

Сэл Рэйчел

ЧЕЛОВЕК многомерный



Книга для
духовно растущих



софия

Сэл Рэйчел



**ЧЕЛОВЕК
МНОГОМЕРНЫЙ**
Книга для духовно растущих

«СОФИЯ»



2 0 1 1

УДК 133.3
ББК 88.6
Р96

Перевод с английского под редакцией А. Костенко

Рэйчел Сэл
Р96 Человек Многомерный: Книга для духовно растущих / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 352 с.

ISBN 978-5-399-00221-7

Эта книга по праву относится к «метафизической классике» конца XX века, и с годами ее ценность лишь возрастает, поскольку мы можем убедиться в истинности многих ее положений, хотя самое интересное еще впереди! Основываясь на сотнях прочитанных книг, личном духовном опыте, ченнелинговом материале из различных источников и «просто здравом смысле», Сэл Рэйчел показывает, насколько на самом деле многомерен человек, как невероятно огромен мир, в котором мы живем, и что происходит «за сценой и над сценой» на Земле и в Космосе. Многочисленные иллюстрации помогут разобраться в концепциях «измерений», «плотностей» и «иерархий» Вселенной, а главы, посвященные инопланетянам и подлинной истории Земли, читаются как фантастика, в которой мы принимаем непосредственное участие.

УДК 133.3
ББК 88.6

Sal (Salvatore) Rachele, Life on the Cutting Edge
Personal Growth and Spiritual Development
Copyright © 1994 by Sal Rachele

© «София», 2011
ISBN 978-5-399-00221-7 © ООО Издательство «София», 2011

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Предисловие | 9 |
| Введение | 14 |
| Часть I. Модели реальности | 21 |
| <i>Глава 1. Что такое реальность?</i> | <i>22</i> |
| Реальность и истина | 22 |
| Верования | 25 |
| Реальность индивидуальная и коллективная ... | 27 |
| Шаги к осознанию | 29 |
| Модели и конструкции реальности | 32 |
| <i>Глава 2. Физическое тело</i> | <i>40</i> |
| Мозг | 41 |
| Дыхание | 48 |
| Гимнастика | 49 |
| Диета | 49 |
| Зависимость от веществ | 50 |
| Загрязнение | 51 |
| РНК и ДНК | 52 |
| Эволюция и мутация | 53 |
| Реинкарнация | 54 |
| Вознесение | 55 |
| <i>Глава 3. Эмоциональное тело</i> | <i>56</i> |
| Желание | 61 |
| Воля | 62 |
| Сила | 63 |
| Сексуальность | 64 |
| Эмоции и чувства | 64 |
| <i>Глава 4. Эго</i> | <i>67</i> |
| Отделенность и страх | 68 |
| Осуждение | 78 |

| | |
|--|------------|
| Отрицание | 79 |
| Регулировка эго | 80 |
| Программирование | 82 |
| Кондиционирование | 84 |
| Перемены | 87 |
| Системы верований | 89 |
| Конфликт | 95 |
| Глава 5. Ум | 102 |
| Аспекты ума | 102 |
| Модели ума | 104 |
| Инструментарий для расширения ума | 107 |
| Экстрасенсорное («психическое») | |
| осознание | 111 |
| Воображение | 131 |
| Процесс очищения | 137 |
| Сознательный рост души | 141 |
| Разум | 143 |
| Глава 6. Любовь | 152 |
| Просветленные взаимоотношения | 156 |
| Глава 7. Душа и сверхдуша | 159 |
| Глава 8. Медитация, вневремя и космическое сознание | 162 |
| Глава 9. Плотности | 166 |
| Первая плотность. Царство минералов | 167 |
| Вторая плотность. Царство растений | 168 |
| Третья плотность. Царство животных | 168 |
| Четвертая плотность. Высший человек | 170 |
| Пятая плотность. Тело света | 172 |
| Шестая плотность. Тело души | 173 |
| Седьмая плотность. Сверхдуша | 175 |
| Восьмая плотность. Ангелы | 177 |
| Девятая плотность. Архангелы | 177 |
| Десятая плотность. Боги-Творцы | 178 |
| Одиннадцатая плотность. Вселенские Боги ... | 178 |
| Двенадцатая плотность. Божество | 178 |

| | |
|---|------------|
| Глава 10. Измерения | 179 |
| Первое измерение. Существование | 181 |
| Второе измерение. Размер | 182 |
| Третье измерение. Глубина | 182 |
| Четвертое измерение. Время | 182 |
| Пятое измерение. Любовь | 192 |
| Шестое измерение. План души | 199 |
| Седьмое измерение. Низшие небеса | 201 |
| Восьмое измерение. Ангельские миры | 203 |
| Девятое измерение. Божественные миры | 204 |
| Десятое измерение. Райские миры | 204 |
| Одиннадцатое измерение. Божество | 205 |
| Двенадцатое измерение. Великая Тайна | 205 |
| Глава 11. Модели реальности: | |
| сводим все это воедино | 206 |
| Часть II. Жизнь на переднем крае | 221 |
| Глава 12. История Творения | 223 |
| Одновременность | 224 |
| Троица | 224 |
| Максимальное разделение и максимальное соединение | 226 |
| Исследование парадокса | 228 |
| Глава 13. Подлинная история Земли | 230 |
| Глава 14. Виды инопланетян, связанных с Землей | 240 |
| Орионцы | 240 |
| Сирианцы | 245 |
| Венерианцы | 248 |
| Веганцы | 250 |
| Дзеты | 251 |
| Плеядеанцы | 256 |
| Арктурурианцы | 258 |
| Андромедианцы | 259 |
| Антаресиане | 260 |

| | |
|---|------------|
| Другие расы | 261 |
| Наша Солнечная система | 261 |
| Внутренняя Земля | 262 |
| Камеры Вознесения | 263 |
| Пирамиды | 265 |
| Духовная Иерархия | 265 |
| Глава 15. Новый Мировой Порядок | 273 |
| Старый мировой порядок | 273 |
| Новый Мировой Порядок иллюминатов | 276 |
| Новый Мировой Порядок Божественной Матери | 279 |
| Глава 16. Драма дуальности | 286 |
| Главные игроки на Земле | 287 |
| Глава 17. Вина | 293 |
| Два вида смерти | 293 |
| Тьма | 296 |
| Раскрытие вины | 297 |
| Путешествие за пределы: Ода вине | 304 |
| Глава 18. Перемены на Земле | 312 |
| Притча об истории Творения | 317 |
| Глава 19. Боги отрицания | 322 |
| Глава 20. Построение кристаллического тела света | 326 |
| Фрагментация души и физическое бессмертие | 332 |
| Глава 21. Заглянем в XXI век! | 341 |
| Просветленная жизнь | 341 |
| Общество XXI века | 342 |
| Технология | 345 |
| Сельское хозяйство | 346 |
| Коммуникация | 346 |
| Структура общества | 347 |

Предисловие

Вэтой книге я попытался сделать невозможное. Если хотя бы частично преуспел в достижении своих целей, мои усилия будут не напрасными. Я начал заниматься личностным ростом с двадцати лет и на этом пути прочел целую гору книг, посетил множество разных курсов и семинаров и познакомился с огромным количеством замечательных людей. Я изучал различные версии истории Творения, основы научных исследований, психологию, теорию и практику духовного самоосознания. И пришел к выводу, что никакое учение не содержит 100 % истины. Конечно, и эта книга — не исключение. Однако она честно и последовательно исследует множество важных вопросов нашего времени.

Часть I содержит материалы семинаров по личностному росту, которые я проводил в 1970-х и 1980-х годах. В ней обсуждаются различные аспекты «Я» и методы, которые я нахожу самыми эффективными для усиления самоосознания. Пока мы не расширим наше ограниченное восприятие внутренней и внешней реальности, мы не сможем быть уверены в обоснованности многих утверждений, выдвигаемых в части II.

Часть II предлагает свежий взгляд на многие интереснейшие вопросы нашего времени — от процесса Творения и подлинной истории Земли до тайных обществ и их мистических знаний.

По ходу дела я буду рекомендовать вам прочесть кое-какие книги. Однако знание из вторых рук обладает лишь ограниченной ценностью. Поэтому моя работа в основном базируется на собственном личном опыте.

Я передаю вам информацию, источники которой — мое Высшее «Я», мои мистические откровения, духовные видения, контакты с учителями человечества, телепатическое общение с духами-наставниками и просто здравый смысл. Однако следует помнить, что непосредственность опыта еще не гарантирует точности информации. Особенно это касается хронологических данных. В большинстве случаев я сверял полученную мною информацию с несколькими источниками. И когда я не уверен в достоверности моего утверждения, я честно это признаю. Поскольку не существует способа объективно доказать большую часть материалов, представленных в этой книге, вы вольны (и должны) делать свои собственные выводы.

Одна из трудностей написания такого рода книги — в том, что все время продолжает поступать новая информация. Пока книгу напечатают, некоторые разделы уже устареют. Реальность не статична. Она непрерывно развивается и меняется. А поскольку реальность разная для каждого воспринимающего ее человека, исчерпывающе определить ее в книге невозможно. Тем не менее большая часть материала книги найдет отклик в большей части человечества. Я уверен, что вы обнаружите здесь много интересных тем, связанных с вашим путем личностного роста.

Большую часть предлагаемого материала можно понять не умом, но лишь на более глубоком уровне «Я». От вас требуется только одно. Это может звучать просто, но часто трудно осуществимо на практике. *Я хочу, чтобы вы все время сохраняли открытость ума.* Не принимайте и не отрицайте все, что я говорю, с ходу. Если вы встречаетесь с новой информацией, здравый смысл может сказать: *«Звучит интересно. Не знаю, правда это или нет, но мне хотелось бы это выяснить».* Истина может быть обнаружена лишь посредством личного исследования. Если что-то «звучит невероятно», про-

верьте сами. Пойдите вглубь себя и поймите, почему вы реагируете именно так. Если что-то вам кажется неправильным, отбросьте это. Однако чаще всего новая информация просто активирует старую систему верований, которая не созвучна с тем, что говорю я.

Если в какой-то сфере жизни у вас есть проблема, в этой книге вы можете неожиданно обнаружить информацию, обладающую конкретной ценностью именно для вас. Но, пожалуйста, не думайте, что я собираюсь решать за вас ваши проблемы. Скорее я собираюсь дать инструменты, которые счел полезными в решении своих собственных проблем.

В нашем обществе часто очень трудно выкроить время для личностного роста. Многие люди, даже если у них есть для этого время, считают трудным достижение своих целей. Прежде чем принять решение исследовать свою внутреннюю природу, спросите себя:

1. Насколько это практично? Совместимо ли это с моим образом жизни?
2. Как найти время работать над собой и одновременно поддерживать мой образ жизни, вести общественную деятельность и выполнять множество повседневных обязанностей?

Чтобы сочетать самоисследование с повседневной жизнью, следует понять его важность и необходимость ежедневно уделять ему внимание. Если бы можно было увидеть наперед преимущества самоисследования, я уверен, что каждый человек уделил бы этому время.

Многие отнесутся к сказанному с известной долей скептицизма. Многие уже сыты по горло дорогущими семинарами по «самосовершенствованию», схемами «быстрого обогащения» и «магическими талисманами». Есть много путей и много учителей. Есть отпетые мошенники, есть учителя, в бескорыстности которых можно усомниться, но много есть и искренних. Я не могу сказать с уверенностью, что будет работать для

вас, но могу высказывать предположения и предлагать некоторые обобщения.

Изучая любой новый метод самоисследования, спросите себя: *«Предоставляет ли мне этот путь свободу открывать для себя истину или диктует жесткую систему теологии, которой я должен следовать, чтобы спастись?»* Если в группе не уважается индивидуальность и разнообразие, учение превращается в культ.

Многие истинные учителя поощряют своих учеников к поиску, побуждая их узнавать самим как можно больше. Иисус, например, Своими учениями указывал ученикам некое направление и передавал некое понимание. Он советовал следовать Ему, но не пытался заставить соглашаться с Ним. Он предоставлял ученикам право и возможность находить их собственные ответы и решения. Будьте осторожны с теми, кто насаждает зависимость от лидера.

В каждом из нас пребывают ответы на все, что мы ищем. В данном случае мое намерение — запустить процесс вашего личностного роста и предоставить инструменты для нахождения своих собственных ответов.

Несколько сотен лет назад один человек сказал, что Земля круглая. Людям того времени эта мысль казалась невероятной. Мое намерение очевидно. В этой книге я буду пробуждать знания, которыми обладает почти каждое человеческое существо на Земле. Но до тех пор, пока у вас не будет непосредственного опыта, это знание останется системой верований. Если вы жаждете истины, ваша задача — искать непосредственный опыт, необходимый для распознавания, что есть истина. Это значит отказываться от многих лелеемых идей, которые больше вам не служат.

Итак, я приглашаю вас вместе со мной отправиться в путешествие вглубь собственного «Я» и Вселенной. Надеюсь, что эта книга поможет вам лучше понять и реализовать себя.

Глава 1

Что такое реальность?

РЕАЛЬНОСТЬ И ИСТИНА

Истина отличается от реальности. Реальность зависит от того, кто ее воспринимает, в то время как истина — это то, какова реальность на самом деле. Другой способ выражения этой идеи таков: реальность может обладать многими уровнями и измерениями опыта, в то время как истина охватывает все уровни и измерения одновременно. Реальность воспринимается, истина же познается.

Внешняя реальность

Принято считать, что внешняя, или «объективная», реальность воспринимается через ощущения тела. Мое определение внешней реальности немного шире, поскольку я осознаю, что на самом деле мы обладаем более чем пятью основными органами чувств. Кроме того, существует научный инструментарий, способный измерять аспекты Вселенной, которые не могут восприниматься нашими органами чувств. Мы знаем об атомах, молекулах, клетках и так далее, но не можем видеть их физически невооруженным глазом.

Кроме того, мы слышали о большей, «духовной» Вселенной за пределами нашей. Одно из определений духовного — *«то, что существует в невидимом»*. И на-

ука, и религия знают о существовании этого огромного мира. Если вы когда-нибудь видели схему спектра видимого света (рис. 1.1), то знаете, что видимая часть спектра — всего лишь крошечный промежуток между инфракрасным и ультрафиолетовым. Вся красота этого мира и миллионов звезд в ночном небе представлена этим крошечным промежутком спектра света. И хотя мы в состоянии измерять некоторые частоты, пребывающие за пределами физических чувств, мы их не видим. То есть, по определению, они являются частью бесконечно большей духовной Вселенной.

Многие религии учат, что физический мир — это иллюзия. Отчасти это так, в том смысле, что все, что мы видим телесными глазами, — всего лишь свет, отраженный от объекта, когда свет ударяется о сетчатку глаза, и зарегистрированный в мозге. Более того, когда мы рассматриваем физический мир с помощью традиционных органов чувств, мы видим только прошлое. Мы не видим того, что происходит сейчас. Даже эта напечатанная страница читается в прошлом. Свету, отразившемуся от этой страницы, требуется приблизительно одна миллиардная секунды, чтобы достичь сетчатки глаза.

Чем дальше расположен объект, тем более далекое прошлое мы видим. Отдаленные галактики могут находиться на расстоянии миллиардов световых лет; это значит, что свету этих галактик требуются миллиарды лет, чтобы достичь сетчатки глаза, когда мы смотрим на них в телескоп. Если предположить, что наши измерения точны, и не принимать в расчет искривления пространственно-временного континуума, тогда, очевидно, мы действительно наблюдаем то, что происходило в этих галактиках миллиарды лет назад. Некоторые астрономы полагают, что, если бы удалось построить достаточно мощный телескоп, мы могли бы уйти в прошлое так далеко, что смогли бы увидеть начало физической Вселенной.

Кроме задержки во времени, входящей в физическое восприятие, существует и иллюзия твердости материальных объектов. Атомы, из которых состоит физическая материя, похожи на крошечные солнечные системы, плавающие в безбрежном пространстве. Скорость, с которой электроны вращаются вокруг ядра атома, создает впечатление твердости. Численность атомов в объекте тоже создает впечатление твердости объекта. На самом деле в атоме намного больше пространства, чем вещества. Большинство объектов на 99 % состоят из пустого пространства. Но энергетические поля в структуре атома удерживают объекты вместе достаточно для того, чтобы формировать твердость. Если бы не было этих энергетических полей, мы могли бы проходить сквозь стены и не могли бы сидеть на стуле.

Это элементарное обсуждение физики просто указывает на обоснованность утверждения о том, что «мир — это иллюзия». Однако это не значит, что мира не существует, просто потому, что мы не воспринимаем его таким, каков он на самом деле. Мир очень реален. Он обладает объективной реальностью, включающей взаимодействие миллиардов атомных частиц, и реальностью придуманной, придаваемой ему коллективным сознанием человечества.

Внутренняя реальность

Чудесная внешняя Вселенная — всего лишь пустячок по сравнению со Вселенной внутренней. Что мы имеем в виду под «внутренним»? Бесспорно, не то, что находится внутри тела, хотя сами по себе тело и мозг представляют собой цельную сложную вселенную. Обычно внутренняя Вселенная состоит из эмоциональных, ментальных и тонких уровней опыта.

Ключ к пониманию внешнего мира — в понимании мира внутреннего, потому что во многих случаях

внешнее есть отражение внутреннего. Внутренний мир настолько обширен и сложен, что часто невозможно себе представить, что это не он создает внешний мир. Собственно, большинство людей полагают, что именно внешний мир влияет на них; они считают себя простыми пешками в шахматной игре, сотворенной каким-то внешним божеством. Такие верования проистекают из неверного понимания природы «Я».

ВЕРОВАНИЯ

Верования создают реальность. Возьмем двух людей, у каждого из которых есть по тысяче долларов. Первый человек верит, что он беден, и считает, что тысячи долларов маловато для удовлетворения всех его потребностей. Второй же ощущает себя богатым и считает, что тысяча долларов — это большая сумма, на которую можно купить много вещей.

Реальность первого человека — бедность, реальность второго — богатство. Истина в том, что и у одного, и у другого одинаковая сумма денег, но воспринимают они ее по-разному, исходя из своих систем верований о том, что им нужно.

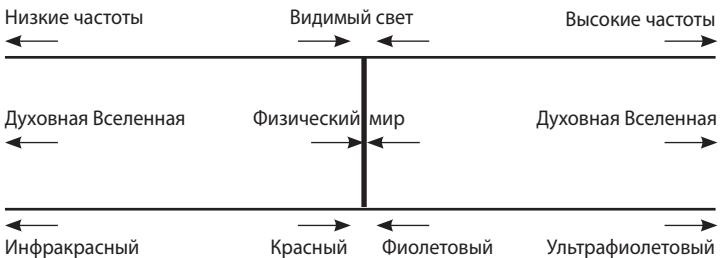


Рис. 1.1. Световой спектр

Глава 2

Физическое тело

Тело — первый уровень осознания (аспект) «Я», который мы будем рассматривать. Оно — ваше средство коммуникации и передвижения для исследования физической Вселенной. Тело управляется мозгом. Вы можете думать о мозге как о центральной компьютерной системе, о теле как о здании, в котором находится система, а об органах чувств — как о системах ввода-вывода информации.

Если тело функционирует надлежащим образом, оно способно принимать огромные массивы чувственного ввода. Информация с многих других уровней осознания может восприниматься как физические ощущения. Очевидно, в теле ощущаются и эмоции. Кроме того, через чувственный ввод тела просачиваются многие психические, интуитивные и другие тонкие энергии. Например, кундалини — энергетическое эфирное тело, которое активирует определенные аспекты нервной системы, расположенные вдоль позвоночника.

Тело обладает встроенным механизмом выживания и инстинктивной реакцией, защищающей его от повреждения. Если в теле ощущается дискомфорт, это знак несбалансированности на каком-то уровне. Несбалансированность может быть физической или существовать на другом уровне осознания — ментальном или астральном. Чтобы определить проблемные места, следует не только настраиваться на тело в достаточной

степени для того, чтобы слышать и ощущать его послания, но и смещать уровень осознания до тех пор, пока вы не обнаружите причину дисбаланса.

Здоровье и болезнь

Здоровье — естественное состояние тела, когда все уровни существа уравновешены. Когда один или несколько уровней не уравновешены, возникает болезнь или ощущение дискомфорта в теле. Для эффективного исцеления проблема должна быть исправлена на том уровне, на котором она возникла. Некоторые проблемы, такие как загрязняющие вещества внешней среды, выделить и исправить относительно легко, поскольку они возникают только на одном уровне. Однако большая часть несбалансированности возникает одновременно на многих уровнях. Исцеление таких проблем требует погружения на самый глубокий уровень причинности и работы на более внешних слоях. Обычно после того, как исцеляются самые глубокие слои, другие слои излечиваются быстро, а некоторым внешним слоям требуется лишь небольшая коррекция. Когда мы приступим к исследованию каждого уровня существа, я буду перечислять обычные несбалансированности, обнаруживаемые в каждом слое.

Мозг

Ученые признают, что хорошо знают всего лишь 20 % головного мозга человека. В повседневной жизни обычный человек пользуется только половиной из 20 %. Иными словами, в повседневной жизни мы используем мозг лишь на 10 %.

Мозг можно сравнить с компьютерной сетью в большом учреждении. Подобно электронному ком-

пьютеру, мозг принимает, обрабатывает и передает информацию, которая в виде электрических импульсов движется в разные области тела. Общеизвестно, что левое полушарие мозга выполняет множество аналитических и логических функций, правое же содержит центры интуиции, воображения и эстрасенсорики.

Мозг принимает информацию из многих источников, пребывающих на многих уровнях и измерениях. Самый очевидный источник информации — тело; информация передается с помощью нервной системы. Не столь очевидны впечатления, получаемые из электромагнитного поля вокруг тела (аура) и электромагнитного поля, окружающего буквально каждый объект во Вселенной. Информация (в виде электрических импульсов) движется по нервным клеткам — нейронам — и, когда необходимо, запечатлевается в них.

Таково самое упрощенное описание мозга. Если вам понадобится более подробная информация, на эту тему есть много книг.

Мозговые волны

Мозг испускает электромагнитные волны, которые можно измерять чувствительным электронным оборудованием. Мозговые волны бывают четырех видов.




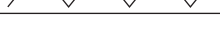
| Вид волны | Частота (Гц) | Форма волны | Активность |
|-----------|--------------|---|--|
| Бета | 15 – 35 |  | Сознательное бодрствование |
| Альфа | 7 – 14 |  | Сновидение, медитация |
| Тета | 4 – 7 |  | Глубокий гипноз, транс |
| Дельта | 0 – 4 |  | Бессознательность, глубокий сон без сновидений |

Рис. 2.1. Мозговые волны

Бета-волны

Бета-волны — короткие, быстрые и испускаются тогда, когда мозг занят обработкой аналитической информации. Это состояние большинства людей, занятых повседневными обязанностями. Любая деятельность, которая требует вычислений, частого принятия решений или активного общения, обычно генерирует бета-волны. Исследования показали, что в таком состоянии мозг функционирует не оптимально, напоминая колеса, вращающиеся в густой грязи. Беспокойство и стресс — симптомы чрезмерной активности бета-волн.

Альфа-волны

Альфа-волны намного медленнее, чем бета-волны, но обладают большей амплитудой. Это значит, что мыслеформы, создающиеся во время альфа-цикла, сильнее и обычно содержат больше энергии, несмотря на то что волны более медленные. Альфа-волны возникают во время медитации, дремоты, при выполнении заданий под гипнозом или во время легкого сна. Как можно видеть на рис. 2.2, самые легко запоминающиеся сны видят перед пробуждением, они возникают в состоянии альфа.

Многие люди умеют сознательно сдвигаться из состояния бета в состояние альфа с помощью самовнушения, гипноза или медитативной практики (см. рис. 2.3). Некоторые люди почти сознательно действуют в состоянии альфа. На работе они обычно делают больше, чем их коллеги в состоянии бета, хотя более расслаблены. Сообщалось, что человек, работающий семь часов и уделяющий час медитации, достигает намного больше, чем человек, работающий восемь часов в день. В состоянии альфа совершаются многие творческие прорывы.

Проблемы со здоровьем, возникающие на эмоциональном уровне

Ниже приводится перечень болезненных состояний, которые обычно возникают в результате эмоциональных проблем. Конечно, я мог бы включить свыше 90 % всех известных заболеваний. Но, для краткости, я включил только самые общие болезни.

Таблица 3.2. Проблемы со здоровьем,
основанные на эмоциях

| Заболевание | Подавленные или отвергаемые эмоции |
|---------------------------|---|
| СПИД | Гнев — ярость и стыд |
| Артрит | Печаль — страдание и тоска |
| Астма | Гнев и печаль |
| Рак | Гнев — ярость и неприятие |
| Хроническая усталость | Печаль — отчаяние и апатия |
| Запор | Страх — негодование |
| Проблемы с пищеварением | Гнев и страх |
| Головные боли | Страх — волнение |
| Проблемы с сердцем | Печаль — горе и страдание |
| Боль в нижней части спины | Печаль — неприятие и одиночество |
| Импотенция | Гнев — неудовлетворенность и неприятие |
| Инфекции (внутренние) | Страх — волнение и стыд |
| Язвы | Гнев — ярость, негодование и нетерпение |
| Нервные болезни | Страх — унижение и волнение |
| Гепатит, печень | Печаль — тоска и апатия |
| Пневмония, грипп | Печаль — отчаяние |

Медитация

То, что считается у нас «медитацией», обычно называется формой концентрации и тренировки ума. Истинная медитация случается тогда, когда ум тих и спокоен. В медитации ум молчалив, но бдителен. Он видит мысль, но не контролирует ее. Как успокоить ум? Насилие, контроль или сопротивление деятельности ума лишь делает мысль более активной. Вы не можете успокоиться, если думаете: «Я должен успокоить свои мысли». Вы когда-нибудь пытались не думать о розовом слоне? Чтобы достичь состояния истинной медитации, следует воспользоваться окольным способом успокоения ума. Следует перехитрить ум, поднимаясь выше него. Один из способов это сделать — задавать «невозможные» вопросы, то есть вопросы, на которые разум не может дать адекватного ответа, например: «Кто я?», «Кто задает вопросы?». Невозможные вопросы, или *коаны*, широко используются в практике некоторых школ дзэн для погружения ума в молчание.

Медитация — это чистое осознание. Она требует глубокого расслабления, концентрации и осознания без выбора. Обычно такое состояние достигается только после многих лет исследования «Я». Оно подразумевает способность полностью следовать за каждым нюансом мысли и чувства по мере их возникновения и постигать его во всей полноте. Этому процессу учил великий восточный философ Джидду Кришнамурти, хотя такого состояния достигли лишь несколько его учеников. Чистое осознание достигается не следованием любому методу или философии. Оно приходит только с помощью высвобождения всех возбуждений ума, вызванных незавершенной обработкой психологических проблем.

Если вы следите за цепью сознания, то обнаружите, что после кратких периодов спокойствия наиболее часто приходящие мысли связаны с неразрешен-

ными эмоциональными и физическими проблемами. Возможно, вы вспоминаете замечания начальника, сделанные днем раньше, и хотели бы ответить на них по-другому. Или, если вы безработный, вы начинаете размышлять о поиске работы. И очень скоро, вместо медитации, вы обнаруживаете, что фантазируете обо всех возможных сценариях, которые могли бы возникнуть на завтрашнем интервью по поводу работы.

Чтобы достичь чистого осознания, следует уметь уравнивать произвольное осознание с избирательным осознанием. В этом мире (даже если вы живете на вершине горы) всегда найдутся практические действия, требующие избирательного осознания. Ключ к успеху — способность по желанию включать и отключать избирательный ум. Если вы уделяете медитации час в день, вы хотите посвятить весь этот час произвольному осознанию. Но если у вас есть неразрешенные проблемы, скорее всего вы проведете этот час, имея дело только с ними. Это необходимое и ценное предварительное условие для чистого осознания.

Чистое осознание достигается тогда, когда вы свободно выражаете мысли и эмоции по мере их возникновения, но, в то же время, способны понимать их из пространства произвольного осознания. Это значит: если вы чувствуете страдание, вы полностью его выражаете, вместо того чтобы подавлять. Это не всегда легко, особенно в современном обществе. В таких случаях раньше тем, кто серьезно изучал медитацию, часто рекомендовалось монашество. Максимально сокращая число своих мирских обязанностей, вы увеличиваете шансы жить в состоянии осознания без выбора.

Сегодня большинству людей не нужна и даже не рекомендуется монашеская жизнь. Нам нужно полностью исследовать жизнь во всех ее аспектах. Даже если мы достигаем свободного осознания в течение пяти минут в день, мы уже успешно следуем пути к просветлению.