение, ведь мы, как правило, вообще не пользуемся умом. Он нами пользуется! И это болезнь, аномалия. Человек отождествил себя с умом. Это большая ошибка. Ум подменил человека.

Я не могу с вами полностью согласиться. Действительно, как и большинство людей, я занят бесцельными размышлениями, но когда мне нужно что-то сделать или чего-то добиться, я использую свой ум, причем делаю это постоянно.

Способность решить кроссворд или сконструировать атомную бомбу не означает, что вы используете свой ум. Как собаки обожают грызть кости, так ум обожает «вгрызаться» в проблемы. Вот почему он решает кроссворды и конструирует атомные бомбы. Вас же не интересует ни то, ни другое. Позвольте задать вам один вопрос: «Умеете

ли вы останавливать свои мысли? Вы уже нашли нужную кнопку?»

Вы имеете в виду, могу ли я вообще перестать думать? Нет, не могу, разве что на секунду-другую.

В таком случае ваш ум использует вас. Но поскольку вы воспринимаете себя и свой ум как единое целое, то даже не догадываетесь, что давно уже стали его рабом. Это почти то же самое, как если бы вы были одержимы и считали, что овладевшая вами сущность — вы сами.

Свобода начинается с понимания того, что вы не есть овладевшая вами сущность — «мыслящий». Такое понимание позволяет наблюдать за этой сущностью. В момент, когда вы начинаете *наблюдать за мыслящим*, в вас активизируется высший уровень сознания.

Постепенно вы начинаете осознавать, что по ту сторону мысли лежит безбрежный океан Разума и что мысль — крохотная частица этого океана. Кроме того, вы осознаете: все по-настоящему ценное — красота, любовь, творчество, радость и внутреннее спокойствие — зарождается за пределами ума.

И вы начинаете пробуждаться.



КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ПЛЕНА УМА

Что именно вы имеете в виду, когда говорите, что мы должны «наблюдать за мыслящим»?

Если человек придет к врачу и скажет: «Я слышу у себя в голове какой-то голос», его, скорее всего, направят к психиатру. Но дело в том, что чуть ли не все люди постоянно слышат у себя в голове один или даже сразу несколько

голосов — ваши мыслительные процессы не контролируемы, вы не понимаете, что вам по силам остановить непрекращающиеся внутренние монологи и диалоги.

Наверняка вы когда-нибудь встречали на улице сумасшедших, которые постоянно сами с собой разговаривают или бормочут что-то себе под нос. На самом деле их поведение немногим отличается от поведения «нормальных» людей. Разница лишь в том, что вы не произносите свои мысли вслух. Однако ваш внутренний голос не умолкает ни на секунду. Он без устали комментирует, оценивает, сравнивает, строит догадки, жалуется, хвалит, бранит и так далее. И все это далеко не всегда имеет отношение к тому, что происходит в данный момент. Внутренний голос может с равным успехом воскрешать недавнее или далекое прошлое или же озвучивать будущее, порожденные воображением ситуации. Причем довольно часто он описывает неблагоприятный ход развития событий и его последствия. Это и есть так называемые тревога и беспокойство. Иногда такой саундтрек сопровождается визуальными образами, а порой и целыми «мысленными сериалами». Но даже текущую ситуацию ваш внутренний голос все равно истолкует исходя из прошлого опыта. Ведь он принадлежит обусловленному уму, который порожден всем тем, что с вами когда-либо происходило, а также во многом обусловлен коллективным сознанием, от которого вы зависите, будучи представителем определенной культуры. Вот почему вы видите Настоящее глазами прошлого и, как следствие, получаете совершенно искаженное представление о нем. Нередко этот голос становится злейшим врагом человека. Этот мучитель, обитающий в головах многих людей, с утра до ночи атакует и третирует их, лишая жизненной энергии. В нем следует искать причину горя, страданий и всевозможных болезней.

Однако все не так уж безнадежно. На самом деле ум не всемогущ. Из его плена *можно* вырваться. Только это даст

вам истинную свободу. И первый шаг к ней вы можете сделать прямо сейчас. Начните прислушиваться к голосу, который бубнит у вас в голове, и старайтесь делать это как можно чаще. Обращайте особое внимание на любые повторяющиеся паттерны ваших мыслей: скорее всего, эти заезженные граммофонные пластинки крутятся у вас в голове уже много лет. Вот что я имею в виду, говоря о «наблюдении за мыслящим». Слушайте голос в своей голове и *присутствуйте* в качестве свидетеля и очевидца всего, что в вас происходит.

Что бы этот голос ни говорил, слушайте его беспристрастно. Не пытайтесь давать оценку тому, что слышите, и не спешите делать выводы. Ведь это означало бы, что тот же самый голос проник в вашу голову с черного хода. Вскоре вы сможете сказать себе: «Вот — *голос*, а вот — *Я*, который слушает его и наблюдает за ним». Эта Я-реализация, это чувство собственного присутствия не относится к разряду мыслей, а рождается за пределами ума.



Вслушиваясь в ту или иную мысль, вы осознаете не только саму эту мысль, но и себя как ее очевидца. Вам открывается новый уровень сознания. Прислушиваясь к мысли, вы ощущаете свое осознанное *присутствие* — свою скрывающуюся за этой мыслью (или, если угодно, под ней) глубинную сущность. В результате мысль теряет над вами власть и быстро затухает. Ведь переставая отождествлять себя со своим умом, вы перестаете подпитывать его энергией. А это — первый шаг к свободе от произвольного и навязчивого мышления.

В такие моменты вы будете чувствовать, что поток мыслей прервался и в нем образовался просвет «не-ума». Поначалу эти просветы будут длиться всего несколько се-

кунд, но постепенно они станут увеличиваться, принося с собой покой и умиротворение. Вы начнете возвращаться к вашему естественному состоянию переживаемого единства с Бытием, доступ к которому вам преграждал экран ума. По мере практики испытываемые вами покой и умиротворение будут углубляться. Этой глубине нет предела. Вы также начнете чувствовать тонкие эманации радости, поднимающиеся оттуда, из глубины, — радости самого Бытия.

Такое состояние не имеет ничего общего с трансом. Здесь сознание не отключается даже частично. Совсем наоборот. Если бы умиротворение давалось нам ценой притупления сознания, а покой — ценой вялости и сонливости, они не стоили бы того, чтобы к ним стремиться. В этом состоянии внутреннего единения вы воспринимаете и осознаете происходящее гораздо яснее и отчетливее, чем когда отождествляете себя со своим умом. Вы действительно *присутствуете*. Вдобавок возрастает частота вибраций энергетического поля, дающего жизнь вашему физическому телу.

Углубляясь в область *не-ума*, как ее иногда именуют на Востоке, вы погружаетесь в состояние чистого осознания. Вы чувствуете свое *присутствие* в настоящем с такой силой и радостью, что в сравнении с этим чувством все ваши мысли и эмоции, ваше физическое тело и весь окружающий мир становятся незначительными. Однако же это отнюдь не состояние себялюбия. Ведь ваше эго в нем вообще отсутствует. Такое *присутствие* выводит вас за рамки ваших прежних представлений о себе. Оно является в сущности вами, и в то же время чем-то неизмеримо большим, чем вы. То, что я сейчас пытаюсь сказать, может показаться вам парадоксальным и даже противоречивым, но я не могу выразить это иначе.

