

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление</i> .....	7
<i>Глава 1. Тишина и безмолвие</i> .....	15
<i>Глава 2. За пределами мыслящего ума</i> .....	25
<i>Глава 3. Эго</i> .....	43
<i>Глава 4. Сейчас</i> .....	57
<i>Глава 5. Кто ты есть на самом деле</i> .....	69
<i>Глава 6. Принять и отдаться</i> .....	81
<i>Глава 7. Природа</i> .....	97
<i>Глава 8. Взаимоотношения</i> .....	109
<i>Глава 9. Смерть и вечность</i> .....	125
<i>Глава 10. Страдания и прекращение страданий</i> .....	139
<i>Об авторе</i> .....	153

Подлинный духовный учитель не может чему-то научить тебя в привычном смысле этого слова. Ему нечего дать тебе или добавить — ни информации, ни верований, ни правил поведения. Единственная функция такого учителя — помочь устранить то, что отделяет тебя от истины о том, кем ты уже и так являешься и о чем уже знаешь в глубине своего существа. Духовный учитель помогает тебе открыть и раскрыть это измерение внутренней глубины. Глубины и безмятежности.

Если ты обратился к духовному учителю или к этой книге ради неких ярких идей, теорий, верований, интеллектуальных диспутов, то тебя ждет разочарование. Иными словами, если ты ищешь пищи для ума, то не найдешь ее тут. И упустишь самую суть этой книги — содержащуюся не в словах, но в тебе самом. Очень важно помнить и чувствовать это, когда вслушиваешься.

Слова — не более чем дорожные знаки. То, на что они указывают, не обнаружить в пространстве мысли — но лишь в некоем измерении внутри тебя, которое намного глубже и бесконечно шире мышления. Одно из свойств этого измерения — трепещущая живая безмятежность. Так что всякий раз, когда ощутишь, как в тебе во время вслушивания пробуждается эта внутренняя безмятежность, знай, что книга делает свою работу, выполняя функцию учителя. Она напоминает тебе, кто ты есть, и указывает путь домой.

Эта книга не из тех, которые надлежит прочесть от корки до корки, а потом отложить в сторону. Живи с нею. Почаще бери ее в руки. А еще важнее — почаще откладывай ее в сторону. Или же подолгу просто держи в руках, вместо того чтобы читать. У многих читателей естественным образом будет возникать желание прекратить чтение после очередного раздела, сделать паузу, поразмыслить, погрузиться в безмолвие. Прерывать чтение всегда важнее и полезнее, чем продолжать. Позволь книге выполнять свою работу: пробуждать тебя, выдер-

гивая из заезженной колеи запрограммированного циклического мышления.

С точки зрения формы эту книгу можно рассматривать как современное возрождение древнейших записанных духовных учений – сутр Древней Индии. Сутры – это надежные указатели истины в виде коротких высказываний без подробной концептуальной проработки. В форме сутр записаны древние священные учения Вед и Упанишад, а также слова Будды. Речения и притчи Иисуса, если отделить их от сюжетной канвы, тоже можно воспринимать как сутры, равно как и древнекитайскую книгу мудрости «Дао дэ цзин».

Преимущество сутр как формы – в их краткости. Они не задействуют мыслящий ум сверх меры. То, о чем они не говорят, но на что лишь указывают, намного важнее сказанного в них.

Схожесть текста этой книги с сутрами особенно проявлена в главе 1, «Тишина и безмолвие», где содержатся лишь предельно лаконичные высказывания. В этой

главе — суть всей книги, и, возможно, некоторым читателям ничего больше и не требуется. Другие главы — для тех, кто нуждается в большем количестве дорожных указателей.

Как и древние сутры, тексты этой книги священны и пришли из того состояния сознания, которое можно назвать безмолвием. Однако, в отличие от сутр, эти тексты не принадлежат ни одной религии или духовной традиции и к ним могут непосредственно обращаться все люди.

Есть ощущение, что мешкать нам уже совсем некогда. Трансформация человеческого сознания — уже больше не роскошь, доступная лишь немногим индивидуумам, но необходимость, если человечество не хочет самоуничтожения. В наши дни стремительно обостряются проявления несостоятельности старого сознания и хорошо видны признаки зарождения нового. Парадоксальным образом дела обстоят одновременно все хуже и все лучше, хотя ухудшение более очевидно, поскольку издает много шума.

## *Вступление*

Эта книжка, конечно же, использует слова, которые в процессе прочтения или прослушивания порождают в твоём уме мысли. Но это не обычные мысли — не повторяющиеся, не шумные, не своекорыстные, не алчущие внимания. Как все истинные духовные учителя и как древние сутры, мысли этой книги призывают не «взгляни на меня», но «загляни за меня». Поскольку мысли эти исходят из безмолвия, они обладают силой — силой вернуть тебя к тому самому безмолвию, из которого они родились. Это безмолвие есть внутренняя безмятежность. И эти безмолвие и безмятежность — основа твоего существа. Именно безмолвие спасет и преобразит наш мир.

ГЛАВА 1



**ТИШИНА  
И БЕЗМОЛВИЕ**

Ты — это осознание под маской личности.



Внешнему шуму соответствует внутренний шум мыслей. Внешней тишине соответствует внутреннее безмолвие.

Когда тебя окружает тишина — вслушайся в нее. Речь не о том, чтобы просто ее заметить. Обрати на нее внимание. Когда вслушиваешься в тишину, пробуждается некое пространство безмолвия внутри, потому что только через безмолвие и можно осознать тишину.

Обрати внимание, что в момент, когда замечаешь окружающую тишину, ты не думаешь. Осознаёшь, но не думаешь.





ГЛАВА 2



**ЗА ПРЕДЕЛАМИ  
МЫСЛЯЩЕГО УМА**

Когда обнаруживаешь это измерение, оно приносит тебе и миру освобождение от страданий, которые ты причиняешь себе и другим, пока твоя жизнь ограничивается и управляется только лишь умосотворенным малым «я».

Любовь, радость, творческий рост и внутренняя безмятежность не могут прийти в твою жизнь иначе как через это безусловное измерение сознания.

Если тебе, пусть изредка, удастся распознавать те мысли, что пробегают через твой ум, как всего лишь мысли, если тебе удастся свидетельствовать свои ментально-эмоциональные реактивные структуры в тот самый миг, когда они возникают, — значит, это измерение уже проявляется в тебе как осознание, в котором и имеют место все мысли и эмоции, как вневременное внутреннее пространство, где реализуется содержание твоей жизни.



## ΓΛΑΦΑ 3



ЭГО

Ум постоянно ищет пищу не только для мышления, но и для самоидентификации, для ощущения «я». Именно так возникает эго и далее уже непрестанно воссоздает себя.



Когда ты думаешь или говоришь о себе, когда произносишь слово «я», обычно имеется в виду «я и моя история». Это «я» твоих предпочтений и отвращений, страхов и желаний, то «я», которое ничем не удовлетворяется надолго.

Это умосотворенное представление о том, кто ты есть, обусловленное прошлым и ищущее удовлетворения в будущем.



В саму структуру эгоистического «я» встроена потребность противостоять, сопротивляться и исключать — все это помогает нам сохранять ощущение отделенности, на котором основано выживание «я». Отсюда противопоставления: «я — другой», «мы — они».

Эго нуждается в конфликте с чем-то или с кем-то. Этим объясняется, почему мы стремимся к покою, радости и любви, но не можем терпеть их слишком долго.

Мы говорим, что стремимся к счастью, но в действительности испытываем страсти к собственному несчастью.

Твое несчастье в конечном счете порождается не обстоятельствами жизни, а программами ума.



## ГЛАВА 4



# СЕЙЧАС

Внешне кажется, что текущий момент — лишь один из множества. Складывается впечатление, что каждый день жизни состоит из тысяч мгновений, когда происходят разнообразные вещи. Однако, если взглядеться поглубже, разве не существует всего лишь один момент — всегда? Разве жизнь — это не один только этот миг? И этот момент — сейчас — единственная вещь, от которой ты не можешь сбежать. Единственная константа в твоей жизни. И не имеет значения, что происходит. Не имеет значения, насколько меняется твоя жизнь. Лишь в одном можно быть уверенным. И это всегда Сейчас. А поскольку от Сейчас сбежать невозможно, почему бы не приветствовать этот момент, почему бы с ним не подружиться?



Когда ты моешь посуду, составляешь бизнес-стратегию, планируешь путешествие, что важнее: само действие или тот результат, которого ты хочешь достичь, совершив это действие? Этот момент или какой-то будущий?

Не относишься ли ты к текущему моменту как к некому препятствию, которое нужно преодолеть? Нет ли у тебя ощущения, что существует некое будущее, попасть в которое важнее, чем быть здесь?

Почти все люди именно так и живут большую часть времени. А поскольку будущее никогда не наступает, кроме как в виде настоящего, то такой образ жизни дисфункционален.

Он порождает непрестанные подспудные ощущения беспокойства, напряжения и неудовлетворенности. Он не чтит жизнь, которая протекает Сейчас, и только Сейчас.





## ГЛАВА 8



# ВЗАИМООТНОШЕНИЯ



Не наполнены ли твои близкие взаимоотношения частыми драмами? Не бывает ли так, что сравнительно небольшие разногласия приводят к яростным спорам и душевным травмам? В основе всего этого лежит базовый эгоистический шаблон — стремление быть правым, что, конечно же, означает чью-то неправоту. Иными словами, речь идет об отождествлении с определенной ментальной позицией. А еще эго необходимо периодически вступать в конфликт с кем-нибудь, чтобы усилить свое ощущение разделенности между «я» и «другим», без чего оно просто не может выжить.

Вдобавок у нас есть накопленная душевная боль прошлого, которую несет в себе каждый человек, и ее источники — как личное прошлое, так и коллективные травмы человечества, уходящие корнями в незапамятные времена. Это «тело боли» представляет собой внутреннее энергетическое поле, которое периодически овладевает тобой, ибо ему нужно пережить

еще больше душевных страданий, чтобы питаться и пополнять свои силы. Оно старается управлять твоим мышлением, наполняя его глубочайшей негативностью. Оно в восторге от негативных мыслей, поскольку попадает в резонанс с их частотами и может ими питаться.

А еще оно провоцирует негативные эмоциональные реакции в твоих близких — особенно в брачном партнере, — чтобы питаться еще и их душевной болью и вашими скандалами.

Как освободиться от этого бессознательного самоотождествления с болью, которое порождает так много страданий в жизни? Осознай этот процесс. Пойми, что он не есть ты, и распознай его истинную сущность — боль прошлого. Свидетельствуй это бессознательное самоотождествление, когда оно пробуждается в тебе самом или в твоём партнере. Стоит прекратить его и научиться наблюдать его в себе, и ты можешь больше его не подпитывать. В результате такое самоотождествление постепенно растратит весь свой энергетический заряд.

ГЛАВА 9



**СМЕРТЬ  
И ВЕЧНОСТЬ**

Идя по лесу, который еще не укрощен и не истоптан человеком, ты видишь вокруг себя не только необузданную жизнь, но и поваленные деревья, трухлявые пни, гниющие листья и прочие признаки распада. Куда ни глянь, увидишь не только жизнь, но и смерть.

Однако, если приглядеться, обнаружится, что трухлявый пенек и гниющие листья не только дают начало новой жизни, но и сами полны жизни. В них трудятся микроорганизмы. Преобразуются молекулы. Поэтому мы не можем сказать, что нас повсюду окружает смерть. Она — лишь метаморфоза жизненных форм. Какой урок мы из этого извлечем?

Смерть — не противоположность жизни. У жизни нет противоположности. Противоположность смерти — рождение. А жизнь вечна.



Мудрецы и поэты всех веков признавали, что существование человека похоже на сон. Казалось бы, столь весомое и реальное, оно в то же время столь шатко, что может обратиться в прах в любой миг.

В смертный час история твоей жизни может и вправду показаться тебе лишь сном, который подходит к концу. Однако даже и во сне должна быть какая-то реальная суть. Должно быть сознание, в котором протекает сон, — а иначе его и не было бы.

Вот это сознание — является ли оно творением тела или как раз именно сознание порождает сон о теле, сон о ком-то?

Почему большинство людей, переживших околосмертный опыт, перестали бояться смерти? Задумайся об этом.



ГЛАВА 10



**СТРАДАНИЯ  
И ПРЕКРАЩЕНИЕ  
СТРАДАНИЙ**

Взаимосвязанность всех вещей... Буддисты знали о ней всегда, а ныне ее подтверждают и физики. Ни одно событие нельзя считать изолированным, что бы нам ни казалось. Чем больше мы даем оценок и вешаем ярлыков, тем больше изолируем явления.

Наше мышление фрагментирует целостность жизни. Однако каждое отдельное событие проистекает из всей жизни в целом. Оно — частичка сети взаимосвязей, которая есть космос. А это означает, что ничто и не могло бы быть иначе, чем есть.

В большинстве случаев мы и близко не понимаем, какую роль может играть некое незначительное событие в общей картине космоса, однако признание его неизбежности в необъятном целом может послужить началом внутреннего принятия того, что



есть, а следовательно, и воссоединению с целостностью мироздания.



Истинная свобода и завершение страданий приходят тогда, когда ты живешь так, как будто сам выбрал каждое чувство и каждый опыт в каждом текущем моменте. Такое внутреннее согласие с моментом Сейчас сулит завершение страданий.



Есть ли необходимость в страданиях? И да, и нет. Если бы ты не пережил страданий, выпавших на твою долю, в тебе не было бы той человеческой глубины — того смирения и сострадания. Ты бы и не слушал меня сейчас. Страдание раскалывает орешек эго. А потом наступает момент, когда и его миссия выполнена.

Страдание необходимо до того момента, когда ты поймешь, что оно необходимо.



Несчастье нуждается в умосотворенном «я» со своей историей, со своей концептуально выстроенной личностью. Ему необходимо время, прошлое и будущее. Если изъять из своего несчастья время, что останется? Останется «таковость» текущего момента. Это может быть ощущение отягощенности, возбуждение, гнев или даже тошнота. Но это — не несчастье, и это не личная проблема.

В человеческой боли нет ничего личного. Она представляет собой лишь мощное давление или мощную энергию, которую ты ощущаешь в какой-то части своего тела. Когда ты уделяешь этому ощущению внимание, оно не превращается в мысль, таким образом активируя «меня несчастного». Посмотри, что получится, если ты просто позволишь этому ощущению быть.