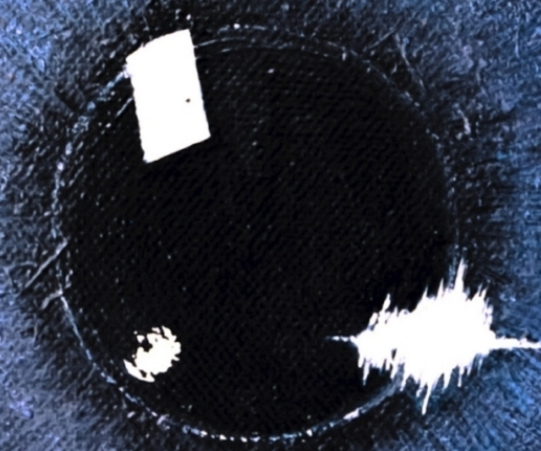


ЭДВАРД УОЛД



ПРОБУЖДЕНИЕ

Раскрытие своей истинной природы и
предназначения

12+

Эдвард Уолд

**Пробуждение. Раскрытие
своей истинной природы
и предназначения**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Уолд Э.

Пробуждение. Раскрытие своей истинной природы и предназначения / Э. Уолд — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-97356-5

Книга о смысле жизни каждого человека, о глубинном понимании своей сути, истинной природы и предназначения. Зачем мы все здесь? Зачем именно вы здесь? Как гармонично раскрывать свой потенциал? Без реализации своего истинного «Я» мы не сможем полноценно чувствовать себя счастливыми на глубинном уровне. Мы можем найти свой истинный Путь, свой уникальный аутентичный способ взаимодействия с Миром, привнося больше любви в пространство и даря настоящее благо, делая счастливее всех: и свою жизнь, и жизнь других людей, и жизнь Целого.

ISBN 978-5-532-97356-5

© Уолд Э., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Предисловие	5
Предпосылки написания книги	5
Благодарности	7
Обращение к читателю	8
Часть первая. Откровение. Начало	10
Предыстория	10
Глава 1. Перед откровением	12
Глава 2. Для чего нам даётся потенциал?	15
Пulsация Вселенной	15
Человек как клетка Целого	16
Предрасположенность и уникальная ценность	18
Мы – Целое. Какое мировосприятие помогает на пути реализации своего предназначения?	19
Глава 3. Как понять своё место в Мире?	22
Поддержка от Целого	22
Два уровня Предназначения	22
Свободная реализация потенциала	24
Входящий и исходящий поток	25
Алгоритм реализации предназначения	26
«Предназначение есть» и «предназначения нет»	27
Два уровня истинной природы	28
Часть вторая. Исследование своего текущего состояния	29
Глава 1. Успокоение ума и очищение сознания	29
Час уединения	29
Чем полезна практика уединения?	30
Внутреннее преображение	30
Расширение вертикали жизни	31
Восприятие без двойственности и осуждения	32
Уменьшение стресса	34
Разотождествление с умом и эмоциями	35
Рассеивание иллюзорного «облака проблем»	35
Ясность ума и сила концентрации	36
Увеличение энергии и укрепление здоровья	37
Наблюдение за наблюдающим	37
Растворение ложного Эго	38
Ощущение изобилия и самодостаточности	39
Чувство благодарности Миру	40
Желание служить и делиться	40
Гармонизация взаимоотношений	40
Состояние «потока»	41
Чем можно заниматься во время часа уединения?	42
Медитация на дыхание	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Эдвард Уолд

Пробуждение. Раскрытие своей истинной природы и предназначения

Предисловие

Предпосылки написания книги

Сейчас сижу на берегу Аравийского моря в Индии и пишу первую страницу этой книги. Мысли о её написании появились около года назад, после того как со мной случился сильный духовный опыт, который я воспринимаю как проблеск истины, как дарованное свыше откровение. Словно плотная завеса, охраняющая Истину Мироздания, слегка приоткрылась моему Разуму. И в миг всё стало ясно. Все жизненные процессы явились такими естественными, что сразу же после этого появилось тотальное чувство принятия этого Мира. Принятие всего, без привычного разделения на хорошее и плохое. Также появилась тотальная уверенность, уверенность в себе, в своих действиях и в том, что, что бы ни случилось, Мир меня поддерживает. Но самое сильное и неожиданное – в тот момент пропал страх смерти. И пришло глубокое чувство благодарности и признательности за эту жизнь, за все дары, которые у меня есть, за блага, которыми пользуюсь ежедневно, за благоприятное окружение, полезный жизненный опыт, за все возможности для самосовершенствования и счастья, которых бесконечный океан. И более всего – за пережитый вкус Истины, после которого уже не можешь жить как прежде. Хотя, по правде говоря, можешь. Если это всего лишь проблеск, краткосрочный опыт духовного переживания, то после него очень легко откатиться снова назад. Но, познав вкус более высшего счастья, не хочешь возвращаться к старым шаблонам мышления и поведения. Это сравнимо с тем, как если ты всю свою жизнь держал в руках пластмассовый муляж яблока, а потом однажды попробовал вкус настоящего яблока, насыщенный, сочный и богатый. Вот так же и начинаешь различать настоящую жизнь от её суррогата, от всего искусственно привнесённого в человеческую цивилизацию. Начинаешь видеть главное.

Так как у меня был только проблеск истины, и это чувство в моей жизни пока не пришло к постоянству, я часто возвращаюсь в прежние модели поведения и программы по инерции. Но, по крайней мере, уже начинаю их опознавать, как бы со стороны.

Наконец, мы подошли к самому вопросу, почему же всё-таки я пишу эту книгу.

После ощущения благодарности за Жизнь, которая нам дана, у меня появилось сильное желание рассказать о пережитом духовном опыте всем друзьям и знакомым. Это очень похоже на тот случай, когда человек внезапно приходит к Богу, к ощущению и осознанию Бога, и сразу начинает тотально любить Иисуса, Будду и других пророков, и говорить об этом всем вокруг. Я тоже попробовал так делать, но это было довольно бессмысленным занятием. У каждого человека свой Путь. Надо уважать каждый Путь, и никому ничего не навязывать. Тем более, что в желании в чём-либо убедить другого человека можно стать очень назидательным и, усиливая свою гордыню, попасть в ловушку ложного Эго. В нужное время каждый из нас сам начинает всё осознать, пережив на своём глубоко личном опыте. А словами передать очень сложно, ибо пока пытаешься сформулировать так, чтобы выразить подлинную суть, и чтобы собеседник всем сердцем тоже принял эту истину, то в измышлении этом пропадает сама истина. Недавно услышал такой анекдот: «Истина изречённая – есть ложь», – сказал Лао-Цзы своим ученикам, и внезапно задумался.

И, на мой взгляд, чтобы говорить о Боге напрямую, нужно иметь такое предназначение, призвание быть проповедником. А для всех остальных людей, пришедших к Богу, но не являющихся проповедниками по своей истинной природе, я нахожу более здравым – не говорить о Боге, а творить о Боге. То есть, осознав свой истинный Путь, мы просто ведём свою созидательную деятельность, вкладывая в каждое своё действие, слово и мысль – любовь к Высшему Разуму, к Целому, к Миру, и как следствие, ко всем его проявлениям. Тогда плоды нашей деятельности могут служить во благо всех живых существ.

Поэтому, чувствуя свою некомпетентность в качестве проповедника, в разговорах я перестал говорить о Боге напрямую.

Но затем, очень скоро, меня самые разные люди начали спрашивать: «А как найти своё призвание?» На всякий случай я переспрашивал: «Ты точно хочешь, чтобы я ответил?» «Ну, да», – отвечали мне, слегка удивившись такой постановке моего вопроса, а также огонькам, резко появившимся в моих глазах. Они-то ещё не знали, что я готов двухчасовую лекцию провести на эту тему, и что я сознательно стараюсь молчать до последнего, пока не спросят об этом. И затем начинал рассказывать о пережитом опыте. Так случалось несколько раз, и я начал подумывать о написании книги. Но сомневался, нужно ли ещё что-то писать, когда уже написано множество книг на любую интересующую тему.

Однако вскоре мне дали почитать «Иллюзии» Ричарда Баха, и там был ответ. Звучало примерно так: «Ты пиши, а кто захочет потом, сможет прочесть, и если эта книга кому-то окажется полезной, будет хорошо, а если нет, то и ничего страшного». При внимательном восприятии жизни начинаешь более чутко осознавать те знаки и послания, которые заботливо дарует нам Мир, вне зависимости от формы их проявления.

Помимо прочего, написание книг также входит в мою истинную природу, так что, получив несколько сигналов от Мира, я приступил к реализации. Не просто так здесь упомянуто слово «реализация». Ведь наша самореализация есть не что иное как реализация Целого. Поэтому она так важна. Реализация не только на уровне законов материального мира (карьера, семья, благосостояние и пр.), но, в первую очередь, на духовном уровне. Именно поэтому человек не становится полностью счастливым до тех пор, пока не начинает реализовываться заложенный в него потенциал.

*Не случайно, возможно, вы держите в руках эту книгу, возможно есть что-то в этих приключениях такое, что вы, попав сюда, запомните.
"Иллюзии", Ричард Бах*

Благодарности

Спасибо Целому, Миру, без чьей милости не было бы ни этой книги, ни возможностей для духовного развития, ни этой жизни. Спасибо за любовь, наставления и доверие, несмотря на нашу неровную поступь.

Спасибо моим родителям за то, что дали мне рождение в этом мире, за воспитание и заботу, за вложенные в меня силы и любовь, а также за накопленную жизненную мудрость, которая стала для меня началом и основой для анализа и философских поисков.

Спасибо моему первому читателю и критику, моей жене Нине за то, что помогла вернуться к самому себе настоящему, за привнесение духовного измерения и глубины в нашу жизнь, за терпение и энтузиазм на совместном Пути, и за значимую помощь в написании этой книги.

Спасибо всем родным, близким, друзьям и коллегам, взаимоотношения с которыми стали для меня вдохновением для развития и бесценным опытом для дальнейших исследований и написания книги.

Спасибо моему другу, Марии, за долгие годы совместного творчества и рассуждений о смысле жизни, а также за дружеский импульс к публикации этой книги.

Спасибо всем учителям и духовным наставникам, писателям, художникам и философам, в наибольшей степени повлиявшим на моё мировосприятие и, как следствие, на содержание этой книги.

А также спасибо всем людям, с кем мне довелось взаимодействовать, всем живым существам, в том числе нашим домашним животным, наблюдение за которыми стало очень полезным источником для познания истины, и спасибо природе – за ежесекундное напоминание о божественной красоте мироздания и сакральности каждого мгновения Жизни.

Обращение к читателю

Я верю, что истина уже есть в каждом из нас. И суть чтения книги, написанной другим человеком, заключается не в том, что писатель передаёт истину читателю, как будто истина есть только у писателя, или как будто он умнее читателя. Нет. Писатель не умнее читателя, и чувство истины заложено в каждом из нас. Мы на своём жизненном пути то приближаемся к этой глубине внутри нас, то отдаляемся. Поэтому смысл чтения этой книги – не в том, чтобы почерпнуть новые знания, а в том, чтобы вспомнить ту истину, которая уже есть внутри нас. Чтобы вспомнить, какие мы есть настоящие, подлинные. Чтобы вернуть контакт с самими собой, и, как следствие, контакт с окружающим миром и с Целым.

Возникает вопрос: если писатель не умнее читателя, тогда почему он пишет, а читатель – читает? Потому что в данных конкретных обстоятельствах функцию пишущего текст выполняет писатель, а функцию восприятия написанного – выполняет читатель, как если бы читатель и писатель были бы частями одного и того же организма, Мира, как частями одного тела, и тогда мы сказали бы, что писатель выполняет функцию руки, которая печатает на клавиатуре, а читатель – функцию глаз, которые читают текст. И таким образом, если мы реализуем ту или иную функцию в этой жизни, и тем самым представляем интересы Целого, Мира, то получается, что вы сейчас читаете не меня, а сами себя. И я пишу сейчас не вам, а самому себе. То есть Мир познаёт Мир. Через различные свои формы и проявления, Мир взаимодействует с самим собой.

Когда будете читать любые тезисы, написанные автором этой книги, будьте бдительны. Не верьте слепо всему, что здесь написано. Одного лишь факта, что что-то написано в книге – недостаточно для того, чтобы считать всё написанное истиной. Будьте внимательны. Возможно, что-то из написанного в этой книге будет истиной, а что-то, возможно, является заблуждением автора. Поэтому задача моя, как писателя, постараться максимально чисто передать полученные от Мира идеи и мысли, а ваша задача, как читателя, – самим отсеять, на свой взгляд, по своим внутренним ощущениям, что из всего этого – истина, что – заблуждение, и что – та суть, которая именно вам сейчас актуальна. Каждому читателю отзовется что-то своё. Иногда даже одной фразы может быть достаточно, чтобы переосмыслить что-то значимое в своей жизни.

Уходите от двойственности восприятия. На внешнем уровне есть ощущение, что вы сейчас читаете слова другого человека. Кто-то что-то написал, а вы читаете. Это на первый взгляд выглядит так. Но на глубинном уровне, возможно, вы читаете то, что сами себе давно хотели бы сказать. Что-то уже давно вертится смутное у вас внутри, но вы всё никак не можете себе сформулировать, что же именно. И, может быть, раз эта книга оказалась у вас в руках, вам необходимо услышать свою собственную истину, но словами извне.

Не торопитесь во время чтения, делайте перерывы, чтобы побыть в своей собственной тишине, в безмолвии. Суть книги, видимой вами сейчас на внешнем уровне – чтобы вы углубились вовнутрь, заглянули в своё истинное «Я». Оттуда вы черпаете ваши основные ресурсы для любви и созидания в этом мире. И всё больше и больше возвращаясь к своей истинной сущности, вы начинаете замечать, что вам уже нет острой нужды ни в каких внешних дополнениях к своему «Я».

Вы ощущаете, что вам уже не нужно «набивать себе цену» внешними показателями. Вы ощущаете, что ваше истинное «Я», как подлинное проявление Целого, этого Мира, – итак уже бесценно само по себе. И тогда начинается настоящее общение с Миром.

В первой части книги содержатся основные философско-теоретические рассуждения. Начиная со второй части – разбираются практические вопросы и приёмы по раскрытию своего потенциала.

Желаю вам приятного и полезного чтения, и спасибо за совместное путешествие.

Часть первая. Откровение. Начало

Предыстория

Что было до духовного переживания? Считаю, что необходимо рассказать об этом, чтобы у вас сложилось более полное представление о тех изменениях, которые происходили со мной. Возможно, в каких-то проявлениях вы узнаете самих себя и сможете вынести что-то полезное из этого автобиографического повествования.

С 14 лет я уже начал работать. Перепробовал около пятнадцати разных видов деятельности, от менеджера по снабжению в гостинице, продавца-консультанта и бармена в юные годы и до музыканта, видеографа и кинорежиссёра в зрелые годы. Сначала мне было интересно всё. Примеряя на себя различные профессии и роли, я искал ту сферу, в которой мог бы полностью самореализоваться. Дорога в итоге привела меня к искусству, писательству и педагогике, где я и вижу на данный момент свой дальнейший Путь.

После духовного переживания пришло ясное видение моего места в этой жизни и осознание взаимоотношений с Целым, а также со всеми живыми и неживыми существами. Однако затем, в течение последующих трёх лет, незаметно для меня, наступил период отката, в котором мне пришлось столкнуться с новыми препятствиями и иллюзиями на пути духовного роста. Это запустило новый виток внутренней трансформации, которая происходит прямо сейчас, во время дописывания книги. Но об этом расскажу немного позже, в другой главе. А пока вернёмся к тому, что было до дня откровения.

С юного возраста я начал убеждаться в том, что понять своё призвание – это чуть ли не главное и важнейшее событие в жизни. Один из советов от лайф-коучей, помогающих людям достичь успеха в жизни, звучит так: «Первое, что ты должен сделать в этой жизни – это найти своё любимое дело. А второе – как можно скорее понять, как этим делом можно зарабатывать». Если отойти от темы карьерного успеха, то в более широком смысле совет бы звучал так: «Первое – освободить сознание от суеты. Второе – найти свой Путь. Третье – пройти по нему». И призвание может означать не только склонность к определенной профессии, но и в целом вашу роль в мироздании, которая может вовсе и не быть связанной с работой.

Решая первую задачу с определением любимого дела, я выбрал для себя карьеру кинорежиссёра и сценариста. И начал усердно зарабатывать своё мастерство. Далее занялся решением второй задачи: «А как же этим можно зарабатывать?» Подумав, что надо как-то развивать свои предпринимательские навыки, я перевёл свой приоритет с профессионального роста на рост личностный. Надо было приобретать новые навыки общения, создания имиджа, тайм-менеджмента и самодисциплины. Это привело меня на тренинги одного крупного бизнес-сообщества. По их программе предполагается, что ты ставишь себе денежные цели, выбираешь разные гипотезы и действия, и достигаешь своей цели. Так я и сделал. Чтобы добиться результата, я решил снимать видеоролики. Всё, что только возможно, по любым заказам. Спустя полгода я получил желаемый денежный доход.

Но после достижения и превышения финансовых целей, по непонятным мне причинам, я впал в глубокую депрессию. Это было очень неожиданно для меня. Я ведь много работал, чтобы добиться желаемого. И вот, добившись, я почувствовал себя душевно разбитым. Мне не хотелось дальше жить. Вскоре я осознал, что счастье таким путём ко мне не придёт.

В бизнес-сообществе в таких случаях говорили, что необходимо ставить новые цели, тогда ты всегда остаёшься в действии, и тебе некогда грустить. Но внутренне я ощущал, что и в этом нет для меня истины.

Тогда мне постепенно начал открываться путь духовного роста. Раньше о духовности я всерьёз не задумывался, глубоко, по-настоящему. Я понимал, что надо творить добро и что надо делать что-то созидательное в своей профессии, но это было больше интуитивной догадкой, нежели ясным осознанием. И я погрузился в чтение духовной литературы и философии разных культур.

Также немаловажным является тот факт, что, обучаясь режиссёрско-сценарному мастерству, мы неизбежно знакомимся со множеством человеческих историй и судеб. Начинаешь видеть путь героя от начала жизни и до её конца. Постепенно различаешь схожие модели поведения и, встречаясь уже в реальной жизни с людьми, ты видишь эти модели, эти же типажи, и можешь примерно простроить предполагаемый жизненный путь этого человека.

Таким образом, почувствовав шаблонность реактивной жизни, я всё больше начал интересоваться темой осознанности и медитации. Основным желанием стало найти свой истинный Путь, а не продолжать навязанную извне гонку за искусственными целями. Я начал искать ответы на более важные вопросы. И в тот период, впервые в жизни, я жил один в квартире в течение нескольких месяцев. Как практика уединения, это также стало дополнительным импульсом к началу духовной трансформации.

Говорят: «Кто ищет, тот найдёт». Ответы уже даны. Благодаря современным технологиям мы можем прикоснуться к любым источникам мудрости по любому вопросу. Это означает, что остаётся лишь задать вопрос. Все ресурсы есть. И это похоже на интересный парадокс: ответы все есть и разложены вокруг, но как часто мы задаём нужный вопрос? А если нет того, кто задаёт вопрос, то ответ так и остаётся лежать нетронутым. До тех пор, пока рука ищущего не коснётся его. И тогда окажется, что ответ всегда был у тебя перед глазами. Ведь всё, что нам истинно требуется для нашей сути, для дальнейшего духовного развития – дано нам Миром по умолчанию. Уже сейчас.

Так мы подобрались к основной части книги, к самому откровению.

Глава 1. Перед откровением

Началось с того, что я проснулся в 4 утра. Что уже само по себе было необычно. В тот период я просыпался всегда около 8-9 утра, так как зимой я словно медведь в берлоге, мне хочется больше спать. А тут, проснулся внезапно в 4 утра и не могу заснуть. От нечего делать начал листать ленту новостей в соцсети, просто чтобы чем-то себя занять в столь непривычно ранний час. И случайно (что оказалось в итоге не совсем случайным) я увидел пост одной знакомой, где она рассказывала о своём походе в кино на фильм «Прибытие» Дени Вильнёва, и о своих впечатлениях от фильма. Её рецензия меня очень вдохновила, так как тема лингвистики, затронутая в фильме, мне близка, и, в целом, в её описании было что-то глубинное, что притягивало внимание. К тому же я смотрел один из предыдущих фильмов этого режиссёра, поэтому априори был настроен пойти на его новый фильм.

Пост в соцсети меня вдохновил, и в голову пришла мысль, которая также является для меня крайне неожиданной и немного странной. Особенно учитывая мою тягу к рациональному планированию дня. Видимо, это тоже было частью Провидения. Почему-то вдруг я подумал, что «очень давно не был в кинотеатре», и спонтанно принял решение отложить все свои запланированные дела и весь день провести в киноцентре. И посмотреть три фильма подряд. Три фильма! Подряд! Для меня самого это решение было настолько же нелогичным, как если бы будучи левшой, вдруг вздумалось весь день писать правой рукой, по необъяснимым причинам. Далее, движимый какой-то невидимой силой, я выбрал фильмы, на которые можно пойти, и эта подборка оказалась весьма любопытной. Обязательно стоит упомянуть об этих фильмах подробнее.

Один из фильмов, естественно, был «Прибытие» Дени Вильнёва, пост о котором запустил мой механизм. Фильм «Землетрясение» Сарика Андреасяна о природной катастрофе по реальным событиям, и «По соображениям совести» Мела Гибсона. Расскажу немного о каждом из них, так как именно это сочетание привело к дальнейшему проблеску истины.

Фильм «По соображениям совести» повествует о реальном событии времен Второй мировой войны, когда американские войска были в Японии, и один простой парень из небольшого городка, будучи санитаром в армии, в очень тяжёлой боевой обстановке спас около 70 раненых, причем в их числе были и японские солдаты тоже. Самое интересное, что парень этот был настолько искренне верующим, как мы говорим «набожным», что он категорически отказывался брать в руки оружие для убийства других людей. В итоге он своим подвигом доказал, что истинное миролюбие – идёт не от трусости, и что можно творить созидательные, сильные и храбрые поступки, основываясь на дружелюбии ко всем живым существам. Эта история меня сильно тронула. И я был очень вдохновлен уровнем его отваги и непоколебимой верой в Бога. Хорошо запомнился момент фильма, когда, оказавшись в сложной ситуации, главный герой спрашивает: «Господи, пожалуйста, дай мне знак! Что я должен делать?», и вдруг издали послышался стон раненого солдата: «Санитар!» После этого он стал собственноручно перетаскивать всех раненых с поля боя несмотря на то, что они находились в зоне ракетного обстрела. Так я был воодушевлен на тему жизненного предназначения, своего священного долга и вопроса: «Чего хочет от меня Бог? Зачем я здесь?»

Стоит сделать небольшую ремарку. Но очень важную. Когда я был мальчиком, часто слышал в обществе фразы со словом «Бог», ставшие уже настолько обыденными, что суть самого слова стёрлась в речи людей, которые по инерции повторяют эти фразы за своими родственниками и друзьями. «Боже упаси!», «У-ты Господи!», «Не дай Бог!», «Да Бог с тобой!», «Господи боже мой!», «Ради Бога, прошу тебя!», и так далее. На истинно глубинном уровне в этих фразах есть тонкий важный смысл, но, как правило, эти фразы произносятся как попало и при любом контексте. Например, ты в парке увидел бурундука, показываешь на него пальцем и

восклицаешь: «О, белка!» А тебе кто-нибудь говорит: «Да Бог с тобой, какая же это белка, это бурундук!» И вот таких примеров можно услышать бесчисленное множество.

В дополнение к этим наблюдениям я часто замечал людей, которые выполняют все религиозные ритуалы, но при этом могут злобно о ком-то выражаться или причинять вред другим живым существам. Тогда это навело меня на мысль, что религия – это лишь формальный институт власти над людьми, и никакого подлинного смысла в ней нет. Поэтому я пришёл к атеизму, и долгое время считал себя атеистом, говоря в беседах: «Я верю не в Бога, а в человека».

Затем, по прошествии некоторых событий, я постепенно стал ощущать необъяснимое божественное Присутствие во всём, и называл Богом то энергию, то любовь, то природу, то Вселенную. Но всё это было как-то смутно и неосознанно. Не было чёткого понимания моего отношения к религии, и было не совсем понятно, в каких именно взаимоотношениях находится человек с Богом.

Когда-то давно я услышал такую интересную фразу. Она многое объясняет: «Сначала человек верит в Бога. Затем, став немного умнее, развиваясь, он перестаёт верить. А затем, развиваясь дальше, он снова приходит к Богу». В детстве мы можем машинально повторять за взрослыми какие-то фразы и действия, связанные с религиозными ритуалами. А потом ты учишься и размышляешь обо всём больше. Появляется некоторая осознанность, и тебе всё это начинает казаться странным и ненастоящим. Но далее происходит что-то невероятное. Ты чувствуешь, что где-то «ангел» о тебе заботится, где-то ты растворяешься в природе, какие-то невероятные совпадения, моменты счастья, любви и умиротворения, проблески просветления, истины, истинной сущности – это приводит тебя уже не к умственному принятию Бога, а к душевному. Ты уже не думаешь о божественном, а чувствуешь божественное. После этого начинаешь уже совершенно новым пониманием читать священные писания и воспринимать религиозные ритуалы. Одни и те же слова наполняются уже совершенно другим смыслом. Сейчас многие люди проходят похожие стадии.

Однако до духовного переживания у меня были лишь наброски осознания божественности, смутное представление обо всём духовном. Интуиция что-то сильно подсказывала, но всё было как в дымке. Ты пытаешься взглянуть в этот туман и видишь какие-то верные очертания, но они тут же исчезают из виду. Туманом, в нашем случае, могут являться невежественное воспитание в обществе, далекое от истины понимание денег, успеха, работы, отношений с другими людьми, власти, конкуренции, семьи и других аспектов. Ситуация теперь ещё больше усугубляется огромнейшим потоком информации, поступающей в наше сознание из всех возможных источников. Этот поток является шумом, создающим помехи в нашем собственном сознании, заглушая тоненький голосок истины, идущей от сердца. Но об этом немного позже. Так что продолжаю о следующих двух фильмах.

Вторым фильмом было «Землетрясение». Фильм также основан на реальном событии – Спитакском землетрясении, одном из мощнейших землетрясений в Армении, когда за 30 секунд практически весь город превратился в руины. За полминуты всё нажитое имущество было разрушено, за полминуты множество семей потеряли своих близких. Мы строим долгосрочные планы: «Сейчас я пойду поучусь здесь, затем пойду поработаю там-то, куплю то-то, женюсь так-то, а детей воспитаю вот так». Миллион планов. А тут за полминуты всё стёрлось начисто. Такие фильмы, такие события заставляют задуматься о том, что эта жизнь конечна, что дата нашего ухода нам неизвестна, и что многие наши цели, задачи, дела и проявленные формы не являются долговечными. На мой взгляд, этот фильм был не столько о трагедии, сколько о любви, о дружбе и взаимопомощи, о Боге, о Мире, и о том, как мы бываем порой мелочны в наших ежедневных желаниях и во взаимоотношениях с другими людьми.

И третий фильм – как раз тот самый фильм «Прибытие», про пришествие инопланетян на Землю.

Когда на экране появились финальные титры, я ещё долго не мог поверить, что фильм уже закончился. Осталось ощущение подвешенного в воздухе философского вопроса, ответ на который никто никому разъяснить и не собирался. А больше всего меня в фильме поразило то, что пришельцы в ответ на агрессию со стороны недоброжелателей ничего плохого людям не сделали, а просто спокойно улетели обратно. Вот тут у меня и произошла несостыковка в голове. По привычной модели повествования, когда в адрес кого-то применяется насилие, то конфликт должен усилиться. То есть, на примере фильма, было два пришельца, которые прилетели на землю без какого-либо воинственного настроя. А тут вдруг кто-то из людей бросает бомбу в их корабль, вследствие чего погибает один из пришельцев, который был близким другом или родственником второго пришельца. По всем моделям реакций, знакомым нам из других фильмов, пришельцы могли бы начать войну против землян и отомстить за такую «выходку». А в итоге, они просто выполняют свою миссию, для которой прибыли, и улетают обратно.

Меня это сильно впечатлило. В киношколе мы много раз слышали, что основа драматургии – это конфликт. Основа истории, основа фильма – борьба. Понятно, что эта борьба не обязательно должна пониматься буквально. Но авторы фильма предложили новую модель поведения. Так я впервые задумался о том, что, во-первых, мы постепенно можем менять общепринятые модели поведения, а во-вторых, идея бесконфликтности нашего человеческого существования может стать реальностью. Но и об этом в другой раз поподробнее.

После просмотра этих трёх фильмов, с утра до вечера, я был настолько сильно впечатлён, что вышел из киноцентра с широко открытыми глазами. И я словно не шёл, а плыл по воздуху. Плыл в океане существования, тонко реагируя на всё вокруг. Потом я сел в автобус, и началось откровение...

Глава 2. Для чего нам даётся потенциал?

Пульсация Вселенной

Человек есть часть того целого, что называется «Вселенной»: он – часть Вселенной, ограниченная во времени и пространстве. То, что наше ощущение самих себя, наши мысли и чувства переживаются нами как нечто отдельное от всего остального, является своего рода "обманом зрения" нашего сознания. Этот обман – своеобразная тюрьма, в которую мы заключены: мы обречены на заточение внутри наших личных возжеланий и нашей привязанности к тем немногим, которых мы зовём своими близкими. Задачей человека должно стать освобождение из этого заточения, чтобы его сострадание охватило всех живых существ и всю природу во всей её красе...

Альберт Эйнштейн

Еду в автобусе, до сих пор нахожусь под сильным впечатлением от кинодня. И из головы все никак не выходят мысли о строении Мироздания. Все темы трёх фильмов так удачно переплелись, что запустили во мне необратимый процесс внутренней трансформации. И далее началось самое интересное.

Сажусь в автобусе. Уже темно за окном и видно поток машин, движущийся по нашей дороге в обоих направлениях. При пересечении с другими магистралями видно плотное движение и там. Благодаря красным задним фонарям машин и желтым передним фарам движения разнонаправленных потоков становятся явно очерчены так, что в какой-то момент все машины, движущиеся в одном направлении, сливаются в свой цвет, превращаясь в единую полосу огня красного или жёлтого цвета. Красная полоска ткани течёт вперёд, а жёлтая – нам навстречу в обратном направлении. И картина эта обогащается новыми цветовыми полотнами при пересечении с другими дорогами. Если будет возможность, обратите внимание на вечернюю дорогу, посмотрите на линии из сотен машин. Если долго вглядываться, в этом движении можно увидеть движение Мира, пульсацию Жизни, дыхание Целого.

Оглянувшись по сторонам, обращаешь внимание на людей, сидящих в автобусе. Все настолько неподвижны, что это начинает становиться похоже на какую-то запрограммированность. Поток машин, поток людей, поток информации, поток сознания.

В фильме “Прибытие” пришельцы прилетели для того, чтобы передать людям новое знание. Нет цели захватить планету для выкачивания ресурсов и энергии, нет цели поработить людей для эксплуатации в своих интересах. Нет цели проводить на людях научные эксперименты, наподобие тех, которые мы проводим над крысами и другими животными, уверенно полагая, что как «наивысший разум на Земле» мы имеем на это право. Нет цели получить удовольствие от охоты на людей. Нет алчности, никакой жажды наживы, никаких амбиций к власти и господству. А есть лишь желание передать новое важное знание, глоток истины. Есть лишь доброе сострадательное сердце, стремящееся дать заботу и любовь. Как любящая мать спешит утешить младенца, едва услышав его плач среди ночи.

Эти пришельцы из фильма – представители более развитой цивилизации. Можно даже предположить, что это мы сами в одном из вариантов развития будущего. В таком случае, есть вероятность того, что мы тоже научимся чувствовать друг друга, передавать мыслеформы через прикосновения, и с любовью, добром и уважением относиться ко всем существам, независимо от того, к какому слою, касте, нации, цивилизации или планете они принадлежат.

И снова возвращаемся на дорогу. Поток машин, движение частиц, течение масс. Всё это напоминает кровеносную систему. И если взглянуть в интернете на карту города с обозначением пробок, то вид на город с зелено-жёлто-красными линиями становится похож на систему сосудов в человеческом организме. Развивая такой образ далее, задумываешься о значении каждого сосуда.

Представим себе обычную ситуацию: с периферий города в центр утром в будний день по дорогам движется поток машин. Люди едут на работу, на учёбу, со свежими силами, наполненные энергией, готовые к активности. Допустим, основной поток стремится из периферий к центру, из области в город. Чем больше машин едут по одной дороге, тем плотнее движение, тем краснее цвет, которым обозначена линия пробок на электронной карте города. В кровеносных сосудах это явление мы знаем, как повышенное давление. Движение кровяных клеток в этих участках слабее, из-за трудной проходимости по сосуду. И тем не менее, по артериям спешат клетки, добежать до всех органов, и передать им необходимые питательные элементы. А что делаем мы, люди, когда разъезжаем по своим офисам, проектам или делам? Мы точно так же занимаемся передачей питательных элементов, материальных или нематериальных ресурсов. Одна компания продаёт другой запчасти для её производства. Та компания продаёт свои произведённые товары третьей компании или людям, которые потом используют эти товары для своей трудовой деятельности или восполнения энергией для новой рабочей недели. И так происходит циркуляция питательных элементов в мире, как материальных, так и нематериальных. Спасатель, рискуя своей жизнью, и растрчивая свою энергию, спасает другого человека, сохраняя его жизнь, а соответственно и его энергию, которая в дальнейшем будет также включена в общую циркуляцию Жизни. Актёр-комедиант заставляет зрителей громко смеяться, чем заряжает их счастьем и продлевает жизнь в радости, помогая преодолевать будничные трудности. Какие-то товары и услуги помогают восстановить энергию, какие-то, наоборот, её потратить, но в любом случае, происходит неизбежная циркуляция, так как даже биологически мы устроены так, что нам необходимо, как минимум, есть и пить, дышать и спать, иначе мы не проживём. И так, уже начиная с базовых физиологических потребностей, циркуляция Жизни в материальном мире является необходимой и естественной.

Говоря же о более важных, духовных ценностях, мы можем видеть, как святой старец является проводником Света, распространяя этот Свет на души людей, которые пришли к нему за советом. Таким же образом распространяется и Свет, исходящий от икон святых. Яркий тому пример – икона Матроны Московской. Это всё та же циркуляция, но уже на другом уровне, выходящем за пределы видимых форм.

Теперь продолжим сравнивать на простом практическом примере. Человек, потрудившись на своей работе, возвращается уставший домой. Сравнивая с кровеносными сосудами, это может напомнить венозную кровь. Необходимо отдохнуть, перезагрузиться, восстановить силы, чтобы на следующий день выполнить свою роль в общем течении Жизни, распределяя питательные элементы, материальные и духовные. Конечно, мы можем регулировать, в каком объёме и какими по качеству ресурсами мы снабжаем общую систему, Целое. И тут уже встаёт вопрос о том, а как же определить, каким звеном в этой сложной циркулирующей системе являемся именно мы.

Человек как клетка Целого

В искусстве есть особое направление, называемое космизмом. Присмотритесь к картинам художников-космистов. Основой этого направления является вера в связь микрокосма и макрокосма, и в то, что можно получить представление о законах макрокосма, созерцая явления микрокосма, и наоборот. Например, вид космоса весьма похож внешне на нейронную сеть человеческого мозга, что даёт повод представить видимое нами звёздное небо в качестве мозга

Вселенной или Космического Сознания. Или другой пример: также как клетка человека содержит в себе ДНК с информацией обо всём живом существе, так и человек, возможно, содержит в себе истину о Целом, о Сверхдуше. И если на видимом или рассудочном уровне мы познать Целое не можем, то, как минимум, можем ощущать это интуитивно, например, когда приходит мистическое озарение или чувство единения со всеми живыми существами.

В теле человека разные органы отвечают за разные функции. И, каким-то образом, клетки и ткани, находящиеся в определённом органе, работают именно так, чтобы выполнить эту конкретную функцию для всего организма. А откуда клетки знают, что им делать? Если мы сами ими сознательно не управляем? Вы можете себе представить, чтобы каждая клетка управлялась непосредственно нашей волей? Возможно, это ответит многим на вопрос: «Если есть Бог, то почему в мире существует столько плохого и недоброго?»

Мы наделены собственным сознанием, волей, а также уникальной ценностью для Мира, для Целого. Разные органы тела – разные сферы деятельности людей. И клетка, предназначенная работать в почках во благо всему организму, будет некомфортно себя ощущать, пытаясь работать в сердце, где ставятся совсем иные задачи. Каждая клетка, как и каждый орган тела, несёт в себе определённую ценность. Каждый человек обладает неповторимым набором качеств и особенностей, который может быть направлен во благо Целого. Мы, будучи частицей Вселенной, проявляем в этот мир доступную нам ценность от Вселенной. Это наша привилегия, это наш крест, это наш дар. Он дан нам от Мира, чтобы снова быть отданным Миру. Человек является проводником, через который Целое проводит свои токи. Происходит течение сквозь нас как на уровне форм материального мира (проявленное), так и на уровне духовного бесформенного измерения (непроявленное).

Поэтому говоря о раскрытии и реализации нашего потенциала, правильнее будет сразу сместить фокус внимания с себя – на Целое. Вместо вопросов «Что я хочу делать?» или «Что я могу раскрыть в себе?» разумнее спросить: «Что Целое хочет проявить через меня?». Недаром сказаны слова Иисуса, в Евангелии от Луки: «...не Моя воля, но Твоя да будет». Целое первично, поэтому и интересы Целого важнее наших собственных. Целое – это не неодушевлённый объект, это не просто вся совокупность проявленной материи. Целое – живое, одушевлённое. Соответственно, и отношения с Целым – это отношения с живым существом, Сверхдушой. А так как всё в окружающем нас мире является частицами Целого, то и наши отношения со всеми живыми и неживыми существами, включая самих себя – это наши отношения с Целым. Это осознание помогает прийти к тому, что каждый момент Жизни и каждое взаимодействие с Миром – священны, сакральны. И тогда уже не надо заставлять себя быть всегда добрым и дружелюбным. Когда вы ощущаете пульсацию Целого в себе и вокруг вас, в других людях, в природе, и в пространстве между проявленными объектами, тогда вы с трепетом и любовью относитесь ко всему происходящему внутри и вокруг вас, словно каждое мгновение происходит что-то удивительное и вдохновляющее. Тогда и ваше отношение к другим людям пропитано любовью к Целому. Иначе и быть не может. Это и есть Истинная жизнь, это и есть Царствие Божие.

Если слово «Целое» вам не нравится, или если значение его непонятно, можете заменить его любым другим, отражающим Абсолют Сознания и Бытия, частью которого мы являемся. Вот примерный перечень слов, которые отражают эту суть в разных религиях и философиях: Космическое Сознание, Абсолютный Дух, Господь Бог, Сверхдуша, Всевышний, Вселенная, Высший Разум, Единое, Целое. Можно найти и другую альтернативу, которая вам внутренне больше откликается. А в этой книге я, в основном, пишу слова «Мир» и «Целое», чтобы не мистифицировать слишком много, и для более доступного и простого изложения тезисов.

Предрасположенность и уникальная ценность

На протяжении всей книги мы будем говорить о разных способах, как можно определить, чего хочет от нас Мир. А сейчас, продолжая сравнение с клетками единого организма, мы затронули первый и самый простой пример. Если Целому организму нужно, чтобы клетка выполняла какую-то определённую задачу, тогда Он наделяет эту клетку определённой ценностью. Иногда мы называем это предрасположенностью, предопределённостью. С детского или юного возраста мы постепенно замечаем тягу к тому или иному роду занятий. И если мы находимся в контакте с собой и с Миром, тогда эта тяга будет проявляться естественным образом так, что человек даже не будет задаваться вопросами о предназначении и смысле жизни, а просто будет гармонично развиваться и взаимодействовать со всеми. Если же контакта со своим истинным «Я» нет, а вместо этого человек отождествляет себя со своим умом, эмоциями, традициями, желаниями или привязанностями, то можно прожить всю жизнь, так и не прикоснувшись к истине о себе и Мире.

О существовании предрасположенности человека к какому-то конкретному виду деятельности люди знали ещё с древних времён. Согласно ведическим писаниям, перед ребёнком ставились предметы, символизирующие разные профессии, например, молоток, книга, деньги. К чему неосознанно потянулась детская ручка, в том и предполагалось его призвание.

Мы сейчас не берём в пример исключения, когда один человек становится мастером в нескольких совершенно разных видах деятельности. В большинстве случаев, всё же имеет место предрасположенность к одному-двум видам деятельности и смежных с ними. Более того, даже в рамках одного вида деятельности существует множество поднаправлений, и для некоторых людей бывает необходимо найти именно свою конкретную стезю. Так и в сердце одна клетка может служить в аорте, а другая – в миокарде, или левом предсердии. И у каждой будет своя уникальная задача.

Бывает и совершенно другой случай, когда человек через разные виды деятельности выполняет одну и ту же задачу. Например, на протяжении всей жизни человек внедряет в общество идею здорового образа жизни. И делать он это может всеми доступными ему способами: может написать книгу, снимать фильмы об этом, вести предпринимательскую деятельность, управляя компанией по производству натуральных продуктов для здорового питания, и так далее. И всё это может реализовывать один человек. В таком случае можно предположить, что на него возложена такая функция, уникальная ценность – распространять идею здорового образа жизни. И уже не так важно, с помощью каких инструментов он это будет реализовывать.

Человек, являясь для клеток общей системой, целым организмом, носителем этих клеток, конечно же, заинтересован в том, чтобы в каждом конкретном месте находилась соответствующая клетка, которая знает, что делать. Более того, желательно, чтобы она была здорова и могла полноценно функционировать, была счастлива и рада заниматься своим делом, не жаловалась на сложности труда, и также была нацелена на достижение счастья всего организма – своего человека. Для примера, назовем этого человека Боб. Он не управляет каждой клеткой своего тела, но тем не менее, каждая клетка служит ему. У каждой из них свой режим труда и отдыха. Когда некоторые органы спят и расслаблены, другие усиленно работают, и наоборот, в зависимости от функций и ценности. А представьте себе такую ситуацию, когда клетка не хочет выполнять свою задачу. Или начинает страдать по поводу того, что её что-то не устраивает. Тогда может произойти сбой в каком-то органе. А если клетка вообще не верит, что человек существует? Клетка видит рядом с собой только другие клетки, ткани, и с ними взаимодействует. Как выглядит весь организм, никто из клеток и не знает, только могут интуитивно догадываться, по молекулам ДНК. Если эта клетка отказывается служить во благо Целого, то, более того, может ещё начать убеждать других в том, что человека не существует, поэтому

можно делать, что угодно. И кричит всюду: “Боба не существует! Боба нет!” Соседние клетки могут соглашаться, могут не соглашаться, но в итоге это не приносит счастья ни самой клетке, ни организму в целом.

Похожая ситуация возникает, когда клетка случайно перебирается на другой участок, не свойственный ей. Либо цели себе искусственно неправильные поставила, либо просто находится в замешательстве. В итоге, она не может полноценно выполнять свою роль на этом участке. Помимо прочего, она занимает место, предназначенное для какой-то другой клетки. И все соседние клетки, как и орган в целом, тоже чувствуют, что прибыл инородный объект, который мешает гармоничному функционированию. Опять-таки страдает и сама клетка, и другие клетки, с ней взаимодействующие, и человек Боб.

В идеале, когда каждая клетка находится на своём месте, то это приводит к тотальной гармонии всю систему. Все органы отлаженно работают, нормализована система труда и отдыха. Каждый занимается своим делом, передавая посредством своего труда, заботы и внимания различные материальные и нематериальные блага, и все счастливы.

Мы – Целое. Какое мировосприятие помогает на пути реализации своего предназначения?

Вопрос поиска нашего предназначения очень тесно связан с вопросом нашего мировосприятия, то есть с тем, как мы взаимодействуем и воспринимаем этот мир и других людей. Правильное мировосприятие помогает значительно ускорить и гармонизировать процесс раскрытия нашего потенциала и предназначения.

Одним из распространенных заблуждений, которое мешает нам на этом пути, является ощущение отделённости от окружающего мира. Когда мы говорим: «Вот есть я, а есть ты. Есть я, а есть другие люди. Есть я, и есть мир, отделённый от меня». Но предназначение даётся от Мира. Поэтому если мы хотим понять своё предназначение, то очень важно понимать и всегда помнить, что мы являемся частью Мира, частью Целого. Если говорим о проявленной форме, то наше тело – часть материального мира. А если мы говорим о духовной сфере, то наш разум является частью Высшего Разума, иными словами, наше сознание является частью Космического Сознания. Иными словами, наша душа является частью Сверхдуши.

Говоря о том, что мы – частицы Целого, можно привести в пример любой светящийся объект, светящийся шар. Когда мы смотрим на круглую светящуюся лампочку, мы не разделяем её на миллионы частиц. Пальцем мы можем указать на различные части этого объекта, но везде, куда бы мы ни указали, это будет светящаяся лампочка. Мы видим светящийся шар, как единое целое. При этом мы можем понимать, что он состоит из множества мельчайших единиц, соединение которых даёт нам это видимое светящееся образование. Но, тем не менее, мы воспринимаем его как единый объект, куда бы мы ни направили своё внимание. Мы не говорим, что «вот это нижние мельчайшие частицы этой лампочки, а это – верхние частицы». Нет, мы всё равно воспринимаем эту лампочку как целостный объект, который имеет для нас смысл именно в соединении частиц, а не по-отдельности.

Любая частица Света – это Свет Целого. Поэтому иллюзия, что есть “я”, а есть “они”, – ведёт к противопоставлению себя Миру, отделению себя от Целого. Но истинное блаженство мы ощущаем только в единении с Целым. Тогда мы становимся не отдельной точкой на светящемся шаре, а самим светящимся шаром. Не песчинкой Целого, а Целым. И тогда вся наша жизнедеятельность, все цели и интересы выстраиваются, исходя из этого единения и ощущения Целого.

Но из-за того, что наше восприятие находится на уровне сознания человеческого организма, мы видим других людей, животных, объекты вокруг – отдельными существами. Возникает иллюзия, что мы отделены друг от друга. Но давайте снова вернёмся к Бобу и аналогии с

телом человека. В какую бы точку тела Боба мы не ткнули пальцем – это Боб. Мы не говорим, что «вот эта точка – это такая-то клетка». Ведь она существует не сама по себе. Мы можем ткнуть в точку на руке – это будет Боб. Мы ткнём в точку на животе, и это тоже будет тот же самый Боб. Везде это будет Боб. Да, можно сказать, что «это часть Боба», «тут часть, ладонь Боба», «тут – клетка Боба» и так далее, но сама по себе отдельная часть Боба – не имеет для нас такого важного смыслового содержания, каким обладает единство всего организма, то есть весь Боб.

Далее, разумно было бы предположить, что интересы целого организма намного важнее, чем интересы отдельной частицы. И если воспринимать нас, людей, как различные проявления одного организма, как частиц Единого Целого, то можно смело сказать, что интересы Мира, интересы Целого, интересы Высшего Разума – важнее интересов частицы, важнее интересов моих персональных, важнее интересов ваших персональных. Интересы Сверхдуши важнее интересов индивидуальной души.

И так как предназначение даётся нам от Целого, то и реализуется оно в области интересов Целого. Поэтому очень полезно любой наш поступок, любое наше действие, мысли, желания, намерения – соотносить с интересами Целого. Даже несмотря на то, что мы точно не знаем, какие интересы у Мира, и можно только примерно догадываться, но всё равно хотя бы можем задаваться вопросом: «А то, что я сейчас делаю или намереваюсь сделать – оно имеет какое-либо значение для Целого, оно имеет значение для Мира? Или это просто моё корыстное действие, которое имеет значение только для меня одного?».

При таком мировосприятии, когда мы понимаем, что другой человек – это не «нечто, чужеродное нам», а что это также – часть Целого, наше предназначение намного быстрее и естественнее раскрывается. Мы начинаем тоньше чувствовать потребности окружающего мира. Наши взаимоотношения с Миром и с людьми становятся более гармоничными, более естественными. Каждый из нас является частью Целого. Каждый из нас, как часть Целого, несёт в себе Целое. Точно так же, как в примере со светящимся объектом: куда ни посмотри, везде – проявление Целого. И тогда мы видим и в другом человеке, в другом живом существе, и в природе – проявление Целого. А являясь частью Целого, видя другую часть Целого, мы понимаем, что мы видим сами себя, Целое. Проявление Целого. Мы видим разные проявления одного Целого, которые, по сути своей, являются одним и тем же, Единым, но в отличающихся формах. И тогда мы перестаём бороться с жизнью. На внутреннем глубинном уровне мы перестаём бороться с другими людьми, с какими-либо явлениями. Мы понимаем, что всё взаимосвязано, взаимопроницаемо и едино. И что борьбы, как таковой, и не может быть, ведь не с кем бороться. А есть просто взаимное сосуществование различных частей Единого Целого.

Помимо того, что человек может осуждать других людей или конфликтовать с кем-либо, есть ещё одна распространенная ситуация – когда человек осуждает сам себя, критикует себя, недооценивает или недолюбливает себя. Но в такой нелюбви к себе точно так же проявляется нелюбовь к Миру. Потому что не только другие являются частью и проявлением Целого, но и, в первую очередь, мы сами для себя являемся первым проявлением Мира в нас самих. И отношение к самим себе – это наше первое настоящее взаимодействие с Миром. То есть то, как вы относитесь к самим себе, и то, какой у вас образ жизни, какие у вас привычки, сколько времени вы уделяете развитию своего Сознания – это ваше первое наибольшее, наиважнейшее взаимодействие с Миром.

Когда мы говорим о любви к себе, это не означает потакать всем своим желаниям и прихотям. А вместо этого необходимо подлинно полюбить себя, быть настоящим другом самому себе, осознавать проявление Целого внутри себя и развивать Сознание. А если постоянно себя принижать или намеренно погружаться в неблагоприятную атмосферу, которая ведёт к ухудшению здоровья и деградации Сознания, тогда ты не являешься другом самому себе. И в этот момент твоё взаимодействие с Миром является бесполезным, неблагоприятным, нежелательным.

Заниженная самооценка, в том числе восприятие себя как несчастного или недостойного человека, рождается от невнимательности к себе и, как следствие, от неощущения присутствия Духа внутри, то есть мы не чувствуем себя частицей Целого, не чувствуем пульсацию Целого внутри себя. А завышенная самооценка – идёт от того, что человек вместо осознания себя в качестве частицы и проявления Целого, пытается занять место Целого, примеряя на себя роль Господа Бога. В обоих случаях создаётся дисбаланс во Вселенной, который будет приводить человека к различным ситуациям, зачастую неприятным и конфликтным, для восстановления баланса. Поэтому здесь, как и во многих аспектах жизни, полезно практиковать «срединный путь».

Мы можем начать гармоничное взаимодействие с Миром, начав, в первую очередь, гармонично и дружелюбно взаимодействовать с самими собой. Поэтому в служение Миру помимо служения другим людям и обществу, в первую очередь входит служение самому себе, как проявленной частице Мира. Служение тому человеку, которым вы сейчас являетесь, то есть с телом и мозгом которого имеете дело в этой жизни. Служение, которое помогает благостно развиваться, духовно и личностно расти, проявляя своё истинное «Я», благодаря чему можно выстраивать гармоничные взаимоотношения и с другими людьми, и с Целым.

Глава 3. Как понять своё место в Мире?

Поддержка от Целого

После того, как мы определили необходимость служения Целому, остаётся самый главный вопрос: «А как же именно реализовать это служение?», «Чем каждый из нас должен заниматься? Как это осознать?» И прежде, чем мы приступим к практической части, давайте разберём, а каково отношение Целого к этому всему.

По примеру с клетками Боба можно сделать вывод, что Боб заинтересован в том, чтобы каждая клетка была на своём месте, и служила ему, и была счастлива, занимаясь своим делом, служением. Отсюда следует, что Целое заинтересовано в том, чтобы каждый человек выполнял своё предназначение и раскрывал истинный потенциал. Даже несмотря на то, что Целое не может управлять каждым из нас на 100%, и поэтому нам всегда дана возможность самостоятельного выбора. С одной стороны, это здорово, что у нас есть свобода выбора, и мы можем сами решать, куда нам идти. Но, с другой стороны, это же и является зачастую препятствием к ясному пониманию своего Пути в данной конкретной жизни, в данный конкретный момент.

Клетка слишком много отдыхает, или, наоборот, слишком много работает, или же «заглянула на экскурсию» в соседний орган тела, и застряла там на более долгий срок, чем необходимо. Боб уже начинает чувствовать дискомфорт и переживать. И вот тут происходит любопытная ситуация. Когда человек чувствует, что у него появилось напряжение в какой-либо части тела, он направляет туда своё внимание. Начинает массировать этот участок тела, чтобы немного его расслабить. Таким образом, клеткам поступает сигнал: “Ребят, отдохните немного, вы перестарались.” А если начинает болеть где-то, то мы идём к врачу, нас начинают осматривать, прописывают лекарства или процедуры, и тем самым, Боб начинает частично влиять на то, что происходит в его организме. Несмотря на то, что он не контролирует тотально все процессы внутри себя.

Переводя это на уровень взаимодействия человека и Мира, можно найти множество примеров из реальной жизни, когда человеку подаются различные сигналы о том, что он «зашёл куда-то не туда», слегка заблудился и идёт не в том направлении, то есть сошёл со своего истинного Пути. Так же, как человек своими руками массирует часть своего тела, так и Вселенная всеми доступными средствами, с помощью людей, событий и информации, постоянно направляет нас на наш истинный Путь. И тем не менее, существует множество ответвлений, бесчисленные альтернативные вариации жизненного пути. Так как же понять, та ли эта дорога, верно ли выбрано направление сейчас? Нужно ли дальше продолжать упорствовать, если что-то не получается? Что вы должны делать именно сейчас? Сперва давайте определимся, что же такое предназначение человека, в универсальном смысле.

Два уровня Предназначения

Когда мы начинаем воспринимать себя частью Целого, из такого мироощущения следует одно из возможных и наиболее ёмких определений предназначения:

"Предназначение – это то, каким способом Мир через вас проявляет любовь и заботу о других существах".

Реализация нашего потенциала – это то, как Мир хочет проявиться через нас. От Мира нам даётся энергия, различные ресурсы и блага, таланты и способности, черты характера, качества и особенности, сильные стороны, какие-то ситуации и обстоятельства, в которых мы родились или которые к нам приходят. Затем через нас это всё пропускается, трансформируется

и передаётся дальше в Мир, другим проявлениям Мира. Таким образом, мы помогаем Миру выразить свою любовь и заботу о других существах. И мы постоянно находимся в этой циркуляции. Но для того, чтобы Мир мог такую заботу через нас проявить в чистом виде, необходимо развивать своё Сознание. Это первая основная задача, делегированная нам Миром.

Таким образом, мы можем выделить два уровня предназначения:

- 1) развитие своего Сознания (в этом проявляется подлинная любовь и забота о себе, своей душе);
- 2) передача блага в окружающий мир (подлинная любовь и забота о других).

Экхарт Толле в книге «Новая Земля» пишет об этом, как о внутренней и внешней целях каждого человека: «У Вселенной есть внутренняя и внешняя цели, неотделимые от ваших. Внешняя цель Вселенной состоит в том, чтобы создать форму и испытать взаимодействия форм – игру, сновидение, драму, – назовите это как хотите. Внутренняя же цель Вселенной – пробудиться к осознанию своей бесформенной сути. Далее следует примирение внешней и внутренней цели, смысл которого в том, чтобы привести эту суть – сознание – в мир формы и тем самым преобразить мир».

Работа над внешними целями во благо общества – это движение вовне. Работа над Сознанием – это внимание внутрь, внутренняя духовная жизнь. Для Мира важны оба направления. Оба уровня развития важны. Если же мы занимаемся только активной деятельностью во благо обществу, но при этом не развиваем своё Сознание, то высока вероятность того, что наши «благородные мысли и действия» могут стать проявлением утончённого ложного Эго. И какой бы возвышенной ни была наша идея или деятельность, в них может просочиться корысть, а вслед за ней и ожидания, и конфликты, и страдания.

Развивая своё Сознание, мы расширяем пространство осознанности во Вселенной, что позволяет Миру познавать себя более полноценно. Возвращаясь вновь к примеру о теле человека, можем представить, будто в нашем теле появляется всё больше клеток, которые, благодаря своей внимательности и преданности нам, моментально посылают полезные сигналы обо всех важных процессах и изменениях внутри организма, то есть помогают нам лучше познавать самих себя. И тогда мы можем с лёгкостью определить, в каком участке тела у нас образовался застой жизненной энергии, и принять меры по исцелению и восстановлению полноценной циркуляции энергии по всему телу. Точно так же и с Космическим Сознанием: чем больше Сознания включено в жизни каждого человека, тем больше божественного Присутствия проникает повсеместно, благодаря чему мы помогаем процессу вселенского самопознания. Чем больше людей сейчас освобождается от иллюзий и ложного Эго, тем более свободно Свет Целого распространяется по всему своему пространству.

На уровне же внешнего взаимодействия с окружающим миром, наше предназначение и потенциал реализуется в той или иной степени по всем основным сферам жизни. Наиболее ощутимые из них – это забота о семье и труд в обществе.

Профессия и трудовая деятельность в контексте предназначения – это та оптимальная форма, в которой происходит передача любви от Мира, через нас, в отношении к другим проявлениям Мира. И чтобы понять, в какой же форме именно мы должны реализовывать эту любовь, есть несколько показателей, о которых будем говорить в другой главе.

Реализация своего предназначения в семье – это огромное поле для духовной трансформации, серьёзный труд и аскеза. Люди, которые ждут от семейной жизни наслаждения и удовлетворения своих прихотей, рано или поздно будут разочарованы. Зачастую в современном обществе недооценивается роль матери и жены, роль отца и мужа. Кажется, будто это само собой разумеющееся занятие, статус, который не всегда берётся во внимание в полной мере. Духовная значимость и трудоёмкость выполнения своего предназначения, например, в качестве родителей подтверждается древней ведической мудростью, в которой даётся совет буду-

щим родителям: «Не становись родителем, если ты не можешь воспитать своего ребёнка так, чтобы он больше никогда не рождался и не страдал в этом мире».

Предназначение не ограничивается выполнением своих семейных и трудовых обязанностей. Каждый момент времени, каждое наше взаимодействие с самими собой и окружающим миром – относится к области реализации нашего предназначения и потенциала, так как каждая мысль, слово и действие имеют своё влияние во Вселенной.

Именно поэтому необходимо развивать Сознание. В противном случае, отождествление себя с ложным Эго, с умом или эмоциями, является причиной омрачения сознания. И тогда мы, с одной стороны, перестаём видеть реальность, как она есть в действительности, а с другой стороны, можем не полностью осознавать свои собственные процессы, в виде мыслей, слов и действий, оставаясь в неведении. Духовно-телесные практики, направленные на расширение осознанности, помогают развивать и усиливать наше Сознание. Теперь мы можем уже более сознательно выбирать ежесекундно, куда направить внутренний взор и что транслировать в окружающий мир. Подробнее об этом будем говорить во второй части книги.

В конечном итоге, оба уровня предназначения, внутренний и внешний – ведут к основному предназначению каждого человека – служению Целому, Сверхдуше, Высшему Разуму. Это наша основная задача. Будучи частицами Целого, мы являемся его подданными, слугами, друзьями, детьми, его проявлениями, вся деятельность которых сводится именно к этой единственной главной задаче – служению Целому. А когда мы говорим о предназначении и раскрытии нашего потенциала, речь идёт уже о той форме, в которой это служение оптимально и гармонично реализуется в данной конкретной жизни данного конкретного человека.

Свободная реализация потенциала

Когда вы помните о двух основных своих задачах в этой жизни – развивать Сознание и нести благо от Мира Миру, – тогда вы начинаете уже естественным образом раскрываться, без необходимости форсирования и приложения сверхусилий. Ведь если вы укоренены в любви к Целому и ко всем живым существам, тогда не остаётся больше желаний и корыстей, идущих вразрез с интересами Целого. Вы больше не привязаны к результатам, а просто делаете то, что созвучно пульсации Мира, попадаете в резонанс с колебаниями всего организма, и начинаете звучать в унисон, просто позволяя Миру, свету Целого, беспрепятственно проявляться через вас. Тогда с вас снимается груз ответственности и ожиданий.

Например, что происходит сейчас, когда я пишу эту книгу, а вы её читаете? Если мы все – проявления Мира (я – проявление Мира, вы – проявление Мира), тогда получается, что одно проявление Мира смотрит на послание от другого проявления Мира, то есть Мир сам себя читает. С таким пониманием у меня, например, уже отпадает беспокойство и ощущение, что «я, Эдвард, должен вам, другому человеку, что-то доказать». Не надо ничего доказывать, потому что Мир сейчас сам себя познаёт. Сейчас одно проявление Мира через другое проявление Мира получает то, что ему необходимо.

В этот момент я уже перестаю себя отождествлять со своим обусловленным «Я», ложным Эго, которое думает о себе, как о «писателе и философе», который «должен быть очень эрудированным и мудрым». Нет. Моя основная задача – быть в этот момент здесь, быть осознающим и быть настоящим, то есть исходить из истинного «Я». Не мешать Миру проявлять то, что идёт от Мира. Быть познающим любящим пространством.

Это безусловное любящее познающее пространство – пространство нашего истинного «Я». Это и есть наша подлинность, аутентичность. Таким образом, нам от Мира делегировано именно это познающее любящее пространство, которое мы уже проявляем посредством наших мыслей и поступков.

Входящий и исходящий поток

Человек – проводник. В состоянии чистого сознания мы становимся полым бамбуком. С одной стороны идёт дуновение, поток от Мира к нам, а из другой стороны – поток от нас к Миру. Когда нет баланса между этими двумя потоками, мы можем уйти в болезненные крайности.

Например, если человек всё принимает от Мира, но при этом говорит: «Это всё – мне! У меня легко получается зарабатывать деньги, я добиваюсь от людей желаемого, всё – мне! Коллекция дорогих машин! Я буду покупать себе дом, второй дом, третий дом! А до других существ – мне нет дела». Это чрезмерный эгоцентризм. Подобная позиция не может наполнять человека счастьем в долгосрочной перспективе. Кратковременно мы получаем себе блага, и ими пользуемся и наслаждаемся, но если нет благодостной циркуляции и взаимодействия с людьми, то, в целом, такая жизнь обладает важным ограничивающим недостатком – герметичностью, изолированностью, отделённостью от Целого.

У актёров, например, тоже есть особенность, что им по предназначению дано быть известными, им дано привлекать внимание. Для многих людей – это влечёт за собой повышение гордыни и тщеславия, и может сильно помешать дальнейшему развитию. Актёрам же по предназначению априори даны харизма и магнетизм. Другой вопрос: «Сам человек понимает, для чего ему дана эта слава, эта привлекательность, эта власть и внимание?» Они даны, чтобы дальше выдавать настоящее благо Миру, другим проявлениям Мира. Чтобы посредством такого привлечения повышенного внимания Мир, через этого актёра, продолжал заботиться о других людях. Через эти ресурсы, через это внимание, через это количество подписчиков – чтобы дальше проявлялось это познающее любящее пространство, то есть развивалось и возвышалось Сознание.

Теперь разберём обратную крайность. Если мы полагаемся только на себя, не принимаем ничего от Мира и говорим: «Нет, я ничего не беру, это моя Миссия, я буду всё отдавать другим! Самое главное – это бескорыстное служение! Мне ничего не надо, я ничего не приму!», тогда есть только одно движение – от нас к Миру, но при этом упускается другое движение. Это уже чрезмерный альтруизм. И на тонком уровне такое поведение может также быть обусловлено ложным Эго, которое хочет выглядеть спасителем или святым в глазах других. Если действие идёт не от истинного «Я», то, как бы красиво и благородно ни выглядел подобный образ, оно может стать психологической ловушкой, описанной как «роль спасателя» в треугольнике Карпмана.

Искусственное форсирование и торможение входящего или исходящего потоков приводят к дисбалансу в самом человеке, отражаясь негативно и на окружающем пространстве. Мир будет любезно посылать различные сигналы о том, что где-то возникла блокировка или сбой в свободной циркуляции энергии и потока.

Проанализируйте, нет ли в вашей жизни сейчас моделей поведения «Всё себе, другим – ничего» или «Всё другим, себе – ничего». В первом случае, если чувствуете, что мало даёте Миру, тогда попрактикуйте бескорыстное оказание помощи окружающим. Без ожидания благодарности или чего-либо взамен. Во втором случае, если чувствуете, что вы никому не отказываете в помощи, стараетесь делать всё всем бескорыстно, а сами при этом не успеваете внутренне наполниться, и, как следствие, истощены, тогда вам лучше, наоборот, некоторое время отказывать людям в помощи. Когда вы поймёте, что на вас «свет клином не сошёлся», и что Мир найдёт способ помочь нуждающимся и без вашего постоянного участия, тогда вы сбросите с себя важность и ощущение спасателя. Вы сможете принять себя безусловно, вне зависимости от того, помогаете ли вы всем или нет. Таким образом, ваше тонкое ложное Эго, питавшееся

мнимым ощущением «благородного служения», будет постепенно растворяться. И затем вы сможете снова помогать людям, исходя уже из более чистого состояния Сознания.

Свободное движение входящего и исходящего потоков ощущается как состояние наполненности и изобилия изнутри, и пульсирующей циркуляции при взаимодействии с окружающим миром. Чем больше вы наполняетесь, тем большим благом можете искренне делиться с другими. Чем больше делитесь, тем больше открываетесь для нового наполнения и свежего потока.

Но существует ещё третий вид дисбаланса. Например, человек согласен принимать от Мира и отдавать Миру, только вот выбирает направление деятельности, которое не соответствует его природе, хотя и несёт благо людям. Мир продолжает дарить ресурсы, но такой неподходящий труд может очень быстро истощать человека, не давая ему возможности наполниться и восстановиться. Поэтому важным остаётся вопрос: «Куда направить свои силы? Какой деятельностью мне заниматься?». И как раз на этот вопрос мы будем отвечать на протяжении всей книги.

Алгоритм реализации предназначения

Как же понять, «А что же Мир хочет именно от меня? Как же Мир хочет проявиться именно через меня?». В книге Марка Лессера «Достичь большего, делая меньше» упоминается совет, услышанный им от одного из своих учителей: «Есть только три задачи, которые имеют значение в этой жизни. Первая задача – это остановить суету в своём сознании. Вторая – найти свою песню, и третья задача – спеть свою песню».

Давайте немного переформулируем эти фразы под свою задачу. В нашей книге будем идти по такому простому алгоритму действий:

- 1) остановить суету ума;
- 2) познать свою истинную природу, свою аутентичность;
- 3) реализовывать потенциал и быть аутентичным каждое мгновение = проявлять своё истинное «Я».

Каждому из этих пунктов посвящена отдельная часть книги. А пока в общих чертах обозначим, о чём пойдёт речь, согласно этому алгоритму.

Сперва необходимо остановить суету ума, освободиться от всех ложных концепций, от всего искусственно привнесённого в наше Сознание. Иначе мы не сможем ясно увидеть свою суть. Могут быть искажения и иллюзии. После очищения ума и эмоций, далее мы начинаем ощущать свою истинную природу, своё истинное «Я». Это даёт нам возможность почувствовать своё предназначение и имеющийся потенциал в настоящий момент, увидеть направление дальнейшего движения. А третье – это практика, действие, то есть непосредственно процесс реализации потенциала.

На третьем пункте алгоритм не завершается. После того, как вы совершили ряд выбранных действий, необходимо вновь и вновь возвращаться к началу алгоритма, и постоянно проходить эти стадии, чтобы укорениться в своём истинном «Я» и, при необходимости, корректировать фокусировку. Сегодня вашему видению откроется одна цель, а через неделю она уже потеряет свою актуальность. Этот процесс может длиться бесконечно. Вы возвращаетесь к своему центру, сонатраиваете вашу внутреннюю истину с настоящим моментом и обстоятельствами окружающего мира, и совершаете очередное действие.

Древние мудрецы называют это практикой недеяния и практикой деяния. Недеяние – пребывание в тишине, осознанность, медитация, наблюдение, центрирование. Это пространство чистого сознания, где вы свободны от всех желаний, корыстей, целей и задач. Вы не обусловлены ничем. Вы самодостаточны. Вам не надо никуда стремиться, ничего достигать. В этом

состоянии ваш разум свободен от любых привязанностей. Вам открывается вертикаль жизни, глубинное измерение, не связанное временем и пространством. Здесь вы вновь обретаете контакт с вечным, непроявленным. К вам могут приходиться озарения и идеи, новые импульсы от Мира, от Целого.

Затем вы, сохраняя этот контакт с полем внутренней истины, «выходите в свет» и активно взаимодействуете с окружающим миром, в соответствии с тем направлением, которое вам открывается во время практики недеяния. Видимый уровень жизни, состоящий из действий, событий и реакций – это горизонталь жизни. Реализовав несколько действий, вы получаете первые результаты и обратную реакцию извне. Получив новые импульсы из пространства, вы снова возвращаетесь в состояние недеяния, в глубинное измерение, для возвращения к истинному «Я» и укоренения в Бытии.

Если заниматься только практикой деяния, что обычно и происходит сейчас во многих городах, то мы можем совершать тысячи движений, но всё будет на поверхностном уровне, словно рябь на воде. Все действия и события будут проходить на одном измерении, плоской горизонтали. Когда же в наши реакции и действия добавляется измерение глубины, то любое движение становится священнодействием, так как оно наполнено более сильным Сознанием, с помощью которого во всё вокруг проникает Присутствие Целого. Наше истинное «Я», наша истинная природа, наша Свадхарма – это и есть то, посредством чего окружающий мир наполняется Светом Целого, божественным Присутствием.

Пока мы ещё не укоренены в Бытии, нам необходимо чаще практиковать недеяние, чтобы затем привносить эту глубину в свою деятельность. Чем больше вертикали мы будем привносить в настоящий момент таким образом, тем проще нам станет действовать активно и эффективно в обществе, без потери контакта с истинным «Я», и, следовательно, с Целым.

«Предназначение есть» и «предназначения нет»

Для большей объективности рассуждений о предназначении предлагаю использовать диалектический подход, то есть рассматривать две противоположные гипотезы: «предназначение есть» и «предназначения нет». При таком подходе нам будет проще избавиться от распространённых заблуждений по поводу предназначения, и прийти к более гибкому и целостному пониманию о том, каким образом раскрывается наш потенциал и как мы можем поспособствовать этому процессу.

«Предназначение есть» – это означает, что каждый человек обладает особым набором качеств, и поэтому обладает определённой индивидуальной ценностью для Мира. Выполнение предназначения – это реализация этой ценности во благо Миру. Если мы игнорируем её и пытаемся делать что-то другое, то мы создаём дисбаланс в пространстве. При этом мы можем даже добиться успеха в другой деятельности, но из-за возникшего дисбаланса, Вселенной придётся «перетасовывать карты», чтобы сбалансировать циркуляцию. А так как реализация внутренней ценности напрямую связана с раскрытием своего истинного «Я», то мы можем предположить, что человек будет действовать и жить из ложного «Я» до тех пор, пока не попадёт в резонанс с Целым.

«Предназначения нет» – означает, что мы не рассматриваем предназначение как великую миссию мирового масштаба, которую можно определить рассудочным путём. И хотя мы говорим, что предназначение и потенциал нам даётся от Целого, мы всё равно не ставим перед собой задачу определить точно и тотально, какую миссию несёт вся наша жизнь, по плану Целого. Мы не берём на себя такую ответственность, так как пока мы живы, не все пути пройдены, и ещё неизвестно, какое наследие мы оставим после себя, и какой импульс пойдёт в Мир от нашего взаимодействия. Давайте оставим это на волю Целого. Во-вторых, если мы железно утвердим для себя наше предназначение, мы можем сами же себя обусловить этой концепцией.

А любая обусловленность, и тем более по таким глобальным аспектам жизни, может стать очередным препятствием для раскрытия истинного «Я» и слияния с Целым.

Объединив обе гипотезы, мы получаем следующий универсальный подход к раскрытию своего потенциала. Первое, что нам необходимо, это знать свою истинную природу, то есть знать, кто мы есть на самом деле, какие мы есть настоящие, подлинные, распознать свою глубинную аутентичность, не обусловленную миром материальных форм, и действовать в соответствии со своим истинным «Я». Второе – это открыться Миру, довериться Целому. Открыться и довериться Миру – это значит, что мы можем почувствовать, как в различных моментах жизни невидимая рука помогает нам пойти в нужном направлении, принять верное решение, получить необходимый опыт для духовного роста. Мы можем увидеть некоторые подсказки или почувствовать заботу со стороны Мира. Целое заботится о нас и любит нас. После того, как мы доверились Миру, приходит понимание, что мы всего не знаем, то есть с нас сбрасывается спесь и гордость от того, что «я сам всё решил, я сам придумал себе какое-то предназначение, какую-то концепцию, какую-то идею, и все должны следовать моей идее». Мы должны признать, что не знаем всего. Мы не можем знать всех интересов и планов Целого. Мы можем только открыться и довериться, быть настоящими и всегда помнить о Целом, Сверхдуше. И следующий шаг – в соответствии со своей истинной природой направить свои таланты и способности, внимание и ресурсы во благо всем живым существам, во благо Миру.

Два уровня истинной природы

Для того, чтобы яснее понимать, что мы будем подразумевать под «истинной природой», необходимо разделить это понятие на два слоя:

1) чистое сознание, бесформенное, необусловленное – это более глубокий и основной уровень нашей истинной природы. На этом уровне мы все едины, как единое Сознание и единое Бытие;

2) аутентичная форма, проявленное – это та наиболее подходящая нам форма, в которой мы реализуемся на видимом уровне и несём благо в Мир. Мы называем это призванием, предрасположенностью и талантами, аутентичностью.

Во второй части книги мы больше говорим про бесформенное. Это наше истинное Я, которое никуда не движется, ничего не ищет, ничего не делает, а лишь наблюдает за тем, как всё происходит само, и направляет, если мы осознанны. Всегда является самодостаточным в настоящем моменте, и, более того, является полнотой жизни само по себе.

В третьей части книги мы больше говорим о проявленной форме, то есть ищем способы для аутентичного взаимодействия с миром и гармоничной самореализации.

Часть вторая. Исследование своего текущего состояния

Глава 1. Успокоение ума и очищение сознания

*Разговор с Богом начинается
с разговора с самим собой.*

Андрей Тарковский

Первое, с чего мы начинаем – это успокоение ума. Для чего это нужно? Мы можем найти сотни техник и психологических тестов, услышать множество советов от разных людей о том, как понять своё предназначение, чем вам заниматься и так далее, но самый главный компас всегда был и всегда будет – у нас внутри. И как раз состояние спокойного ума и ясного сознания включает этот компас. Усиливается ваша собственная интуиция: вы начинаете лучше понимать себя, видеть истинность или ложность своих целей и действий, различать свою глубинную аутентичность и тоньше ощущать взаимодействие с Миром. Вы замечаете, как Мир начинает вам посылать подсказки, знаки, людей, советы, возможности, ситуации. Но, чтобы выстроить гармоничные взаимодействия с Миром, чтобы наладить подлинный контакт с Целым – сперва необходимо наладить контакт с самим собой. И для этого я рекомендую простую ежедневную практику, которая, возможно, будет звучать шокирующе для многих современных занятых людей.

Час уединения

Это – один час в день для уединения. Час минимум. Что это означает? Это означает, что у вас в жизни должно быть свободное пространство для тишины и безмолвия, для самопознания, самоосознания. Один час в день для уединения, где вас никто и ничто не отвлекает, где у вас нет никаких обязанностей, вы никуда в это время не торопитесь. Если есть дома такая возможность, можете оставаться в комнате наедине с собой. Если дома такой возможности нет, тогда можно найти укромное место в парке или в каком-либо другом месте на открытом воздухе или в помещении, где вы остаётесь один на один с самими собой. Вы можете просто сидеть в тишине и молчать, можете наблюдать за своими мыслями, можете заниматься медитацией, различными техниками для концентрации внимания, наблюдением за дыханием, за воздухом, за звуками. Можете заниматься фрирайтингом, то есть писать всё, что приходит в голову; можете выписывать свои цели и озарения, выводы по самонаблюдению; писать, что вы хотите в жизни, как вы себя ощущаете, счастливы ли вы, что вас беспокоит и почему. И так далее до тех пор, пока не наступит тишина в голове. Таким образом, мы начинаем с безмолвия и тишины на внешнем уровне и плавно расширяем пространство тишины внутри себя.

Также можно делать различные статические или медленные динамические упражнения, например, комплексы из практик цигун, йоги или тайцзи; можно даже делать произвольные импровизированные движения по внутреннему импульсу. Можно, наоборот, выполнять активные упражнения, бегать, плавать, рисовать, музицировать, но всё это – с целью возвращения вашего контакта со своей энергией, со своим телом, с самими собой. И в этот момент вы освобождаетесь от всего внешне привнесённого в ваше сознание, очищаете ваше внутреннее пространство. Вы избавляетесь от всего навязанного извне и ложного. Здесь вы начинаете чувствовать: «Где я? Где я настоящий? Что есть внутри меня, что не зависит ни от каких внешних

факторов?». Это и есть ваше истинное «Я», ваша истинная природа, ваш центр, ваша внутренняя глубина, ваша суть. На этом уровне нет влияния времени и пространства. На этом уровне мы едины с Целым.

Час уединения – это мощная практика, которая вам даст всё необходимое для дальнейшего раскрытия потенциала. Возможно, кто-то скажет: «Как можно выделить час в день, если я уже два года не могу внедрить и пяти минут для новой привычки, например, для изучения иностранных слов?» Если сейчас нет возможности найти время для ежедневной практики уединения, то для начала будет уже хорошо, если в течение недели у вас будет хотя бы два-три дня, в которых вы, как минимум, один час будете предоставлены сами себе. Главное – чтобы в нашей жизни было свободное пространство. Пространство для тишины, где вы восстанавливаете контакт с самими собой настоящими.

Почему я предлагаю именно час, а не двадцать минут или полчаса? Минимум час нужен для того, чтобы у вас было спокойное состояние, чтобы вас ничто не беспокоило, чтобы вы не тревожились ни о каких делах. Если вы выделите 15 минут или полчаса для уединения, но при этом будете чувствовать, что вам необходимо скоро торопиться на работу или на важную встречу, тогда эффект от пребывания в уединении будет сильно ослаблен. На моём личном опыте часто получается, что первые 20-30 минут только успокаивается ум, мысли постепенно затихают. Всё, что было в голове, очищается. И благодаря этому, вы по-настоящему пребываете в уединении. Вас никто не отвлекает во внешнем мире, никто ничего не спрашивает, у вас отключены все гаджеты. И на внутреннем уровне у вас нет беспокойства ни о чём, нет никакой информации, которую надо обрабатывать, никаких задач и проблем, которые нужно решать. Час уединения напоминает нам о самих себе, возвращает нас в своё истинное состояние. Это первый и основной шаг в ежедневной реализации своей истинной природы и предназначения.

Чем полезна практика уединения?

Внутреннее преобразование

*Обрети мир в своей душе,
и вокруг тебя спасутся тысячи.*

Серафим Саровский

Христианский монах Серафим Саровский проводил долгие годы в уединении. Он говорил, что истинная цель жизни человека состоит в стяжании Духа Святого. Иными словами, в контексте этой книги, мы можем сказать, что наша задача – войти в пространство внутренней истины и покоя, где мы едины с Целым, с Высшим Разумом. Укореняясь всё больше в этом пространстве, мы начинаем благотворно влиять на окружающий мир вокруг нас, без особых усилий с нашей стороны. Это благотворное влияние происходит не от наших амбиций, желаний или активных действий, а от самого нашего состояния внутренней тишины и единения с Целым. Благодаря этому состоянию мы привносим в окружающий мир больше Присутствия Целого, Духа Святого, Света.

Если же мы упускаем этот этап, и при этом хотим всем помогать и «спасти весь мир», тогда высока вероятность снова попасть в психологическую ловушку «я – спаситель». Мы начинаем прилагать усилия, предпринимать множество действий, вести масштабные проекты и, таким образом, создаём много суеты и суматохи в мире, обосновывая это тем, что «мы хотим улучшить мир». Но, к сожалению, без внутреннего духовного роста, то есть без укоренения в Бытии и без возвращения безмолвного любящего осознающего Присутствия, любая такая деятельность может превратиться из благой в опасную для мира, так как создаёт напряжение, дисбаланс во Вселенной. Такие «благие проекты» зачастую хочет вести наше ложное Эго,

утончённая гордыня. В подобных случаях Эго хочет выглядеть в глазах других людей добрым и хорошим человеком, «рыцарем Света», святым. Но от одного лишь желания быть святым невозможно стать святым и принять образ жизни святого. Опасно пытаться имитировать духовность, не будучи подлинно укоренённым в Бытии. Попытка искусственно делать из себя вид духовного или благостного человека, любящего всех вокруг – может привести к конфликтным ситуациям в будущем, потому что Мир почувствует, что мы слегка заблудились, и покажет нам наше реальное состояние на сегодняшний день. Это может выразиться в появлении ситуации, где либо вы выходите из-под контроля и срываетесь или заболеваете, либо люди вокруг вас выходят из-под контроля, и прорывается гнев или недовольство. Или же найдётся человек в неблагостном состоянии, который «сядет вам на шею», почувяв, что вы взяли на себя роль святого, и будет истощать вашу энергию, потому что, в действительности, на духовном внутреннем уровне мы ещё не готовы принять поле такого человека и трансформировать его во благо, как это мог бы сделать святой человек.

Когда мы встаём на путь духовного роста, нам хочется поскорее стать такими же, как Иисус или Будда, например, или известные нам святые личности. Мы хотим следовать их примерам, их заповедям и советам, и поэтому невольно начинаем подражать их образу жизни и стилю поведения. Но если это происходит без мощной внутренней трансформации, а только лишь на внешнем видимом уровне, подобный образ жизни и видения самих себя становится нашей очередной иллюзией, уловкой ложного Эго. В первую очередь, главный наш труд заключается в преобразении внутреннем. Пусть вас никто не видит и не знает, как вы молитесь, медитируете, выполняете регулярно духовно-телесные практики, читаете Священные Писания, посещаете храмы, занимаетесь благотворительностью. Пусть ваш духовный путь проходит на внутреннем невидимом уровне. И тогда, постепенно, «стяжав мир в душе своей», само ваше состояние будет благотворно влиять на других людей и пространство вокруг вас. Занимайтесь внутренней духовной жизнью. А как дальше это проявится на внешнем уровне – не беспокойтесь сами, позвольте Целому направить вас, доверьтесь Миру.

Ангелы любят тишину...

Расширение вертикали жизни

Регулярная практика уединения оказывает благотворное влияние на жизнь человека. Каждый из нас, на глубинном уровне, интуитивно чувствует внутреннюю потребность в этом, но мы не всегда имеем возможность её реализовывать, в силу сложившихся традиций и образа жизни. Когда вокруг все стремятся жить динамичнее, насыщеннее и эффективнее, чтобы успеть побольше, всё меньше и меньше остаётся времени на то, чтобы побыть наедине с самими собой. Если с детства нас учили «трудиться, не покладая рук», чтобы получать хорошие оценки и достигать больших высот, то и в зрелом возрасте мы не сможем полноценно позволить себе побыть какое-то время в недеянии и расслабиться, так как нами же самими это будет восприниматься как праздность, лень и разгильдяйство. Поэтому часто нам кажется, что каждую свободную минуту необходимо заполнить каким-либо значимым делом, которое можно назвать полезной деятельностью. Ведь столько всего надо успеть сделать. Но, к сожалению, если не происходит внутренней трансформации, такая активная деятельность относится только к видимому, поверхностному уровню жизни. А невидимый уровень при этом упускается.

Что такое невидимый уровень жизни? Это как пространство космоса между видимыми звёздами, как пространство воздуха между видимыми предметами в нашей комнате, как пространство внутри атома между его электронами, как пространство чистого сознания между нашими мыслями. Мы можем не замечать этого пространства, но это не значит, что его нет. Более того, оно имеет значительное влияние на нашу жизнь в то время, как мы, в основном,

концентрируемся лишь на видимых объектах. Мы, например, можем видеть двух людей перед собой и слышать их диалог, но при этом не чувствовать связь этих людей на психическом уровне, когда они находятся в ста километрах друг от друга. Или мы можем думать, что, если на нас никто не смотрит, значит любое наше действие остаётся никем не увиденным, так же, как и невысказанная вслух мысль остаётся никем не услышанной. Однако, когда мы начинаем тоньше ощущать пространство внутри и вокруг себя, то нам открывается истина о том, что все видимые и невидимые действия (мысли, слова, поступки) записываются в общее поле Вселенной, как в космическую базу данных.

Когда мы находим время для уединения или посещаем групповые встречи, где люди направлены на восстановление контакта со своим истинным «Я» и внутреннее саморазвитие, то мы расширяем пространственное сознание. Наша жизнь наполняется глубиной. Каждое действие становится более целостным, более гармоничным. Таким образом, час уединения помогает уйти от поверхностного и реактивного образа жизни. Мы расширяем вертикаль жизни. И тогда в меньшей единице времени и при меньшем объёме действий мы находим большее благо для себя и других.

Восприятие без двойственности и осуждения

*Смиранный мудрец, обладающий истинным знанием, одинаково
взирает на учёного брахмана, корову, слона, собаку и собачьеда.
Бхагавад-Гита*

Погружаясь всё больше во внутреннее пространство тишины, мы начинаем видеть внешний мир шире, полнее. Мы перестаём оценивать всё вокруг. Нам больше нет необходимости постоянно определять, что «это хорошо, а это плохо», «этот человек мне по душе, а этот не нравится», «это здание красивое, а то здание – отвратительное». В большинстве случаев, осуждение и оценивание окружающего мира и людей по принципу «нравится-не нравится», «моё-не моё» – идёт не от нашей истинной сути, а от ложного Эго, которое хочет везде расширить свою власть или укрепить территорию своей безопасности, как на внешнем, так и на внутреннем уровне. То, что нашему ложному «Я» оказывается по нраву, мы ассоциируем со своей личностью. Таким образом, чем больше вокруг нас людей или объектов, которые нам нравятся, тем больше мы ощущаем, будто мы распространяемся по всей этой площади. Поле нашего ложного Эго раздувается. Если же, наоборот, нам кто-то или что-то не нравится, то мы ощущаем, будто это занижает нас, уменьшает площадь нашего распространения. Поэтому мы хотим перечеркнуть, уничтожить, устранить нежелаемое, или не видеть, удалиться от него. Человек нам неприятен, и мы хотим, чтобы его рядом не было. Само это желание уже означает намерение убийства. Но кого мы намереваемся убить, когда хотим устранить что-то неприятное вокруг нас? Мы покушаемся на Целое.

Это не значит, что нам не нужно предпринимать никаких действий по улучшению пространства вокруг. Но необходимо помнить, что на истинном уровне мы хотим устранить тьму, невежество или проявление ложного Эго другого человека, а не самого человека. А желая уничтожить всего человека, мы неосознанно намереваемся уничтожить и частицу Целого, которая проявляется через него, то есть уничтожить его истинное «Я».

В тексте Бхагавад-Гиты даётся указание на то, что человек, познавший истину и Господа, видит во всех живых существах проявление Господа. Так как же мы тогда можем осуждать или оценивать что-либо происходящее вокруг нас и желать это устранить? Кто внутри нас хочет устранить что-либо вокруг нас? Если мы не принимаем Целое во всей его полноте и во всём разнообразии его проявлений и стараемся выделить для себя только то, что нам видится приемлемым для нашей жизни, то мы усиливаем отделённость от Мира, от Целого. Искусственное усиление отделённости от Мира всегда исходит от ложного Эго. Соответственно, всё, что подо-

гревает наше чувство отделённости от других, посредством осуждения, неприятия или отвращения – идёт не от истинного «Я», а от ложного Эго. То же самое относится и к коллективным образованиям, в которых также может проявляться коллективное ложное Эго, желающее обособиться от других, осуждающее и критикующее деятельность других, отдаляющее своих адептов от ощущения всеобщего единства Целого. Вместо того, чтобы в других проявлениях Мира видеть своих братьев и сестёр, единомышленников, ложное коллективное Эго видит во всех вокруг своих конкурентов, причём как в оппонентах, так и в союзниках.

Человек, укоренённый в истинном «Я», видит во всём живом вокруг себя их истинное Бытие. На этом уровне мы все едины. И в том случае, когда по улице ходит грубиян и причиняет вред другим, такой человек видит, что действия исходят не от истинной сути того грубияна, а от его ложного Эго, то есть он в данный момент пребывает в невежестве или страсти. И тогда уже нет необходимости уничтожать этого человека или молча ненавидеть его. Если мы почувствовали, что вокруг нас появилось невежество и тьма, тогда нашей первоочередной задачей будет усилить Присутствие, любящее познающее пространство, чтобы Свет Целого смог беспрепятственно проникнуть в это поле. Человек религиозный в этот момент может помолиться Господу или попросить поддержки у святых. И тогда либо ситуация сама рассеется, либо вам будет дано свыше, как необходимо поступить. Но это будет уже не ваше желание кого-то проучить, наказать или устранить, а проявится воля Целого через вас. Чтобы обрести такую способность, необходимо усиливать Присутствие во всех обычных жизненных ситуациях. И начать можно с регулярной практики уединения.

В таком состоянии осознанности вы позволяете окружающему миру быть таким, какой он есть в настоящем моменте, безоценочно, без осуждения. В уединении вы начинаете ощущать безусловное принятие всего в Мире, начиная с полного принятия самих себя. Когда останавливается поток мыслей, перед вами буквально открывается более широкий обзор реальности. Прямо сейчас отложите книгу, посмотрите перед собой и остановите процесс осмысления всего. Не цепляйтесь взглядом ни за какой конкретный объект. Просто будьте. И вы увидите, как угол вашего зрения стал шире, теперь вы охватываете большее поле реальности. В обычной же жизни, когда мы бесконечно заняты, и ум суетлив, наш угол зрения сужается. Мы иногда не видим даже то, что находится перед собой. Наши мысли и эмоции, а точнее наше отождествление с ними, мешают нам видеть реальность. Очищая своё сознание от этой завесы и расширяя поле зрения, мы можем заметить, что наше восприятие постепенно трансформируется. Если сначала была двойственность «субъект-объект» или «наблюдатель-наблюдаемое», то теперь субъект (наблюдатель) начинает растворяться в объекте (в наблюдаемом). Исчезает грань между нами самими и тем, на что направлено наше внимание. Мы соединены с Миром.

Когда мы усиливаем Присутствие и безусловное восприятие реальности, это не значит, что мы начинаем равнодушно ко всему относиться. Может возникнуть вопрос: «Если речь идёт о безоценочном восприятии окружающего мира, то почему мы говорим о любящем познающем пространстве, о любящем Присутствии? Как оно может быть любящим, если по логике получается, что оно должно быть беспристрастным?»

Постигая внутреннюю тишину и растворяя ложное Эго, нам открывается наша истинная суть. Когда мы смотрим на окружающий мир через призму ложного Эго, мы осуждаем и оцениваем, а когда воспринимаем всё из истинного «Я», из нас струится любовь. Мы не пытаемся форсировать искусственно никакие позитивные эмоции или дружелюбное отношение к другим людям. Любовь ко всему живому приходит сама собой, когда мы находим внутренний Источник благодати. Этот Источник словно пуповиной соединён с Высшим Источником. Его колодцы бездонны, Его вода – Любовь. Она утолит любого, кто к ней прикоснётся. Она способна напоить всех.

Поэтому вместо того, чтобы специально стараться быть всегда добрым и любить всех, нам просто достаточно регулярно возвращаться к внутреннему Источнику. Чем чаще мы будем

к нему приходиться, тем скорее наступит момент, когда вода из Источника окатит нас с ног до головы так, что мы навсегда останемся в нём, слившись с Целым. И тогда через нас любовь Целого сможет беспрепятственно распространяться на всё вокруг.

*Человек любит не потому, что ему выгодно
любить того-то и тех-то, а потому, что любовь
есть сущность его души, потому что он
не может не любить.
Лев Толстой*

Уменьшение стресса

В атмосфере уединения и тишины у нас постепенно замедляется дыхание. Вместе с этим успокаивается наш ум. Чем спокойнее наш ум, тем более расслабленным становится наше тело. Когда наше сознание захвачено мыслительным потоком ума, телу некогда отдохнуть. В привычном городском темпе жизни у человека в единицу времени обычно больше дел и задач, чем он способен реализовать. Это рождает в теле состояние повышенной «боеготовности», тонус, напряжение. Часть энергии, предназначенной для нормального функционирования различных органов тела, направляется на укрепление наших мышц и усиленное кровообращение. Такая стрессовая обстановка, в некоторых случаях, может быть полезной для выполнения тех или иных задач и проектов, так как мобилизует дополнительные силы в организме. Но когда человек постоянно находится в подобном режиме, не уделяя достаточно времени для снижения уровня стресса, временная боеготовность организма плавно превращается в хроническое состояние, которое впоследствии может привести к застоям энергии в теле, дисфункциям определённых органов, болезням, депрессии, психологическим проблемам и другим неприятным проявлениям.

Помимо беспокойного ума, напряжение в теле может появляться и от наших чрезмерных амбиций. Когда в реальности не реализуется то, что мы ожидаем получить, в нашем уме образуется напряжение. Чем больше ожиданий от себя и от окружающего мира, и чем больше разница между нашими желаниями и реальностью, тем сильнее внутреннее напряжение. Напряжение в уме влечёт за собой напряжение в теле. Если мы большую часть времени находимся в погоне за постоянно растущими желаниями и недовольны имеющейся реальностью, в нашем психофизическом пространстве не будет покоя и умиротворения.

Дополнительной причиной для возникновения напряжения внутри нас становятся негативные эмоции. В жизни каждого человека иногда случаются неприятные ситуации, трагедии, скандалы, которые своей мощью и негативностью оставляют зажимы в теле, обиды, страхи, неприязнь. Если мы не прорабатываем эти блоки, такие сгустки негативных эмоций остаются в нас жить до того момента, пока снова себя не проявят в деле в очередной стрессовой ситуации. Во время практики медитации и других духовно-телесных упражнений в организме человека начинают распутываться эти негативные узлы. Например, они могут выходить как воспоминания о каких-то прошлых событиях, о которых вы уже даже и забыли. Вы может и «забыли», но тело ваше помнит. Или они могут просто выходить в виде бурных эмоций, слёз, смеха, беспокойства и переживаний.

Практика уединения, в частности, дыхательные медитации и определённые физические упражнения, помогут снизить уровень напряжения в теле и проработать некоторые участки с зажимами. Чем меньше будет напряжения в вашем психофизическом пространстве, тем более умиротворёнными и уверенными вы будете пребывать в различных ситуациях, и тем проще и естественнее будет раскрываться ваш внутренний потенциал.

Разотождествление с умом и эмоциями

Пребывая в уединении и более чутко наблюдая за мыслительным процессом, мы замечаем, что мозг, как правило, рождает мысли сам по себе, без нашей воли. Во время медитации мы даём уму команду не думать и сконцентрироваться на чём-то. Если бы ум был тотально под нашим контролем, то он бы просто выполнил эту команду. Но по факту ум начинает сам генерировать мыслительный поток, решать наши актуальные задачи, прорабатывать ситуации из прошлого, генерировать идеи для будущего.

Человек считает, что его мыслительный процесс – это он и есть, что его думающий мозг – это и есть он сам. У некоторых людей, к сожалению, это отождествление не прекращается до конца жизни. Другим повезло больше. Начинает ослабевать зависимость от ума. У кого-то это происходит позже, у кого-то раньше – когда человек впервые открывает для себя истину, что его ум мыслит сам по себе. Чем больше мы практикуем уединение, тем проще нам разотождествиться с мыслительным потоком внутри. Мы продолжаем думать, но уже понимаем, что это думаем не мы, а наш мозг. И в нас усиливается способность наблюдать за мыслительным процессом со стороны. Теперь вместо «я думаю» мы скажем «ко мне пришла мысль». Просто наблюдайте, как мысли приходят и уходят. Но они – это не вы. Если вам не понравилась мысль, которая сгенерирована умом, просто примите её без самоосуждения и сознательно направьте мышление в другое русло. Таким образом, мы отвязываемся от ментальных концепций, постоянно крутящихся в нашей голове, которые мы раньше принимали за свои внутренние убеждения, за свою собственную истину.

Если мы не отслеживаем, что приходит в наш ум, тогда одна деструктивная мысль начинает подтягивать другую, образуя длинные ряды умозаключений, которые порой могут держать нас под своей властью очень долго. Если мы бдительны, сразу же улавливаем эту мыслительную цепочку. Делаем несколько глубоких дыханий. И из истинного «Я» решаем, нужно ли нашему мозгу сейчас думать об этом, или же нам эти мысли не актуальны, да и вовсе не нужны. Далее переводим работу мозга на более полезную для нас тему, либо вовсе прекращаем мыслительный поток, сконцентрировав внимание на дыхании, ощущениях в теле или на внешних объектах.

У одних из нас больше выражена зависимость от ума, у других – зависимость от эмоций. Нас что-то или кто-то раздражает, в уме закручиваются негативные мысли, они усиливают негативные эмоции, и мы выходим из себя и впадаем в бешенство, либо выразив это во внешнем проявлении, либо задержав это в себе внутри. Оба исхода нежелательны ни для нас, ни для окружающих. Но если мы знаем, что эмоции – это тоже не мы, а это лишь реакция тела на негативные мысли или неприятную ситуацию, тогда мы обретаем ещё один уровень свободы. Свободу от эмоций. Даже когда в нашем теле созревает сильная эмоция, мы уже не привязываемся к ней, говоря себе «я раздражён» или «я в печали». Мы просто наблюдаем за этой эмоцией, появившейся в нашем психофизическом пространстве. Мы не отрицаем, что она там есть. Но эта эмоция – не мы, не наше истинное «Я».

Наше истинное «Я» – это то Сознание, которое способно наблюдать за мыслями и эмоциями внутри нас. Чем больше мы медитируем и чем выше наш уровень Сознания, тем проще нам выйти из власти мыслей и эмоций. Тогда их анархия в нашем организме заканчивается, и мы уже своим Сознанием можем направлять процесс мышления и эмоциональное состояние в нужную нам сторону.

Рассеивание иллюзорного «облака проблем»

Наш ум направлен на постоянное решение задач и проблем. Разобравшись с одной проблемой, ум переключается на следующую. Даже если у вас в данный момент жизни все задачи

решены, ум всё равно найдёт, за что зацепиться, чтобы продолжать реализовывать свою функцию. Либо он начнёт придирается к мелочам вокруг или находить в чём-то подвох, либо будет перебирать ситуации из вашего прошлого и пытаться их проанализировать и вновь переработать, либо устремится в будущее и будет придумывать новые идеи или беспокоиться о возможных негативных ситуациях, которые могут произойти в перспективе. Таким образом, если мы ещё не наработали навык наблюдения за мыслительным процессом, с помощью которого мы можем успокоить ум или направить его деятельность в другое русло, то мы оказываемся в ситуации, когда наш ум постоянно занят делами, задачами и проблемами, даже если мы сами этого не хотим, или если в такой умственной активности в настоящий момент нет необходимости. В лучшем случае, ум будет беспрестанно решать задачи, не давая вам покоя, а в худшем случае – найдёт для себя иллюзорных врагов и поводы для недовольства или беспокойства. Наше Сознание в такие моменты словно окутано «облаком проблем». Ум накручивает всё больше и больше мыслей вокруг одной и той же ситуации или задачи, затуманивая наш Разум и заставляя нас поверить в серьёзность и важность всего того, о чём ум думает и беспокоится. Такой ментальный шум значительно ослабляет наше Присутствие.

Во время практики уединения и медитации мы учимся наблюдать за своим мыслительным процессом и, понимая автоматизм процесса мышления, мы можем постепенно успокаивать ум, отпускать посторонние мысли и включать тотальное Присутствие, осознанность в настоящем моменте. Мы входим в состояние чистого сознания, состояние «не-ума». Мысли расходятся по сторонам и исчезают, мы освобождаемся от оков ума, от иллюзии вечного пребывания в проблемах и задачах. Туман рассеивается. Мы буквально начинаем видеть всё вокруг яснее и свободнее. Теперь мы истинные снова здесь. В настоящем моменте. Полноценно присутствуем. Свободны от мыслей, эмоций и желаний. Безмолвны. Умиротворены.

Ясность ума и сила концентрации

Бесперывный информационный шум извне, например, из новостей, сериалов, реклам и праздных разговоров – загрязняет наше Сознание, заглушая негромкую интуицию и внутреннюю истину. Подобным же образом на нас воздействует и непрерывный поток мыслей внутри. Суэта ума приводит к снижению общего уровня энергии и ослаблению концентрации внимания. Когда суетится ум, начинает суетиться и тело. Такая суматоха в психофизическом поле человека становится отличной почвой для появления негативных эмоций, таких как раздражение и нетерпеливость, страх или ненависть. Отождествляясь с умом и телом, человек начинает всё больше погружаться в водоворот негативных мыслей и эмоций. Добавив к этому внешние обстоятельства, требующие от человека срочно сконцентрироваться и качественно выполнять трудовые или семейные обязательства, мы получаем стрессовую ситуацию, в которой у нас всё «валится из рук», накапливается внутреннее напряжение и агрессивность, что в итоге приводит к выплеску эмоций на окружающих или к образованию зажимов в теле. Такие последствия могут запустить новый виток беспокойных мыслей и эмоций, тем самым замыкая этот порочный круг, из которого мы как раз и выходим, практикуя час уединения и медитацию.

Отпустив посторонние мысли и включив Присутствие, мы усиливаем нашу способность концентрироваться на выбранном объекте, действии или задаче длительный период времени. Когда мы наблюдаем за дыханием или ощущениями в теле, наш ум постепенно успокаивается. Сначала нам удаётся только на несколько секунд удерживать своё внимание на выбранном объекте, но со временем, при регулярной практике, продолжительность концентрации начинает увеличиваться. Эту способность мы затем переносим в наши повседневные дела.

Научившись сознательно направлять фокус внимания, нам также открывается и возможность направлять мыслительный процесс на решение задач, которые наиболее актуальны в данный момент. Ум будет продолжать работать самостоятельно, но ваш Разум, ваше Сознание, уже

выходит на первый план, выбирая тот или иной вектор мышления. Подобная сила Сознания возвращается посредством регулярной практики уединения и медитации.

В этой книге под Разумом и Сознанием понимается то, что стоит за умом, выше ума. В классической психологии и нейрофизиологии вы, возможно, найдёте противоположный тезис, но с точки зрения духовной психологии Разум и Сознание для нас первичнее, чем деятельность ума. Будучи же в неосознанном состоянии, мы своим сознанием лишь констатируем факты, предоставляемые нам умом. Чем выше сила Сознания, тем больше деятельность ума начинает регулироваться Сознанием. Разум ставит задачу уму и говорит: «Сейчас подумай над стратегией проведения такого-то мероприятия», и ум начинает заниматься этой задачей. В другой ситуации, например, ум диктует нам необходимость защищаться и отстаивать «свою территорию», а Разум говорит: «Нет, я не буду тратить время и силы на иллюзорную борьбу за то, что не является истинно моим, поэтому успокойся». Ум принимает это и успокаивается, а ложное Эго растворяется под Светом Сознания. Укрепляя силу Разума, мы замечаем, что в голове становится меньше запутанных мыслей, импульсивно скачущих с одной темы на другую. Сознание проясняется. Ум и тело начинают трудиться на наше истинное «Я». Во благо Целого.

Увеличение энергии и укрепление здоровья

Так как умственная активность расходует большую часть нашей энергии, то мы можем предположить, что при бесконтрольном мыслительном процессе, особенно когда ум полностью концентрируется на негативности и деструктивности, наша жизненная энергия истощается. Дыхание учащается, становится более поверхностным. Организм переходит в стрессовое состояние. В нас вселяется чувство тревоги и беспокойства. Напряжение в психике влечёт за собой напряжение в теле, которое со временем превращается в энергетический блок. Такие зажимы в теле не позволяют энергии свободно циркулировать по всему организму, что сказывается негативно на функционировании определённых органов. Проблемы с внутренней энергией ведут к проблемам со здоровьем.

Освобождаясь от ненужного беспокойства, негативных мыслей и эмоций, наше тело постепенно расслабляется, и энергия начинает свободнее течь по всем энергетическим каналам. Кроме того, укореняясь в настоящем моменте, в Бытии, и возвращая своё внимание к ощущениям внутри тела, мы усиливаем свою жизненную энергию. Благодаря этому, укрепляется наш иммунитет и здоровье.

Наблюдение за наблюдающим

В последнее время можно часто услышать совет о необходимости пребывать в осознанности, «быть здесь и сейчас». Но можно попасть в очередную ловушку. Помимо того, что мы должны быть бдительными и внимательными к настоящему моменту, в понятие осознанности ещё входит и наблюдение за внутренними процессами. В первую очередь, за тем, как мозг воспринимает всё вокруг.

Возникла какая-либо ситуация, мы «здесь и сейчас» видим её, мозг рождает импульсы: «вау, какая красота», «мне это нравится», «а теперь что будет?», «а вот это перебор» и так далее. Если мы просто наблюдаем за настоящим моментом, то мозг может заниматься процессом наблюдения и познания и выдавать фактические справки в виде «очень высокое дерево», «дети играют в футбол», «ветер сильно дует», плавно перетекающие в оценочные суждения, которые зависят от нашего прошлого опыта, убеждений или настроения. Если мы не осознаём этот процесс наблюдения и познания, тогда мы будем принимать выданные умом суждения за нашу собственную истину. Например, может быть такая цепочка мыслей: «мужчина сидит на скамейке», «на мужчине старое пальто», «пальто очень потрёпанное и грязное», «мужчина

неряшливый и рассеянный», «неприятно иметь дело с таким человеком, который не следит за своим внешним видом», «это неуважение к окружающим».

Во время медитации мы учимся наблюдать за умом и за ощущениями в теле. При регулярной практике нам становится намного легче перенести в повседневную жизнь эту способность наблюдать за процессом наблюдения, которое производит наш мозг. Тогда мозг становится нашим верным помощником, выдающим необходимые нам результаты познания, а наше Сознание выходит из-под власти мозга и становится «директором» процесса познания, который принимает, отправляет на доработку или вовсе аннулирует полученные мозгом результаты.

Растворение ложного Эго

Ложное Эго – это любое отождествление себя с чем-либо, чем вы не являетесь в действительности. Практикуя час уединения, вы яснее начинаете ощущать свою истинную природу. На этом уровне вы – это не ваше тело, не ваш ум, не ваше имя, не ваша профессия, семейный или социальный статус, не ваш пол, не ваша религия, национальность или страна, не плоды вашей деятельности, не ваши вещи, деньги или собственность, не ваши идеи, убеждения, мысли, эмоции, отношения. Это всё есть у нас, но на поверхности, а на глубинном уровне мы – ничто из перечисленного. И одновременно с этим мы – всё. Будучи ничем, мы становимся всем. Всё принадлежит Целому. Мы же чисты, пусты. Мы – пространство Бытия. Всё, чем мы обладаем на видимом материальном уровне, даётся нам от Мира лишь для внешнего оформления, чтобы мы могли взаимодействовать в этой жизни с другими живыми существами. Но это не наше истинное «Я». Мы всем этим пользуемся, как формой, но оно не определяет нашу глубинную суть. Для постижения истинного «Я», необходимо отбросить все представления и ассоциации о себе. То, что останется после этого – и есть вы. Не пытайтесь это вербализовать, назвать, обозначить каким-либо словом или понятием. Просто почувствуйте это. Закройте глаза и задайте себе вопрос: «Кто я?», «Если я не моё имя, то кто я?», «Если я не моё чувствующее тело и не мой думающий ум, то кто я?», «Если я не моя национальность и не моя религия, то кто я?», «Если я не мужчина и не женщина, то кто я?», и так далее по всем пунктам, по которым вы себя с чем-либо или кем-либо ассоциируете. Сбрасывая с себя иллюзии одну за одной, нам начинает открываться внутреннее пространство, не обусловленное ничем. Посредством этого пространства Свет Целого проникает через нас в окружающий мир. Это безусловное пространство – и есть наше истинное «Я».

Если мы практикуем уединение, то со временем становимся способными включать такое состояние сознательно. В противном случае, мы просто живём, как живётся. Иногда, в минуты вдохновения или бессознательно, мы открываемся и проявляемся истинно, но большую часть времени пребываем взаперти, под властью иллюзий, отождествляясь с ложным представлением о себе и растрачивая много энергии и времени на борьбу с тем, чего не существует в реальности. Таким образом, мы живём в фантомном мире, созданном нашей же собственной «концепцией жизни».

Влияние ложного Эго на нас можно обнаружить на примере того, как мы порой всерьёз переживаем о появлении прыщей на лице или по поводу порчи нашей одежды и имущества. На нематериальном же уровне самым мощным образом ложное Эго включается в борьбу, когда дело касается защиты своих убеждений, ценностей и веры. Если нас начинает тревожить, что чьи-то взгляды на жизнь не соответствуют нашим, и мы готовы вести серьёзные споры и даже вступать в конфликт ради обороны своей позиции, это означает, что мы отождествились со своими убеждениями. Тогда угроза нашим убеждениям воспринимается нами как угроза нашей личности. «Кто-то против моего убеждения» = «кто-то против меня». А ложное Эго подпитывается такими отождествлениями. Если мы проявляемся не из истинного «Я», то ложное

Эго будет нас всё время подталкивать к борьбе с окружающим миром, так как в нашем разнообразном и насыщенном мире невозможно жить так, чтобы не явилась угроза чему бы то ни было, с чем мы себя ассоциируем. Если мы привязаны к своему полу, мужскому или женскому, то однажды услышим обвинения или укор в адрес представителей нашего пола. Если мы привязаны к мнению о себе, как о преданном последователе своей религии или сообщества, то появятся ситуации, где наши сообщество или религия будут противопоставляться другим.

Находясь на уровне истинного «Я», мы становимся невозмутимыми и умиротворёнными, и никакие обвинения в адрес наших убеждений не могут нас беспокоить, так как мы больше не связаны тождеством «мои убеждения – это я». Мы понимаем: «Да, у меня есть убеждения, но они – это не я, я не являюсь ими». Более того, ощущая внутреннюю истину, мы понимаем, что Истина всегда есть и будет, и никакие нападки на неё не смогут приуменьшить или навредить ей. В таком случае пропадает необходимость что-либо доказывать. Истина сама способна защитить себя. Наша задача – не «бороться за истину», а самим пребывать в Истине. Тогда она будет естественным образом расширяться в окружающем пространстве.

Есть такой анекдот:

«Одного мудреца спросили:

– Как вам удаётся всё время оставаться таким спокойным, умиротворённым и счастливым?

– Всё очень просто, – ответил мудрец, – Я никогда ни с кем не спорю.

– Но это же невозможно!?!

– Ну, может и невозможно».

Ощущение изобилия и самодостаточности

Если прислушаться к голосу вашего Эго, то всегда найдется кто-то, кто лучше тебя. Чего бы ты ни добился, это не даст тебе поживать на лаврах. Оно будет твердить, пока ты не оставишь после себя на планете нестираемый след, пока не достигнешь бессмертия. Насколько же коварно наше Эго, что оно соблазняет нас перспективами того, что уже есть у нас.

Джим Керри

Обнаружив своё внутреннее пространство, которое не обусловлено ничем, мы обретаем подлинную свободу. В неё входит свобода от тела и ума. Мы больше не привязаны ни к каким видимым формам материального мира, и ни к каким концепциям и идеям из мира нематериального. Находясь в этом глубинном пространстве, мы ощущаем, что не можем ничего прибавить к себе извне, равно как и ничто извне не может ничего отнять у нас изнутри, из нашей глубины, от нашей внутренней истины. Таким образом, мы обнаруживаем своё «внутреннее царство», в котором мы являемся императором. Здесь мы полностью самодостаточны. Здесь мы принимаем себя безусловно. Это означает, что больше нет необходимости чего-либо добиваться или достигать, чтобы мы могли почувствовать себя достойными и счастливыми. Здесь мы находим свой неиссякаемый источник изобилия. Именно из этого источника мы берём силы и энтузиазм для транслирования любви в окружающий мир и для благодатной созидательной деятельности.

Если внешние обстоятельства не всегда позволяют нам назвать себя императорами, то регулярное возвращение в своё «внутреннее царство», пространство нашего истинного «Я», помогает привносить ощущение изобилия и самодостаточности изнутри в нашу повседневную жизнь. Больше нет необходимости искать виновников в наших проблемах или неурядицах. Мы больше не жалуемся, что нам чего-то не хватает, или что Мир нас обделил чем-то. Мы настолько пропитываемся внутренней благодатью, что естественным образом начинаем

делиться ей с окружающими. И если раньше мы искали того, кто нам может что-то дать, то теперь мы сами способны давать другим, не истощаясь при этом, так как внутренний источник неиссякаем. При том условии, что мы имеем к нему доступ. А для этого необходима регулярная духовная практика. И начать её можно с часа уединения.

Чувство благодарности Миру

Теперь мы наполнены энергией, чувством самодостаточности и изобилия. Мы ощущаем себя по-настоящему живыми и целостными. Мы ощущаем жизнь, пульсирующую во всём теле, в каждой клеточке. Мы осознаём каждый вдох и выдох. Естественным образом, вместе с таким полноценным вниманием к своему внутреннему миру, в нас начинает усиливаться чувство благодарности за имеющуюся жизнь и за все блага и возможности для развития, которыми одарил нас Мир. Чем больше мы погружаемся в пространство изобилия и тишины внутри себя, тем больше мы благодарны Миру и за внешние обстоятельства жизни, какими бы они ни были в данный момент. Когда мы концентрируемся на том, как нам плохо или тяжело от того, что происходит вокруг нас, мы проявляем недовольство и жалуемся на окружающий мир, на других людей или на себя. Но ничего из внешних обстоятельств не сказывается значительно на вашем внутреннем поле, где всегда тихо и хорошо. Достаточно только направить ваше внимание внутрь, и, не цепляясь за какой-либо дискомфорт в теле, дойти до истинного «Я», как вы снова начнёте наполняться благодатью, и на смену недовольству придёт чувство благодарности Миру, себе и окружающим вас людям за то, что есть в настоящий момент, за весь ваш жизненный Путь и за ту духовную трансформацию, которая предоставляется вам Миром посредством внешних ситуаций и обстоятельств.

Желание служить и делиться

Мы можем сколь угодно слышать о необходимости служения другим людям и пытаться ежедневно реализовывать это намерение на практике, но подлинное желание служить Миру и делиться благом с другими живыми существами появляется, когда мы наполнены чувством благодарности Миру. А этим чувством мы напитываемся как с помощью уединения, медитации или молитвы, так и посредством укоренения в настоящем моменте, созерцания природной красоты или смакования пульсации жизненной энергии и дыхания внутри нашего тела. Вместе с благодарностью за ощущение жизненности в каждой клеточке, трудящейся ради нас, и за все блага, дарованные нам от Мира, следом приходит желание служить Целому. Такое служение мы можем реализовать через работу со своим собственным Сознанием, усиливая осознанность и Присутствие в повседневной жизни, а также через служение другим людям, распространяя в окружающий мир истинное благо. Под истинным благом мудрецы древности подразумевают всё то, что возвышает Сознание, то есть трансформирует нас на духовном уровне в лучшую сторону. Таким образом, мы можем для себя определить: «Я своими действиями очищаю и возвышаю Сознание других живых существ или, наоборот, занижаю и загрязняю?»

Почувствовав свою связь с Целым, как со своим старшим товарищем, которому мы искренне благодарны за всё, и осознавая присутствие Целого во всех проявлениях окружающего мира, мы больше не хотим своими поступками и мыслями усиливать невежество и ненависть в пространстве вокруг нас. Теперь в нас остаётся только желание транслировать везде ту благодать, которой мы напитываемся от Мира во время уединения и Присутствия.

Гармонизация взаимоотношений

Всё, чем мы наполнены внутренне – отражается на внешних проявлениях окружающего нас пространства. Если мы излучаем негатив или напряжение, то все и всё вокруг будут наме-

кать нам на наше внутреннее состояние. Если мы наполнены безусловной любовью к себе и Миру, то и в других людях начнём замечать те же вибрации. Концентрируя своё внимание на положительных качествах каждого человека, мы тем самым культивируем эти качества в себе и других людях, трансформируя пространство внутри и вокруг себя. Куда направлено наше внимание и мысли, туда направляется и наша жизненная энергия. На чём концентрируемся, то и подпитываем. И если благодаря практике уединения мы находим своё внутреннее пространство тишины, любви и благодарности, то и в других живых существах начнём видеть это пространство, их истинную природу. Преображая таким образом своим Присутствием человека, с которым взаимодействуем в данный момент, мы выходим на более глубокий уровень общения с ним. Это общение от сердца к сердцу, от души к душе, на уровне истинного «Я». Минуя ложное Эго другого человека, мы начинаем обращаться к его внутренней истине, и тогда наши мысли, слова и действия достигают наивысших своих целей – трансформации Сознания, расширения Присутствия и распространения любви и света Целого. При таком взаимодействии с людьми мы больше не чувствуем необходимости в «вечной борьбе за выживание». Вместо этого в нас всё больше усиливается умиротворение, безусловное принятие других людей и восприятие, что «всё идёт, как нужно». Постепенно уменьшая свои недовольства и ожидания от других людей, мы замечаем, как наши взаимоотношения становятся более полноценными, здоровыми и гармоничными. И тогда каждое мгновение приобретает иную значимость, так как в любое подобное взаимодействие начинает проникать присутствие Целого. Это значит, что вы не просто сейчас общаетесь с другим человеком, а вы уже общаетесь с самим Целым, через его проявление в виде этого конкретного человека, открывшегося своим истинным «Я».

Состояние «потока»

Не всегда наши светлые идеи о перспективном будущем легко воплощаются в реальность. Человек может осознать своё предназначение и увидеть те направления для дальнейшего развития, в которых оптимально раскроется его потенциал, но при этом отовсюду будет появляться множество препятствий для самореализации. Зачастую такое случается, когда у нас накоплено много негативных последствий от прошлого опыта, иными словами, негативная карма. Как тесный кокон, она окутывает жизнь человека едва просвечиваемым полотном непроходимых обстоятельств и ситуаций. Возможно, вы замечали за собой или, наблюдали со стороны, как некоторые ваши знакомые старательно ведут правильный образ жизни и прилагают огромное количество усилий, чтобы активно развиваться, но в результате всё оказывается малоэффективным, и человек в своём развитии сдвигается с места стартовой позиции лишь на незначительное расстояние. Это говорит о том, что судьба в жизни данного человека играет весомую роль. Возможности для реализации нашего истинного потенциала сильно уменьшаются под влиянием негативной кармы.

Помимо того, что своими добрыми поступками и чистыми намерениями мы можем смягчить судьбу и улучшить карму, границы её влияния и давления на нашу жизнь начинают ослабевать и раздвигаться, когда мы включаем Присутствие, то есть укореняемся в настоящем моменте, выйдя за пределы обусловленного ума и проявляя своё истинное «Я». Проще всего этот навык натренировать в час уединения и медитации, а также во время выполнения повседневных задач, когда мы на мгновение можем прерваться или замедлиться, чтобы вновь включить своё Присутствие и затем продолжать свою деятельность более осознанно.

Освободившись от рамок своего собственного ложного Эго, от искусственных целей, форсированных корыстных действий и жёстких концепций, мы начинаем жить более естественно, легко и открыто. Наши намерения и поступки гармоничны с окружающим миром и созвучны с Целым. Всё складывается наилучшим образом, без чрезмерных усилий и ожиданий с нашей стороны. Кусочки мозаики собираются воедино. В пространстве, где мы оказываемся,

находятся люди, которые нуждаются в наших истинных способностях. А там, где возникает наша потребность, сразу появляются и благоприятные возможности для её удовлетворения. Жизнь наполняется множеством неслучайных совпадений, неожиданных сюрпризов, новых знакомств и открытий. Нам больше не надо контролировать всё вокруг, пытаясь подстроить мир под себя. И также нет необходимости себя зажимать в тиски и переделывать до неузнаваемости, чтобы «вписаться в общество» или свести концы с концами. Теперь мы свободно движемся в виртуозном танце в едином ритме со Вселенной. Мы опускаем свою доску для сёрфинга на поверхность воды и позволяем мощной океанической волне подхватить нас и нести, куда угодно Целому. Чем сильнее наше Присутствие, тем гармоничнее и грациознее этот полёт.

Чем можно заниматься во время часа уединения?

Существует много видов деятельности и духовно-телесных практик, помогающих восстановить контакт со своим истинным «Я» и уменьшить влияние ложного Эго. Можно попробовать несколько разных способов и найти для себя наиболее подходящую практику, которую вы будете регулярно выполнять в час уединения. Сейчас мы вкратце перечислим некоторые из возможных вариантов. Более подробную инструкцию о выполнении того или иного упражнения вы с лёгкостью сможете найти в интернете или в других книгах, посвящённых конкретной выбранной практике.

Медитация на дыхание

Садимся в удобную для нас позицию. Спина прямая. Глаза закрыты или полуприкрыты. Дыхание спокойное и естественное. Фокусируемся на процессе дыхания, либо на кончике носа и под ноздрями, либо в области живота. Если в процессе медитации вы заметили, что ваша концентрация внимания на дыхании сбилась, и ум погрузился в мыслительный процесс, то просто возвращайте внимание на дыхание, без самоосуждения. За 20 минут такой медитации практикующие, в зависимости от своего уровня, могут отвлекаться на мысли от десятка до тысяч раз. Чем регулярнее и качественнее вы будете практиковать различные виды медитации, тем лучше и дольше будет становиться ваш уровень концентрации на выбранном объекте, и тем сильнее будет ваше Сознание. На первых порах лучше медитировать с закрытыми глазами, для усиления эффекта сенсорной депривации, то есть для уменьшения воздействия внешних факторов на ваш мозг. А в дальнейшем можете попробовать медитировать с полуприкрытыми глазами так, что вы видите окружающее пространство перед собой, но, вместе с этим, всё же остаётесь укоренёнными во внутреннем центре. Медитация с полуприкрытыми глазами помогает привнести внутреннее ощущение осознанности и медитативной концентрации в нашу повседневную деятельность. Попробуйте оба варианта медитации, с закрытыми и с полуприкрытыми глазами, и выберите наиболее актуальный и подходящий для себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.