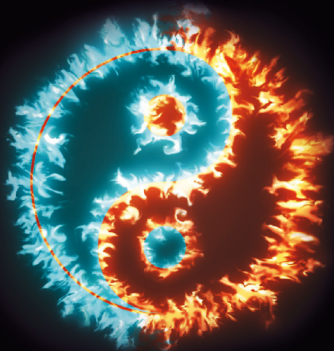


Владимир ЖИКАРЕНЦЕВ

*Путь
к свободе*



*Добро и Зло –
игра в дуальность*



Издание 7-е, расширенное и дополненное

Владимир Васильевич Жикаренцев
Путь к свободе. Добро и
Зло – игра в дуальность
Серия «Мудрец. Учитель. Мастер»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6599082

*Путь к свободе. Добро и Зло – игра в дуальность. Издание 7-е,
расширенное и дополненное / Владимир Жикаренцев: Астрель-СПб;*

Москва; 2018

ISBN 978-5-17-109635-9

Аннотация

«Добро и Зло» – одна из важнейших книг известного российского философа, писателя и психолога Владимира Жикаренцева.

Добро и Зло – две силы, управляющие нашей жизнью и поступками. Наш ум привык делить мир на «хорошо – плохо», «я и они», поэтому мы зачастую не живем, а боремся с Вселенной и людьми. Эта борьба не просто делает нас несчастными. Она создает вполне реальные проблемы: с деньгами, здоровьем, личной жизнью. Научиться управлять сознанием, отслеживать и заменять негативные установки на позитивные – это Путь к свободе, избавление от проблем, страданий, неудовлетворенности.

Эта книга выдержала шесть переизданий, о ней написаны сотни отзывов читателей. В каждом из них – слова благодарности и подтверждение: «это работает», а «чудеса возможны».

Содержание

Благодарности	9
Предисловие	10
Глава 1	15
Борьба двух начал	15
Взаимодействие противоположностей	20
Глава 2	23
Дуальная природа ума	23
Сила	40
Здесь и сейчас	52
Глава 3	61
Сущность «я»	61
Сравнение	69
Время	77
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Владимир Жикаренцев

Путь к свободе. Добро и Зло – игра в дуальность

Издание 7-е, расширенное и дополненное

© Жикаренцев В., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Книга «Добро и Зло» – одна из базовых книг Владимира Жикаренцева, настоящего учителя, который помогает улучшить качество жизни. После прочтения первых трех книг Владимира Васильевича из серии «Путь к Свободе» мое мироощущение и мировосприятие кардинально изменились. Я испытала внутреннюю трансформацию, а на внешнем плане стали происходить события, о которых я раньше могла только мечтать. Улучшились мои отношения с родителями и дочерью. Я встретила мужчину своей мечты – мы женаты уже 20 лет. Материальная составляющая моей жизни улучшилась глобально. Благодаря Владимиру Васильевичу, его книгам и семинарам, я открылась миру, и он в ответ распахнул мне свои объятия.

Вера Удальцова, Москва

Благодаря книгам Владимира Васильевича Жикаренцева я открываю себя заново каждый день... и меня все больше увлекает это путешествие вглубь себя, а самое главное – дает потрясающие результаты. И в плане здоровья (обострения хронического гастрита исчезли из моей жизни пять лет назад, после книг и семинаров Владимира Васильевича). И на личном плане – я встретила любимого мужчину.

Анастасия, Санкт-Петербург

Я прочитала девять книг Владимира Васильевича, в числе которых «Добро и Зло». Посетила три его семинара. Пять лет стараюсь жить по системе, которую он преподает на семинарах и описывает в своих книгах. За это время моя жизнь постоянно меняется – кардинально, как день и ночь. Жизнь разделилась на две половины – до Жикаренцева и после знакомства с ним. Теперь я вижу себя, вижу людей вокруг себя, понимаю, что хочу. Прошла нервозность, обидчивость и истеричность. Произошли позитивные изменения в семье. Спасибо Владимиру Васильевичу за все. Жду следующих семинаров и книг.

Наталья, Санкт-Петербург

После прочтения книг Владимира Жикаренцева я прошел его базовый курс, состоящий из четырех семинаров.

Благодаря школе Владимира Васильевича я стал заботливее относиться к своим желаниям, слушать их.

Улучшились отношения с супругой, стабильнее стало материальное положение, жить стало интереснее. Спасибо В. В. Жикаренцеву за тот труд, который дает нам возможность менять свою жизнь и направлять ее в желаемое русло.

Р. С. С нетерпением жду семинар «Дева обида» в Казахстане и планирую посетить «Диалог Голосов».

Павел Карташов, г. Караганда, Казахстан

Я прочел книги В. В. Жикаренцева из серии «Путь к Свободе» и прошел четыре семинара. В отличие от большинства современных авторов, которые лишь описывают «что», но не говорят «как», знания, которые дает система Жикаренцева, живые, готовы к применению в реальной жизни, и самое главное – результативны.

Мои результаты:

- стал более реально смотреть на жизнь;
- наладил нормальные отношения с отцом;
- перестали ссориться и обижаться друг на друга с супругой;
- стал спокойнее и увереннее в себе;
- начал привлекать больше клиентов;
- начало стабилизироваться финансовое положение.

Моя супруга прошла семинар и начала читать книгу. Ее результаты:

- наладила отношения с мамой и стала доносить до мамы те знания, которые получила сама;
- улучшила отношения с коллегами на работе;

– стала спокойнее относиться к жизненным ситуациям и перипетиям.

Мы очень благодарны Владимиру Васильевичу за его труд и готовы дальше обучаться в Реальной Школе Жизни.

Алексей, Астрахань

Проходила семинар «Обретение силы» в г. Астана в октябре 2016 г. Очень сильно и глубоко. Получила много ответов на свои вопросы во всех сферах жизни, особенно про родителей, взаимоотношения, деньги. Жизнь меняется и обретает новый смысл!!! Огромное спасибо Владимиру Владимировичу!!! И вновь ждем в Астану.

Лилия Шафеева

Детям, нашим Учителям, посвящается

Благодарности

Прежде всего, я хотел бы выразить благодарность моему сыну Александру. Только благодаря его вере в меня, опыту литературного агента и мастерству редактора смогли появиться мои книги.

Я хотел бы выразить свою благодарность жене Марине и дочери Елене. Они мастерски владеют темой данной книги, каждая по-своему. Я многому от них научился в прошлом и продолжаю учиться сейчас.

Я выражаю признательность моим друзьям, которые, так или иначе, принимали близкое участие в моём труде.

И конечно же я благодарен всем, кто посетил и посещает мои семинары.

Предисловие

Со времени первого издания этой книги произошло много событий. И вот уже более двадцати лет я веду семинары. Я несколько раз приостанавливал семинар по Обретению Внутренней Силы. Последний перерыв длился около двух лет. За это время я пытался понять, не создал ли я очередную ловушку, обучая людей методам работы с мыслью, – и так хватает капканов, которые расставляет нам наш собственный ум.

В первой моей книге из серии «Путь к свободе» я предлагал вам увидеть, что главной ловушкой является наша же мысль, – стоит вам только её принять, как она незамедлительно превращается в карму. Такой мысли было дано название «ограничивающее убеждение». Человек обладает множеством подобных убеждений; они формулируются в основном в детстве, определяют окружающую его реальность – Внешнее Равно Внутреннему – и служат ему той клеткой, в которой он живёт всю оставшуюся жизнь.

Однако можно научиться создавать новые мысли, которые бы полностью или частично перекрывали старые убеждения. Таким образом вы выходите из ловушки, в которую попали благодаря старым мыслям, – новые мысли создают новую реальность.

Этот метод изящен и крайне эффективен в своём при-

менении, в чем убедились многие испытавшие его на себе. Можно было бы порадоваться – наконец-то найден способ, прибегнув к которому люди смогут обрести счастье. И они на самом деле могут стать счастливыми, но парадокс заключается в том, что, действуя подобным образом, люди попадают в другую клетку, потому что новая мысль в свою очередь также превращается в ограничение. Это в принципе всё та же ограничивающая мысль, но сформированная вами уже сознательно.

Да, эта клетка пошире и более комфортна, вы в ней чувствуете себя спокойнее, но от этого она не перестаёт быть клеткой. Вы всё равно находитесь в плену своего ума, порождающего непрерывный поток мыслей. Некоторое время – возможно, в течение достаточно длительного периода – вы будете наслаждаться покоем и благополучием, но настанет час, когда вы опять ощутите давление клетки, которое порой выражается очень своеобразно, и вам снова придётся расширять или менять свои мысли о себе и об окружающем мире.

И нет конца этой вечной погоне за счастьем. Вы будете всегда недовольны тем, что имеете, и это заставит вас создавать новые мыслеформы, отвечающие новым стремлениям. Осознание этого может очень удручающе подействовать на психику – особенно на психику людей, верящих в перерождения. Только представьте, что чувствует человек, в котором начинает просыпаться понимание, что удел его заключается в порождении новых и новых мыслеформ, за которыми бу-

дуг действия, а за ними – следствия... и так до бесконечности. Но, как всегда, я призываю вас не торопиться с выводами, особенно с обескураживающими. Ведь это очередная мыслеформа, которая заставит вас страдать, а это вряд ли принесёт пользу. Выход есть всегда.

Эта книга была написана как раз для того, чтобы расширить ваше понимание того, как работает ум, какие ещё ловушки он расставляет и какова природа мыслей, которые он порождает. Любая наша мысль может быть отнесена либо к добру, либо к злу. То есть когда мы оцениваем какое-либо событие, происходящее с нами, мы смотрим на него с точки зрения последствий, которые могут произойти, а затем относим его к одной из этих категорий. Но всем известно, что наши оценки относительны, и то, что для одного – добро, для другого является злом.

Если вы когда-нибудь внимательно следили за тем, как работает ум, то наверняка заметили, что он, во-первых, мыслит линейно, а во-вторых, всё разделяет на категории. Его линейность заключается в том, что он выстраивает происходящие события в цепочки. Этот принцип лучше всего объяснить на примере книги – буква следует за буквой, слово за словом, предложение за предложением, мысль за мыслью.

Разделяющая способность ума заключается в том, что он всегда говорит: вот это то, а вот это другое, вот это плохо, а вот это хорошо, вот это добро, а вот это зло.

Мы с вами будем подробно исследовать, как работает ум,

будем учиться формировать объективный взгляд на вещи и события, когда во внимание принимаются противоположные точки зрения. Вам будет показан путь, как выходить за пределы ума. На Востоке это состояние называется «не-ум». Если вы чувствуете, что вам нужно это знать, тогда это ваша книга.

И последнее. Когда вы начнёте читать эту книгу, не подходите к ней с предубеждением – с предварительно составленным мнением – иначе оно станет вашим ограничением и будет очень сильно мешать. Многие люди, прочитав первую мою книгу, говорили, что она очень просто и доходчиво написана и легко читается. Вы, возможно, тоже отметили это. Естественным состоянием человека является создать предубеждение, что вторая книга будет такая же, и ожидать этого. Это и будет вашей ловушкой.

Предубеждение – оно же ограничение – обманет ваши ожидания. Не потому, что вы не найдёте в книге чего-то очень нужного вам, а потому, что вы будете иметь дело не с книгой, а со своим предубеждением, с иллюзией. Собираясь читать эту книгу, выкиньте предубеждения, отбросьте ожидания и будьте открыты для нового опыта, тогда всё получится само собой.

Поскольку я буду говорить о том, что нас окружает, а вы тоже являетесь частью этого мира, следовательно, всё, о чём вы читаете здесь, давно вам известно. Просто вы либо забыли это, либо говорите себе: «Я не знаю этого». Послед-

нее убеждение уже является вашим ограничением. Позвольте себе вспомнить то, что вы давно знаете.

Успехов вам.

Глава 1

Великая игра в дуальность

Борьба двух начал

Собственно, формула: «Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее, верх и низ, левое и правое, вы соединитесь с Богом» была всего лишь продолжением моего пути, который начался в конце семидесятых – начале восьмидесятых, когда я впервые близко столкнулся с восточной моделью восприятия мира. Суть её прекрасно передаёт образ, который создали китайцы много столетий, а может, и тысячелетий назад. Это знаменитая китайская монада. Я приведу здесь этот образ – на всякий случай, если кто-то не совсем понимает, о чём идёт речь.

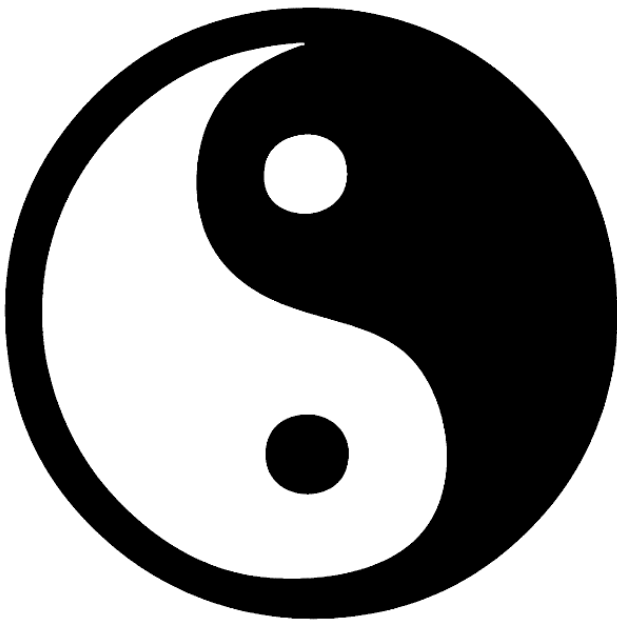


Рис. Китайская монада

Данный образ, несмотря на свою статичность, символически передаёт динамическую модель существования мира. Что можно понять из этого образа? Очень многое. Давайте коротко разберём, какой смысл несёт он в себе. Прежде всего, самый главный вывод, который можно здесь сделать, заключается в том, что наш мир двойственен, иначе, дуален и состоит всего из двух начал. Именно это имеют в виду белый и чёрный цвета: в нашем мире существует всего два проти-

воположных начала, поддерживающих друг друга и одновременно отрицающих, борющихся друг с другом.

Эти начала поддерживают друг друга, потому что существуют во Вселенной вместе, придавая друг другу силу, – одна половина попеременно опирается на другую. Одна половина, одна противоположность, существует только потому, что существует другая, – это как одна сторона монеты существует только потому, что существует другая. В этом смысле они стремятся к единству, и они едины.

Они ослабляют друг друга, потому что всё-таки существуют раздельно, они – разные на явленном плане, и между ними всегда идёт борьба. Эта борьба имеет результатом то, что одно из начал попеременно берёт верх над другим. Это хорошо можно понять из поговорки: «Жизнь – зебра: то светлая полоса, то тёмная».

Вселенная существует и развивается благодаря единству – любви – и разделённости – борьбе – этих начал.

Символически эти два начала называются на Востоке мужским и женским – ян и инь по-китайски. Попробуйте найти третье. У вас, конечно же, ничего не получится. Всё в мире делится на противоположности.

Каждая вещь, каждое явление в мире имеет обратную сторону: твёрдое – мягкое, сильное – слабое, солнце – луна, плюс – минус и так далее. Дуальные пары имеют в нашей жизни огромное значение.

Позже мы рассмотрим принципы их работы более внима-

тельно.

Чёрная точка в белом поле и белая точка в чёрном поле показывают, что каждое из начал содержит в себе противоположность, которая напрягает и поддерживает то начало, которое находится в данный момент в явленном, доступном для чувств виде.

То, что вы видите перед собой, несёт в скрытом виде свою противоположность.

Если говорить более конкретно, то можно привести такие примеры: явленный физически мужчина несёт в скрытом виде женщину, а женщина – мужчину; явленное плохое несёт в себе скрытое хорошее, и наоборот. Именно про последний пример было сказано когда-то: «Благими намерениями вымощена дорога в ад».

Обратите внимание на слово «скрытый». Оно совсем не означает, что этой противоположности нет. Оно означает, что эта противоположность СУЩЕСТВУЕТ, но на другом плане, просто вы не можете воспринять её обычными чувствами. В этом смысле обе противоположности СУЩЕСТВУЮТ, но на разных планах. Это надо очень чётко уяснить себе, иначе потом может возникнуть путаница в голове.

В свою очередь, видимый и невидимый миры – физический мир и мир ума и энергий – являются проявленными по отношению к Первоисточнику – Богу, если хотите, – из которого вышел этот дуальный мир. Первоисточник лишён какой-либо дуальности, какого-либо разделения на плохое и

хорошее, на добро и зло, в нём нет ни внешнего, ни внутреннего, ни левого, ни правого, ни верха, ни низа. Именно в этом смысле соединение вышеупомянутых противоположностей приводит нас к Богу – Первоисточнику. Таким образом мы преодолеваем дуализм проявленных миров. Я буду употреблять термины «явленный» по отношению к физическому миру, который можно воспринимать обычными чувствами, и «скрытый» по отношению к тонкому миру, миру ума и энергий. О скрытом можно узнать всё, посмотрев на явленное.

Взаимодействие противоположностей

Изучать дуализм миров и учиться видеть противоположности и их взаимодействие крайне важно для вашего развития. Все тайны мира скрываются именно здесь. Любую тайну в конечном итоге можно свести к взаимодействию противоположностей.

А когда вы знаете, как это происходит, вы можете развернуть перед собой любой сценарий. Попробую пояснить на примере.

Вы, конечно, знаете, что такое компьютер, но, возможно, не знаете принципа, по которому он устроен. Его работа основана на взаимодействии противоположностей, то есть в основе лежит дуализм. В нём бегают сигналы, которые называются единицами и нулями, а ещё они называются соответственно «да» и «нет». Сигнал одного уровня напряжения называется единицей, а сигнал другого уровня – нулём. Вроде бы всё так примитивно, даже не верится, что такое простое на первый взгляд устройство, как компьютер, может выполнять такие сложные вещи. И тем не менее это так. Организирующие работу компьютера всевозможные вспомогательные программы представляют собой бесконечные скопления и вариации взаимодействия всего двух сигналов – «да» и «нет», единицы и нуля.

Мы уже отметили, что эти сигналы представляют собой не

что иное, как противоположности, но плохо и хорошо, добро и зло – тоже противоположности, и всё в мире построено на их взаимодействии.

Человек тоже представляет собой множество мысленных форм, абсолютное большинство которых напоминает сложные управляющие и исполняющие программы в компьютере. То есть в любом человеке присутствует бесконечное количество сигналов добра и зла, перемешанных в самом причудливом виде. Следовательно, можно утверждать, что в любом человеке – и в вас тоже! – присутствует одинаковое количество сигналов добра и зла, потому что любая система стремится к равновесию.

Что же касается добрых и злых людей, то здесь ситуация складывается следующим образом. Те, у кого явленным становится положительный полюс – добро, – называются в народе добрыми людьми. Негативный полюс – зло – у них находится в скрытом состоянии, но, как уже говорилось, это не значит, что он не существует.

Те же самые рассуждения справедливы и для злых людей. Заметьте, что добро у них находится в скрытом состоянии. Но оно существует! Количество добрых и злых людей в мире тоже должно быть одинаково, чтобы система находилась в равновесии.

Я надеюсь, что теперь вам становится понятно, что значит принимать себя любимым, любить себя, любить людей безусловно.

На явленном плане, в нашем мире, количество добра и зла меняется, но обратите внимание, что общее количество добра и зла на явленном и скрытом планах остаётся неизменным, потому что полюсы заранее установлены и количество содержащейся в них энергии является неизменным.

Другой пример, когда знание принципов дуального строения мира и взаимодействия противоположностей помогло сделать огромный рывок в науке. Физик Нильс Бор разработал свою концепцию строения элементарной частицы, опираясь именно на китайскую монаду. Любая элементарная частица – это и корпускула, и волна одновременно. Если Верх Равен Низу, то дальше вы сами сможете продолжить аналогии, чтобы узнать многое о себе и об этом мире.

Я надеюсь, теперь вам понятно, насколько важно как можно глубже осознать, что такое дуальность, и вы более внимательно отнесётесь к тому, о чём пойдёт речь ниже.

Глава 2

Оценки, определения и привязанности ума

Дуальная природа ума

Прежде чем мы приступим к подробному исследованию темы данной главы, я хотел бы отметить, что в Приложении III приводятся примеры возможных ограничений, которые у вас могут возникнуть в ходе чтения книги. К ним даны примеры новых мыслей. Порядок работы и с теми и с другими определяйте сами. Как всегда, самостоятельное составление ограничений и новых мыслей особо приветствуется. Ну а теперь давайте перейдём к нашей теме.

Когда вы начнёте знакомиться с тем, как работает ум и какие мысли он порождает, то увидите, что каждая из них представляет собой какое-нибудь определение – вещей, событий, людей, – которое в свою очередь несёт в себе какую-нибудь оценку – плохо или хорошо, добро или зло. Например, определение «мне дали деньги» вы могли бы оценить как хорошо; «меня обманули» – плохо; «завтра я поеду за город» – хорошо. Таким образом, каждую мысль вы сопровождаете оценкой.

То, чему вы присваиваете оценку «хорошо», вы склонны ещё и ещё раз переживать, потому что это доставляет вам удовольствие, и вы избегаете того, чему присвоили оценку «плохо», чтобы не сталкиваться с болью. Так вы формируете свою личность.

Наша личность, наше «я» состоит из бесконечного множества определений и присвоенных им оценок по принципу «да – нет», «хорошо – плохо».

Вообще, процесс присваивания оценок напоминает мне акт наложения заклятия. К этому месту или человеку мы уже не подойдём или вовсе не будем замечать, – нет его! – если присвоили оценку «плохо». Это состояние передаётся нашим близким и друзьям – либо мы им говорим об этом, либо они сами «считывают» эту оценку с нас. Всё работает точно так же, когда мы присваиваем оценку «хорошо». То есть с помощью оценок мы запечатываем или держим открытыми для доступа определённые области нашей жизни и людей.

Но знаете, что интересно? Практически всегда, когда у вас возникают проблемы, их решение лежит именно в местах, которые вы запечатали. В общем-то, это не удивительно. Если Внешнее Равно Внутреннему, тогда всё происходит именно таким образом. Если вы чего-то боитесь или избегаете, этот страх – а страх это плохо! – начинает порождать проблемы. Чтобы решить их, надо обнаружить страх и пойти в него. Следовательно, пока вы запечатываете что-то, присваиваете негативную оценку, проблемы будут только множиться.

То же самое происходит и в отношении людей. Например, если вы не любите ходить по инстанциям, не любите встречаться с чиновниками, вы будете создавать ситуации, когда вам надо будет проделывать это снова и снова, пока вы не преодолеете негативную оценку этих людей. И на жизненном пути вы постоянно будете встречаться с одним и тем же типом людей, пока не преодолеете неприязнь к ним. Почему такое происходит? Потому что мы запрограммированы на то, чтобы преодолевать двойственное восприятие мира и соединяться в единое целое.

Один бизнесмен рассказал мне поучительную историю. Он с компаньоном, что называется, «попал» на большую сумму. Их деньги ушли в фирму, которая как бы существует и как бы не существует. Директора её невозможно поймать, а если это случается, то он говорит, что денег у него, естественно, нет и когда будут – неизвестно. По оценкам знающих людей, это был «глухой вариант».

Бизнесмен с компаньоном начали прослеживать цепочку, по которой их средства попали в фирму, и в конце концов обнаружили человека, который непосредственно передал эти деньги. Компаньон бизнесмена вспомнил, что пару лет назад он поступил с этим человеком несправедливо. Это было давно, да и инцидент был не столь значителен, но присвоенной компаньоном оценки хватило, чтобы создать проблему в его жизни. Когда они поняли всё это и вместе разобрались, в чём дело, директор фирмы, в которую были вложены их

средства, неожиданно объявился сам. Деньги были возвращены.

Решение ваших проблем лежит в той области, которую вы запечатали. Решение ваших проблем кроется в тех людях, о которых вы постарались забыть, потому что присвоили им и их действиям оценку «плохо».

Это справедливо и относительно тех людей, с которыми вы встречаетесь и которые, по вашему мнению, ведут себя плохо. Если вы освободитесь от этой оценки (при этом необязательно присваивать здесь оценку «хорошо»), тогда проблемы начнут исчезать из вашей жизни.

С помощью оценок мы запечатываем не только какие-то происшедшие с нами события, о которых мы не хотим вспоминать, но и целые области своей жизни. Многие люди не помнят детства и даже юности, а иногда умудряются забывать даже то, что произошло с ними пару минут назад.

Поняв, что значит не оценивать, принимать вещи такими, какие они есть, вы научитесь вскрывать свою память и встречать лицом к лицу боль и страхи, которые в вас живут, а далее всё очень просто – надо дать им течь, отпустить их. Жизнь тогда станет приобретать ясность и новизну, и вы всё меньше будете встречать препятствий на своём пути.

Склонность определять, а затем присваивать оценки происходит из дуальной природы ума, далее ум привязывается к ним и оперирует уже только ими. И наше «я» чувствует себя

в безопасности. Ум по природе обладает склонностью цепляться за всё, что порождает или что пробегает мимо, – за мысли, шаблоны мыслей и поведения (мы называем их привычками) и за присвоенные оценки. Это называется привязанностями ума и является его неотъемлемой чертой. С этой чертой необходимо разбираться, потому что, пока мы привязываемся, ни о какой свободе не может быть и речи – мы всё время будем в плену определений и оценок. Следовательно, необходимо овладевать состоянием непривязанности. И сразу же возникает вопрос:

Как не привязываться к своим мыслям?

Научитесь видеть, как вы определяете и порождаете ассоциативные цепочки. Допустим, вам в руки попала какая-то незнакомая вещь. Вы долго к ней присматриваетесь, исследуете её, пока не скажете: «Я назову её так-то, и она будет служить мне для того-то». Вы определили её, назвали, и теперь, что бы ни случилось, при малейшем взгляде на неё, при воспоминании о ней у вас в уме будут возникать её название и функции, для которых она предназначена. В других случаях вас знакомят с вещами, называя и описывая их функции, и всё это вы запоминаете.

Ассоциативные цепочки рождаются по мере того, как вы общаетесь с вещами и понятиями. Это ассоциации, которые они у вас вызывают. Например, при слове «яблоко» у вас будут возникать ассоциации типа: «Аромат, базар, юг, Крым, море, пляж». Это и есть ассоциативная цепочка – когда одно

понятие или слово вытягивает за собой следующее или когда поднимается вся информация, связанная с каким-то понятием, явлением или вещью. По сути дела, ассоциативные цепочки – это определения.

Когда-то очень давно я работал в одном институте, и вместе со мной работал человек, который страдал остеохондрозом. Приступы случались примерно раз в полгода, но болезнь его скручивала так, что он пошевелиться не мог. В промежутках между приступами он занимался зарядкой, подтягивался на турнике, короче, делал всё необходимое, чтобы как-то вылечиться, но ничего не помогало.

Всё это происходило на моих глазах, и я подробно выспрашивал у него и у других, что такое остеохондроз.

Одновременно с этим у меня стало побаливать в районе шеи. Я тогда занимался йогой, поэтому предположил, что боль, может быть, вызвана тем, что я слишком сильно тянулся.

Жизнь текла своим чередом, пока в один прекрасный день, когда у меня опять заболело в области шеи, я вдруг не подумал: «Слушай, так это у тебя остеохондроз!» И тут меня так вдарило! Мало мне не показалось. Я неделю не мог пошевелиться и еле-еле выкарабкался из этого состояния. Название и все имеющиеся в наличии ассоциации сработали на всю мощь.

С одной стороны, безопасно жить, когда определяешь, а с другой – мы всё время попадаем в ловушку определений. С

тех пор я предпочитаю иметь дело с болью, а не с названиями и определениями, а если и приходит на ум какое-то название болезни, то оно скользит по поверхности и уходит. Я не позволяю ему задерживаться. Я распространил этот опыт и на другие сферы жизни, и жить стало намного легче и спокойнее.

Как только вы говорите себе «проблема», у вас в подсознании сразу же срабатывает значение этого слова, поднимаются ассоциативные цепочки, и вы действительно имеете дело с проблемой. Как только вы говорите себе «препятствие», сразу начинает действовать накопленный целыми поколениями банк информации, и вы имеете дело с настоящими препятствиями, которые становится трудно преодолевать, с которыми надо бороться и проделывать прочую чепуху.

Имейте дело с тем, что есть, не определяя то, что находится перед вами, тогда вы будете не бороться, а просто разрешать возникающие ситуации и иметь дело с процессом жизни.

Как только вы говорите себе «трудно», «тяжело» или «плохо», вам сразу же становится трудно, тяжело и плохо, потому что мы прекрасно усвоили значение этих слов и много раз прочувствовали его на себе. Когда мы не определяем и не оцениваем, мы не даём действовать информации из подсознания, определяющей всё, что связано с данным словом и вызываемыми им ассоциациями. Тогда вы эффективны в своих действиях, тогда вам легко и свободно, и происходя-

щее с вами вы воспринимаете не как наказание, а как очередную ситуацию, через которую надо пройти.

Когда ум постоянно что-то определяет, приклеивает ярлыки, оценивает, строит ассоциации, какие-то предположения и прочее, это называется *болтовнёй* ума. Это свойство ума – ни минуты не оставаться в покое. Следовательно, одним из этапов овладения непривязанностью является прекращение болтовни ума, умение смотреть, не вмешиваясь, не кичась положением и не выставляя себя напоказ, и слушать, не перебивая и не стремясь показать, что вы умны и тоже знаете, о чём идёт речь.

Учитесь давать вещам происходить

Как-то одна женщина рассказала такую историю. Её уже взрослый сын однажды не пришёл на ночь домой. Она прекрасно знала, где он и чем занимается – он ночевал у друга, жившего в том же подъезде, только несколькими этажами выше. Однако, когда утром он вернулся, она стала у него выяснять, где он был, да что он делал, да почему не предупредил.

И вдруг в какой-то момент она увидела, что сама не ведает, что говорит, что она как бы отступила в сторону, а кто-то другой болтает сам по себе, несёт какую-то ерунду, лишь бы что-то говорить. Она назвала это состояние «говорунчик без сердца и ума».

И родители ещё удивляются, почему дети их избегают.

Другое характерное свойство ума – это прыгать с пред-

мета на предмет. Это свойство называется «ум подобен обезьяне». Вспомните, когда вы находитесь одни в комнате или идёте задумчиво по улице и вдруг раздаётся какой-то звук, ваш ум сразу же «прыгает» в сторону звука. Потом другой звук – он «прыгает» уже в его сторону. Вы что-то видите – и ваш ум уже там, успел прицепиться, определяя, что перед ним и порождая ассоциативные цепочки. Когда вы внутри себя, ум «прыгает» с предмета на предмет. Задача заключается в том, чтобы привязать свой ум, сделать его неподвижным.

Как-то я наблюдал за собакой. Её что-то заинтересовало в траве – учуяла какой-то интересный запах – и она долго не могла уйти оттуда, всё что-то лихорадочно вынюхивала, соображая про себя. Потом она перебежала на другое место, и процесс повторился. Нормальный человек с нормальным умом подобен этой собаке.

Не определяйте, не давайте названий, не навешивайте ярлыков. Вы уже знаете, что такое ограничивающее убеждение. Ваши определения и ярлыки – это такие же ограничения, клетки, в которых вы сидите.

Необходимо учиться быть открытыми всему новому, быть открытыми миру.

А как ещё понять, что такое непривязанность?

Наблюдая за мыслями, вы начнёте замечать свои ограничения и всё большее количество оценок, которыми вы их сопровождаете, типа «хорошо – плохо», «выигрыш – проигр

рыш», но также вы увидите, что каждое «плохо» несёт в себе «хорошо», а каждое «хорошо» несёт в себе «плохо». Когда-нибудь вы устанете от болтовни ума, и у вас возникнет вопрос: «А откуда вообще берутся все эти оценки? Кто порождает их?»

Было бы прекрасно, если б вы сами попытались найти ответ на этот вопрос, но нам необходимо идти вперёд, поэтому я подскажу. Но вам всё-таки придётся подтвердить мою подсказку для себя, чтобы лучше понять то, о чём пойдёт речь ниже.

Ответом на этот вопрос будет: «Я».

Ваше «я», ваше эго генерирует оценки. Именно от него идёт первое раздвоение на добро и зло, плохо и хорошо. Оттуда же исходит первое противопоставление: «Это – я, а это – другие».

Так «я» творит свою маленькую, обособленную вселенную.

Иными словами, если с вами происходит какое-то событие, ваше эго, опираясь на предыдущий опыт, тут же начинает оценивать его, формировать отношение: грозит ли событие чем-нибудь; принесёт ли оно плохое, хорошее, выигрыш, проигрыш; будете ли вы наслаждаться, страдать или ни то и ни другое.

Если эго решает, что нечто принесёт ему пользу, выигрыш, «хорошо», наслаждение, то оно сразу привязывается и стремится снова и снова повторить событие. Так мы привяз-

зывается. Если же оценка отрицательна, то мы начинаем бежать и также привыкаем к этому бегству, то есть опять привязываемся. То же самое происходит и с безразличным отношением – мы привязываем себя к такому подходу. Так мы постоянно привязываем себя ко всему, что внутри и вокруг нас.

А что такое свобода?

Мы имеем дело не с реальностью, а со своими привязками, со своими мыслями, как должно быть, чтобы нам было хорошо и, боже упаси, не было плохо. Подобным подходом мы лишь усложняем положение вещей, потому что это в процессе эволюции всё больше утончает себя, стремясь выжить, а мы всё дальше отходим от единства с внешним миром.

Если вы являетесь частью этого мира, тогда вы знаете, что такое единство. Что такое единство?

Имея дело с оценками, которые ставит ваш ум, необходимо помнить о пяти чувствах. Они тоже формируют оценки, каждое – в той области, за которую отвечает. Следовательно, каждое событие несёт на себе максимум шесть оценок и минимум одну – от ума.

Например, когда вы были ещё ребёнком и ваш отец приходил домой чуть подвыпившим, он был добрым, что-то говорил вам весёлое, целовал в щёку и дарил шоколадку. Здесь задействованы все пять чувств плюс сделанная умом положительная оценка ситуации. Вы будете стремиться повторить эту ситуацию снова и снова.

У одной женщины не ладилась отношения с мужчинами. Точнее сказать, мужчин просто не было в её жизни. Однажды она стояла на остановке, в большом скоплении народа, и к ней подошёл слегка подвыпивший полковник и очень вежливо заговорил. Где бы и с кем бы она ни стояла, сколько бы людей её ни окружало, подвыпившие мужчины из всех окружающих выбирали именно её.

Она всегда возмущалась этим и стремилась отделаться от приставаний из-за предубеждения перед алкоголем. Но тут, глядя на полковника, она подумала: «Вот всё, что тебе надо. Не беги, не отшивай его». Он благополучно проводил её до дома, и они расстались, договорившись, что она позвонит ему через час. Она позвонила, и они разговаривали ещё два часа. На следующий день она вся сияла от счастья. Она тогда поняла, что ей всегда нравились подвыпившие мужчины.

Пребывание в ситуации позволяет *понять*, почему вы попали в неё, если вы действительно *хотите* понять.

С другой стороны, если отец, приходя выпившим, вёл себя безобразно, буйствовал, избивал всех подряд, такой ситуации нашими пятью чувствами и умом даётся крайне негативная оценка, которая усиливается за счёт того, что включается программа выживания. Вообще блоки, затрагивающие сексуальную энергию и инстинкт выживания, всегда самые сильные.

Не исключено, что в этом случае внутри ребёнка может

выработаться программа уничтожения, которая звучит следующим образом: «Я уничтожу тебя до того, как ты уничтожишь меня». Эта программа может вырабатываться не только подобным путём, просто ситуация очень показательна.

Как же распознать наличие похожей программы внутри? Как всегда – по внешним знакам. Если с окружающими такого человека людьми происходят трагические случайности, такие как смерть, тюрьма и тому подобное, следовательно, с высокой степенью вероятности можно предположить наличие программы уничтожения. Пример из детской сказки о Синей Бороде и его семи жёнах весьма показателен с этой точки зрения. А вот примеры из современной жизни.

Отец одной женщины жестоко избивал не только мать, но и её саму, когда она была ещё девочкой. Это насилие присутствовало в её жизни вплоть до совершеннолетнего возраста.

Сейчас её муж периодически лежит в психбольнице, а своему новому мужчине она нанесла такой удар, что у него начался тик и нарушилась речь, после чего он ей сказал, что, если подобное повторится ещё раз, они расстанутся.

У другой женщины детство было похожим. Когда она повзрослела и вышла замуж, её муж вскоре умер. Вторым мужем начал пить, и она постаралась посадить его в тюрьму. Третий муж стал наркоманом, что позволило ей расстаться с ним. Сейчас она постоянно попадает в неприятные ситуации с любовниками. Себе она представляется на-

падающей пантерой.

Обе эти женщины очень милые, весёлые и коммуникабельные, готовы в любой момент прийти на помощь. Система защиты и нападения у них работает только против близких людей. Кстати, мужчин они выбирают значительно слабее себя.

Подобных историй можно привести великое множество – с теми или иными вариациями. Всё это заставляет предположить, что в скрытом от обычного зрения мире, в мире энергий, происходит множество вещей, в том числе очень нелицеприятных.

А теперь, друзья мои, признайтесь, какую оценку вы поставили или собираетесь поставить этим женщинам? То-то же.

Пока люди будут ставить негативные оценки друг другу, в мире никогда не прекратят своё существование ненависть и борьба, а человек, поставивший такую оценку, будет проходить те же самые уроки, потому что подобное притягивает подобное.

Что вы выпускаете наружу, то к вам и возвращается. Помните: «Не судите, да не судимы будете»?

Одна женщина попросила в долг у человека, который, по её мнению, совершенно точно располагал требуемой суммой, но ей отказали. Она очень огорчилась и обиделась, вспомнив, как сама помогла ему когда-то. Она, конечно, нашла у кого-то занять, но это событие послужило причиной разрыва их

отношений.

Прошло немного времени, буквально несколько дней, как уже к ней обратилась хорошая знакомая с подобной же просьбой, зная наверняка, что у неё должны быть деньги. И вот что интересно, у женщины действительно должны были быть деньги, но... их не оказалось, и ей пришлось отказать подруге так же, как в своё время отказали ей, отчего она испытала огромное чувство неловкости.

За оценками следуют условия, которые выставляет эго, чтобы предохранить себя от переживания неприятных моментов. Вы, наверное, уже догадались, куда я клоню. Совершенно верно, к безусловной любви. Нам никогда не войти в состояние безусловной любви, если мы даём оценки чему-то или кому-то. Нам никогда не войти в состояние безусловной любви, если в нас существует эго, «я», и об этом мы подробно поговорим ниже.

Что же нам делать с оценками?

Необходимо увидеть и преодолеть цепляющуюся природу ума, научиться не привязываться. Это значит каждый раз видеть, о чём вы думаете.

Если вы думаете о прошлом, о пережитых в прошлом неприятных моментах, вы уже привязались, вы в прошлом. Если вы думаете о причинённом вам горе, вы уже привязались, вы в прошлом. Если вы постоянно или периодически думаете о том, что произойдёт с вами в будущем, вы опять привязались, вы живёте в будущем, а не здесь и не сейчас, вы не в

настоящей реальности. Основная особенность нормальных людей – это жить в прошлом или будущем, постоянно быть внутри своих мыслей, но только не здесь и не сейчас. Последив за собой, вы убедитесь в этом.

Для того чтобы понять, что такое непривязанность, есть великолепная история, которую я всем рассказываю, чтобы проиллюстрировать этот принцип.

Однажды по дороге шли монахи – Учитель и ученик. На их пути оказалась река, на берегу которой стояла молодая девушка, не решаясь перейти вброд. Учитель поднял девушку на руки и перенёс её на другой берег, после чего монахи продолжили свой путь. Прошло несколько часов, и, когда они подошли к воротам своего монастыря, ученик всё-таки не выдержал и воскликнул: «Но, Мастер, нам не только до-трагиваться, но даже смотреть на женщин запрещается, чтоб не потревожить свой ум...»

«Я её оставил там, а ты все ещё несёшь её с собой», – ответил Учитель.

Есть ещё один метод, который поможет вам преодолеть привязанности ума и избежать нежелательных для себя последствий. Говорят, что это древний японский метод, как избежать несчастий, хотя я сомневаюсь, потому что задолго до японцев были известны методы работы с умом, да и не они были первооткрывателями, что такое ум и как он работает.

Итак, метод.

Если вы встали с постели и вас мучают дурные предчувствия, всё, что вам необходимо сделать, – это набрать полную грудь воздуха и резко с шумом выдохнуть, выкрикнув: «Ха-а!» и согнувшись пополам. В момент, когда вы проделываете это, замените своё состояние ума на позитивное, то есть выкиньте негативные мысли и начните думать позитивно.

То же самое вы можете проделывать в любое время дня и ночи. Поскольку внешнее отражает внутреннее, вы сможете менять ход событий по собственному разумению. Но если вы станете проделывать это слишком часто, обратите на это внимание. Вы тем самым только усиливаете страх перед внешним миром. Каждый метод имеет свои границы и обратную сторону, и мы сейчас об этом поговорим.

Сила

Практически все люди, в том числе и мужчины, сильный пол, внутри считают себя слабыми. Почему? Во-первых, это ощущение идёт из детства, когда мы были слабыми, зависимыми и нуждались в помощи при решении проблем, и во-вторых, из-за чувства беспомощности перед силами природы и ограниченности собственных возможностей. Вырастая, мы начинаем стесняться своей слабости, ненавидим себя за это чувство и пытаемся всяческими способами скрыть её от себя и от окружающих. Ну а тот, кто утверждает, что он сильный, просто обладает более сильной маской.

Самый простой способ доказать, что чувство слабости присутствует в вас, – это обнаружить в себе гордость. Гордость, как и гордыня, служит именно для того, чтобы прикрыть чувство слабости.

И наоборот. Если вы знаете, что в вас есть чувство слабости, следовательно, с вероятностью почти в сто процентов в вас присутствует гордыня.

Но я хотел повести разговор не об этом, а о том, как мы отдаём свою силу. Очередной парадокс, правда, вполне понятный. Именно благодаря наличию чувства собственной слабости мы передаём свою силу вовне, вручая её кому-то или чему-то.

Начинайте замечать, как вы это делаете, как ищете под-

держки вовне. Например, вы прочитали некую книжку и познакомились там с каким-то методом. Вы решаете про себя, что это тот самый метод, с помощью которого вы будете решать свои проблемы. Проходит некоторое время, и вы застываете в этом методе, вмораживаетесь в него. Он подчиняет вас, потому что вы полностью положились на него, не потрудившись познакомиться с собственными силами и узнать, что именно ограничивает вас и как вы отгораживаетесь от внешнего мира.

Вы услышали о каком-то человеке, который помогает людям решать проблемы. Вы говорите себе: «Вот тот человек, который поможет мне», – и идёте к нему. Он вам действительно помогает решить проблему или излечивает от болезни. Но это его достижение, а не ваше. Вы опять передали свою силу кому-то другому. Мало того, проходит время, и вы решаете снова обратиться к нему, потому что он вам уже помог однажды. Вы привязались, вы опять предали себя.

Каждый раз, когда вы думаете, что какой-то метод вам поможет, вы отдаёте свою силу, вы помещаете силу вовне. Каждый раз, когда вы думаете, что какой-то человек вам поможет, вы отдаёте свою силу этому человеку, вы помещаете силу вовне. Ищите её внутри.

Вы услышали о какой-то религии или о каком-то учении, учителе и решили стать его последователем. Загляните внутрь себя. Вы увидите там огромное чувство одиночества и незащитности. Вместо того чтобы исследовать стены, ко-

торые вы построили, отгораживаясь от реальности, вы ищете силу вовне. Вы ищете защиты у Бога, но сомнительно, чтобы Высшая Сущность, построившая этот мир со всеми его законами, направленными на то, чтобы мы проходили уроки, будет защищать вас от своих же законов. Поймите эти законы и не нарушайте их, и вы автоматически подпадёте под защиту своего разума, очутившись в единстве с Высшим Разумом. Вы знаете закон гравитации и осведомлены о том, что может произойти, если попробовать пойти против него и спрыгнуть с крыши. Следовательно, вы под защитой.

Вселенная построена по голографическому принципу; высказывание: «Как наверху, так и внизу; как внизу, так и наверху» говорит именно об этом. Это означает, что каждый человек имеет в себе всё.

Всё, что есть во Вселенной, явленной и скрытой, присутствует в вас в достаточном количестве: сила, знание, любовь. Что вы ищете вовне? Это есть в вас.

Если этого нет снаружи, следовательно, этого нет и в вас. Если этого недостаточно снаружи, следовательно, этого недостаточно и в вас. И наоборот.

Чего вам не хватает? Это есть во Вселенной? Если нет, продолжайте думать и искать. Если да, то это имеется в вас. Если вы это понимаете, то зачем читаете эту книгу? Выкиньте её и живите с ощущением самодостаточности, в гармонии с миром.

Высказывание: «Каждый человек создан по образу и по-

добию Божьему» подразумевает то же самое. Если вы верите ему, если вы убедились, что Внешнее Равно Внутреннему, тогда

почему вы ищете силу, знание, любовь вовне?

Видьте, как передаёте свою силу методам, учениям, религиям, гуру, всевозможным священным книгам, деньгам, славе, власти, таблеткам, рецептам, алкоголю, авторитетам, экстрасенсам. Смотрите внутрь себя каждый раз, когда ищете опору вовне. Имейте дело с собой. Обнаруживайте стены страха, которые построили между собой и миром, исследуйте чувство слабости. И поймите наконец, что это всё ложь, а в вас есть всё для процветания и благополучия.

Если вы не можете сразу откинуть страхи и сомнения, тогда опирайтесь на то, что считаете нужным. Просто отмечайте это про себя и всегда помните об этом. Когда-нибудь обязательно настанет момент, когда надо будет откинуть опору, иначе вы не сможете продвинуться дальше. Это похоже на то, как вы берёте с собой в трудную дорогу посох. Дойдя до конца пути, вы выкидываете его, потому что дальше он будет вам мешать. Если вы вовремя не выкинете опору, которой пользовались, то станете похожим на человека, который не хочет выкидывать костыли, хотя нога у него давно срослась. Он просто разучился ходить на собственных ногах.

Люди склонны привязываться к опоре или опорам, которыми пользуются. Постепенно это входит в привычку.

Научитесь ценить и уважать свои опоры, не придавая им

значения, как вы поступали бы со вспомогательным инструментом.

С Учителем же всё происходит несколько иначе. Его надо любить, доверять и быть полностью открытым/открытой ему. Но и здесь нельзя привязываться.

В жизни человек может пройти три стадии взаимоотношений с миром: зависимость, независимость и сотрудничество. Зависимость – это когда вы силу помещаете вовне, когда пытаетесь сделать так, чтобы ваши проблемы решали другие. В этом нет ничего дурного, просто увидите, как вы это делаете. Вы перенесли способ решения проблем из детства, когда, будучи не в силах сами обеспечить своё существование, полагались на родителей или на взрослых. Вы можете и дальше так жить – по привычке, потому что ребёнок всё ещё живёт в вас. Это может выражаться, например, в виде привычки ходить по высшим инстанциям и просить, требовать, чтобы главы администрации решили ваши проблемы. Это также может выражаться в виде просьб о помощи у Высших Сил или Бога. Всё это олицетворяет мир взрослых людей, перед которым вы по привычке чувствуете себя беззащитным. Увидьте это.

Многие ищут сотрудничества с Высшими Силами – опять-таки из чувства слабости или чтобы удовлетворить свои амбиции. Подумайте, с кем вам было бы приятнее иметь дело – с самостоятельным человеком или с человеком, который постоянно требует вашей помощи, не прикладывая

никаких усилий, чтобы самому чему-то научиться? Вы, конечно же, ответите: «С самостоятельным». Почему? Потому что с ним можно решать какие-то сложные задачи, которые в одиночку решить достаточно трудно. То же самое и с Высшими Силами. Они никого не отвергают и обладают безграничным терпением и терпимостью, поддерживая и ободряя каждого, но в конкретных делах полагаются на тех, кто прошёл огонь, воду и медные трубы.

Как получается хороший клинок? Его нагревают, потом отбивают (я бы сказал, отбивают нещадно), а потом погружают в холод, и так раз за разом. Точно так же выковывается клинок духа. Ситуации, какими бы они ни были, помогают вам набраться сил, когда вы стараетесь пройти их сами. Разумеется, речь не идёт о том, чтобы человек закрылся полностью от мира, не желая иметь с ним никаких дел. Здесь говорится о том, чтобы до последнего стараться самому найти выход. Тогда ситуации дают силу, а помощь приходит сама собой.

Ситуации – наши учителя.

Другой, очень изощрённый, способ передать свою силу, потерять свободу и стать зависимым – это стремиться развить или заполнить любыми способами сверхъестественные способности или силы – такая желанная и сладостная цель. Если вы нашли у себя это желание, то, заглянув за него, вы обнаружите чувство слабости, которое пытаетесь прикрыть приобретением таких возможностей. Это ещё один

вид бегства.

Наш организм напоминает собой семиструнную гитару. Семь струн – семь чакр, отвечающих за определённые силы, а дека – это тело. В каждый момент времени организм идеально настроен для решения стоящих перед нами задач. В этом смысле каждый человек издаёт самую совершенную мелодию, на которую способен. Теперь представьте себе, что вы начинаете натягивать какую-нибудь струну, потому что вам этого хочется. Обычно такой струной является вторая – шестая чakra, третий глаз. Что произойдёт со звуком, если перетянуть вторую струну? Он исказится, и вы не сможете играть свою мелодию.

Искусственно открывая чакры, чтобы получить соответствующие силы, человек открывается поступлению новых энергий – высших вибраций, к которым его организм не приспособлен. Это чревато либо психическими заболеваниями, либо благодаря полученным силам чрезмерно раздуваются эго и гордыня и вместо роста происходит деградация, а силы всё равно уходят.

Если вы поставите целью деньги, они возьмут вас, вы потеряете себя; если вы поставите целью славу, она возьмёт вас; если вы поставите целью власть, вы станете её заложником; если вы поставите целью приобретение сил, они возьмут вас, вы потеряете себя.

Деньги, власть, слава, силы – всё это побочный результат вашего развития, а не цель. Уважайте их, не

придавая им значения, и вы останетесь свободным и спокойно дойдёте до конца Пути.

И люди, окружающие вас, также сохранят свободу – они не будут ослеплены «блеском» ваших сил, следовательно, не будут преклоняться перед авторитетом и не попадут, таким образом, в рабство собственных суждений о своей никчёмности. Они сохранят способность развиваться.

Обратите внимание: ни один по-настоящему великий Учитель никогда не демонстрировал свои способности. Да, они применяли их иногда, очень редко, в силу необходимости, но никогда для того, чтобы поразить чьё-то воображение или завоевать внимание или авторитет.

Один Учитель на вопрос ученика, почему они тащатся под дождём уже который день, не разгоняя туч, ответил: «Всё искусство заключается не в том, чтобы разогнать облака, а в том, чтобы идти под дождём, справляться с тем, что посылает нам этот мир, и иметь дело с тем, что есть». Потому что разгон облаков – это бегство, а когда мы имеем дело с тем, что есть, мы открываем в себе и в мире дополнительные, неизвестные нам грани.

Обратите внимание, как вы прочитали эту часть текста. Вы проскользнули, пробежали её беглым взглядом, как бы читая и одновременно находясь где-то ещё. По сути дела, когда такое происходит, это знак вашего несогласия. С чем? У вас пытаются отобрать вашу сладкую, такую заманчивую мечту – делаете вы подсознательный вывод. А вы не хотите

с ней расставаться.

Почему вы стремитесь к силе?

Как правило, люди стремятся к силе, чтобы приобрести власть над другими людьми и манипулировать ими.

Почему вы стремитесь к силе?

Вы можете ответить сейчас, что собираетесь принести пользу людям и миру. Но «благими намерениями вымощена дорога в ад».

Почему вы стремитесь к силе?

Я давлю на вас, да? В таких случаях люди, почувствовав раздражение, обычно отключают своё внимание. *Высшее искусство заключается в том, чтобы быть здесь и сейчас*, ну а вы вольны следовать своему выбору. Ваше священное право от рождения, которое, как говорят, никто не может нарушить в этой Вселенной, даже Господь Бог, – свобода воли.

Независимость – это когда человек может полностью обеспечить свою жизнь, не полагаясь на помощь других и не манипулируя ими, чтобы эту помощь получить (часто люди даже не подозревают, что они делают это). Это замечательный вариант, но он ущербен тем, что человек может полностью закрыться от мира. Он, как правило, и старается добиться такой самостоятельности, чтобы стать независимым от мира, потому что у него самые нелестные мнения о нём и о людях, живущих в нём.

Но в этом мире процветают открытые системы. Сравните озеро, в которое втекают и из которого вытекают реки, и бо-

лото. Поэтому высшим пилотажем является способность к сотрудничеству. А это включает в себя тысячи вещей, в том числе умение просить и принимать помощь, не садясь на голову, умение дарить и умение получать.

Вы это умеете?

Это также включает в себя умение испытывать благодарность. Редко можно встретить людей, способных на это чувство. Благодарность, благо-вест, благо-дарить, благо-дать, благо-деяние. Это совершенно конкретная энергия. Это высшее, что человек может дать человеку. Никакое сокровище материального мира не сравнится с высшей энергией блага, потому что оно остаётся с человеком навечно, а всё материальное рано или поздно разрушается.

А вы умеете испытывать благодарность?

Что вы предпочитаете получить: благодарность или деньги, к примеру?

А вообще, что такое благодарность?

Будьте внимательны, отвечая на эти вопросы. Чтобы честно на них ответить, необходимо проанализировать, как вы относитесь к этому миру и к людям.

Ну а напоследок я расскажу вам одну историю о силах, которая началась вот уже более десяти лет назад и длится до сих пор.

Один мужчина увлекался Агни-Йогой. Одновременно он постоянно занимался поисками Учителя на земном плане. Он сменил нескольких, пока не остановился на одном из них,

ясновидящем. После этого, прежде чем сделать очередной шаг, он всегда просил совета у этого человека – он ездил к нему в соседний город по каждому удобному поводу и без повода и просил его, чтобы тот справился уже у его Учителя с тонкого плана (иначе ангела-хранителя), как ему поступать в том или ином случае.

Так продолжалось довольно долгое время, пока он однажды, медитируя на особом знаке, связанном с этим учением, не испытал озарения и не прорвался в некую реальность. У него появилась способность к сверхзнанию. Он заранее знал, куда идти, что делать и кому и что говорить. Деньги полились к нему рекой. Началась, сами понимаете, райская жизнь. Прошло некоторое время, и он расстался со своим Учителем. Потом куда-то всё исчезло – я имею в виду сверхзнание. И с тех пор он постоянно думает о том, как прекрасно было состояние сверхзнания, как он входил в десятку самых сильных йогов города, как у него всё получалось... Сейчас он мечтает только о том, как бы ему вернуть это состояние назад, и при возникновении малейшей проблемы у всех спрашивает совета, какой шаг предпринять следующим.

Когда-то, оказавшись в похожей ситуации, я обратился к своему Учителю по Дзену, рассказав, что вот, дескать, испытал необычайное и прекрасное чувство любви, единения и всемогущества. И он ответил мне: «Не цепляйся, отпусти его и забудь. Имей дело с тем, что есть здесь и сейчас». Я всегда

вспоминаю его слова с благодарностью.

Здесь и сейчас

Все люди стремятся к счастью.

Счастье – это когда мы здесь и сейчас, когда мы соучаствуем в том, что происходит в данное мгновение, не оценивая его никак, а просто переживая (обратите внимание на сходство слов сейчас, счастье и соучастие).

Тогда мы переживаем самые глубокие и разнообразные по своим оттенкам чувства, тогда мы едины с бытием, тогда мы по-настоящему счастливы.

Откуда берётся у человека чувство дискомфорта? От разделённости с бытием, с реальным миром. Как это происходит? Из-за убеждения, что этот мир враждебен. Что мы делаем, когда нам где-то что-то не нравится, когда мы боимся чего-то? Мы уходим из этого места или сбегаем. Этот же приём мы применяем в отношении всей жизни.

И как вы думаете, это помогает вам?

Одна женщина с некоторых пор перестала бояться ходить по улицам поздно ночью. «Я иду с любой суммой денег, где угодно, мимо любой компании, будь это пьяные или вызывающе ведущие себя подростки. Ко мне они никогда не пристают, они пристают к тем, кто идёт либо впереди меня, либо сзади, – рассказывала она. – Это происходит потому, что, когда я иду мимо них, я стараюсь быть здесь и сейчас. Тогда они меня не видят».

По сути дела, она смотрит в этот момент прямо на свой страх быть в этом мире – и страх отступает, лишается своей силы притягивать ситуации.

Как вы думаете, почему ещё они её не видят?

Поскольку подавляющее большинство людей живут где угодно – в прошлом, в будущем, в своих проблемах и страхах и так далее, – но только не здесь и не сейчас, то и этих мазуриков это также касается. Когда она переходит в режим здесь и сейчас, она просто переходит в другую реальность, в другие пространственно-временные границы. Она их может видеть, а они её – нет, они просто скользят по ней взглядом, как по пустому месту, потому что там, где они находятся в данный момент – в мире страха, – её нет.

Мыслеформа «этот мир враждебен» носит тотальный характер. Она пронизывает буквально все сферы жизни, определяя наше поведение от начала до конца.

Основываясь на этом убеждении, мы составили себе множество определений, как должно быть и как не должно, как действовать в той или иной ситуации. Поэтому вы имеете дело не с реальным миром, а со своими определениями о том, как должен выглядеть этот мир, чтобы в нём было безопаснее жить. Если представить себе состоящую из этого убеждения стену, которой человек отгораживается от внешнего мира (каждый из людей может легко её почувствовать), то ваши определения будут кирпичиками, из которых состоит

эта стена.

Каков же этот мир, от которого вы так старательно отгораживаетесь?

Иногда мне приходит на ум образ улитки. Человек подобен улитке, но только с единственным отличием: у улитки есть выход наружу, а у человека его нет – он полностью запечатал себя в своей раковине и не хочет иметь никакого дела с тем, что снаружи, полагая, – опять определяя! – что всё-таки он враждебен, этот нехороший, мягко говоря, мир.

Как же создаётся скорлупа? Сотнями и тысячами поколений. Опыт отгораживания передаётся из поколения в поколение, из рождения в рождение, и люди с удовольствием делятся друг с другом методами, как избегать сложных ситуаций. Но чем толще становится наша скорлупа, тем большее давление создаётся внутри, потому что нашей программой всё-таки является соединение с внешним миром, с Первоисточником. И наконец она взрывается.

Может быть, и вам пришло время сломать свою скорлупу, а не ждать, пока она взорвётся, разрушая всё вокруг?

Существует прекрасное упражнение, как преодолеть эту тенденцию отгораживаться, всё время куда-то сбегать и как научиться находиться здесь и сейчас. Я буду называть его Ходьбой. Оно помогает спуститься на землю, почувствовать себя в физическом мире. Оно также помогает соединиться со своим физическим телом. Итак, упражнение Ходьба.

Встаньте прямо, позвоночник занимает естественное положение – не сгибается назад и не выпячивается вперёд. Вы расслаблены. Руки сложены на животе, подбородок немного втянут. Начинайте движение по кругу.

Вдыхая, медленно перенесите вес на одну из ног и начинайте медленно выдвигать вперёд другую ногу. Вы присутствуете каждое мгновение при вдохе, при перенесении веса и при выдвигании другой ноги вперёд. В этом заключается весь секрет этого упражнения – всегда присутствовать при том, что вы делаете, никуда не торопясь.

Когда ставите ногу на пол, медленно выдыхайте. Вы видите, вы чувствуете каждое мгновение – сначала касаетесь пола пяткой, потом перекатываете её на носок, перенося вес тела на неё, и тут начинает другая нога отрываться от пола. Начинается новый вдох, новое движение ноги вперёд. Так вы ходите по кругу, всё время находясь здесь и сейчас.

Это крайне эффективное упражнение для того, чтобы опуститься на землю и научиться присутствовать при том, что вы делаете. Лучше всего выполнять его в медленном темпе, чтобы успевать следить за каждой фазой дыхания и за движением и постановкой ног, ничего не пропуская.

Делайте его столько времени и столько раз в день, в неделю, сколько хотите – пока получаете удовольствие. Начинать, наверное, лучше с пяти минут. И никуда не торопитесь, не стремитесь сразу овладеть всем. Если вы перезани-

маетесь в первый раз, это надолго отобьёт у вас охоту заниматься дальше. И запомните: здесь всё решают регулярность выполнения и время.

Вы можете проделывать Ходьбу, когда идёте на работу или с работы или когда просто гуляете на воздухе.

И последнее. Когда вы выполняете это упражнение (как, впрочем, и следующие, которые я приведу), у вас не должно возникать никаких мыслей. Как только у вас появляется какая-нибудь мысль – вы ушли, вы не здесь и не сейчас. Следовательно, необходимо проявлять **ВНИМАНИЕ** и **БДИТЕЛЬНОСТЬ**. Замечайте эти моменты и снова возвращайтесь к упражнению, только ни в коем случае не ругайте себя, иначе упражнение, вместо того чтобы оказать целительный эффект, будет способствовать дальнейшему развитию стены или, говоря медицинским языком, невроза.

Другая разновидность упражнения, нацеленного на то, чтобы научиться быть здесь и сейчас и не сопротивляться жизни в физической реальности, – это ваши действия в быту. Вы можете точно так же отслеживать каждое мгновение своих движений – когда чистите зубы, едите или моете посуду. Видьте, как вы подносите ложку ко рту, как прожёвываете, как проглатываете пищу, как снова зачерпываете ложкой суп. Видьте, как вы берёте тарелку, как подносите её к краю, как открываете воду, как берёте мочалку и моете, делая движение за движением, как протираете тарелку, как кладёте на полку, присутствуя в этих движениях каждое мгнове-

ние, осознавая их.

Точно так же вы можете действовать, например, в магазине при какой-нибудь покупке. Видьте и чувствуйте, как вы вынимаете кошелёк, достаёте деньги, отсчитываете их, получаете покупку и кладёте её в сумку, пересчитываете сдачу, убираете её в кошелёк, опускаете кошелёк в карман или сумку, поворачиваетесь и уходите. Кстати, это упражнение может помочь преодолеть страх перед деньгами или неприятие их. Ведь именно поэтому у людей не бывает денег.

Таким образом, вы можете всё время учить себя находить-ся здесь и сейчас, не выделяя этому упражнению особое время. Выполняя упражнение регулярно, не торопясь, вы очень скоро почувствуете результаты. Я не буду ничего описывать вам, вы сами всё увидите и поймёте.

Главное – это присутствовать при том, что делаете, осознавать, тогда этот мир начнёт раскрывать вам свои секреты, разворачивать истинную реальность.

Это похоже на цветок, раскрывающийся навстречу солнцу. Вы и есть это солнце, и мир с удовольствием раскроется вам навстречу. Поверьте, в нём нет ничего опасного, все опасности создаёте вы сами, следуя ошибочным убеждениям.

Но теперь настала пора возвратиться к главе «Оценки», ведь мы её так и не закончили.

Ещё одно средство разобраться с оценками – это перестать оценивать то, что находится перед вами. Попробуйте

понять: нет ни плохого, ни хорошего, есть только жизнь в её бесконечном разнообразии, и, присваивая какому-то явлению ту или иную оценку, вы имеете дело не с самим явлением, а со своей оценкой, то есть с иллюзией.

Однажды супружеская пара пошла на nudистский пляж. Надо сказать, что супруг с большой неохотой последовал этой затее, потому что у него было не самое лестное мнение о своих данных. Едва ступив на пляж, они повстречали мужчину, при взгляде на размеры пениса которого муж начал кашлять и спотыкаться на каждом шагу. «Боже мой, – подумал он, – я-то что тут делаю со своей пиписькой?» Жена тут же подхватила его под руку – собой он больше не владел, ноги у него подкашивались.

Так добрались они до подходящего места. Муж постоянно бормотал что-то себе под нос, взгляд его потух и блуждал по сторонам, ничего не видя, язык заплетался.

Но у этого мужчины, судя по всему, хорошая карма – ему попалась умная жена. Понаблюдав некоторое время за ним и послушав его стенания на злую судьбу и бедную долю, она, сохраняя полное хладнокровие, сказала: «Кто сравнивает, тот проигрывает. Вместо тебя всегда будут выбирать другого, если ты и дальше будешь заниматься сравнениями».

Что-то подсказывало ему, что к её словам надо прислушаться, она говорит правду! Немного успокоившись, он стал размышлять. Время шло, жена молчала, пляж вокруг

как будто вымер. Все затаили дыхание. И тут его озарило! Он понял, что она действительно права! Довольствуйся тем, что у тебя есть, будь благодарен за это, и счастье никогда не оставит тебя!

Через мгновение, как из-под земли, объявился тот самый человек, которого они встретили при входе на пляж. Он проходил мимо, был одет, и вид его был понурый. При взгляде на него можно было держать пари, что он потерпел фиаско.

Каждый раз, когда вы присваиваете оценки, когда вы определяете что-то, вы усиливаете своё эго, своё «я» и удаляетесь от истины, потому что «я» развивается и утончается за счёт оценок и определений. Конечно, значительно легче иметь дело с событием, когда вы его определили, но так вы никогда не сможете узнать, что есть истинная реальность. Перестав давать оценки, вы лишаете эго подпитки, оно перестаёт развиваться.

Если хотите, можете представить себе эго в виде сложных, переплетённых друг с другом полевых структур – это наши убеждения, внутри которых спрятана жемчужина – мудрость, или истинная реальность, – которую нельзя открыть, пока не разберётесь со своими привязанностями, оценками, убеждениями и с эго.

Мудрость не надо искать вовне, она – внутри нас, потому что Внешнее Равно Внутреннему. Всё, что нужно, – это проявить терпение и довериться своему Пути.

И всё-таки её можно открыть, не прикладывая никаких усилий, в одно мгновение, потому что внутри мы знаем, что это такое.

Что такое истинная реальность?

Глава 3

Эго

Сущность «я»

Прежде всего вам надо ясно ощутить своё «я», потому что в нормальном состоянии мы если и можем ощутить его, то только как что-то очень неясное и расплывчатое, а чаще всего не можем вообще. Очень интересная получается картина: «я» вроде бы существует, но просто так его не почувствовать.

А теперь представьте себе, что вас только что оскорбили, обозвав так, что это вас проняло. В момент оскорбления вы можете очень чётко ощутить это неуловимое «я» – вы чувствуете себя так, будто вам нанесли удар. В этот момент «я» как будто конденсируется, и вы можете ощутить обиду, боль от оскорбления или другие негативные чувства. «Я» приобретает ясные и чёткие очертания. Когда же мы переживаем приятные чувства, «я» ощущается не так ясно, поэтому оскорбление в данном случае более функционально.

Дальнейший ход мыслей весьма прост. Раз «я» порождает все мысли и образы, раз оно порождает все оценки, раз именно из «я» вышла первая дуальная пара – «плохо – хоро-

шо» и первое деление на «это я, а это ты, это я, а это мир», — значит, в первую очередь следует иметь дело именно с «я», то есть с эго.

«Я» — это тот самый источник, который разделяет внешнее и внутреннее, как, кстати, левое и правое, верх и низ. Оно мешает их соединению, то есть сущность «я» — разделение, отделение от целого.

Как иметь дело с «я»? Всего лишь убедиться в том, что «я» как такового не существует, что это иллюзия, просто очередная иллюзия, которыми морочит нас наш ум.

Конечно, первой реакцией на такие слова является страх: если «я» уничтожится, что останется? Будет ли человек продолжать существовать как личность? «Буду ли я существовать как личность, не перестану ли чувствовать, любить?» — спросите вы себя. Как вы думаете, откуда идёт этот страх? Конечно же, от «я», которое таким образом защищает себя. И что же делать в этом случае? Положиться на себя и не суетиться. Понимание придёт в своё время. Давайте посмотрим, что мы стремимся защитить и существует ли «я» на самом деле.

Возьмём такое понятие, как машина. Если мы посмотрим вокруг, то увидим множество машин. Они реальны, их можно потрогать, понюхать, ощутить на вкус — они существуют! Теперь давайте разберёмся, существует ли машина в абсолютном, безусловном смысле этого слова.

Что такое машина? Это набор определённых деталей. Мы

между собой условились называть машиной определённый набор деталей. То есть это всего лишь слово, звук, рождающий определённые ассоциации.

Странное дело, как только мы что-то называем, это принимает самостоятельное, независимое бытие. Но это же не так, это мы думаем, что предметы обладают самостоятельным бытием. Ничто не существует независимо друг от друга. Именно в этом смысле машины не существует, а существует набор компонентов, а «машина» – всего лишь слово, обозначающее набор деталей. И передвигается по дороге, если быть точными, не машина, а колеса. Вы понимаете, в какие игры играют с нами слова? Мы придумываем слово или определение для обозначения какого-то понятия, а потом имеем с ним дело как с абсолютно существующим, имеющим независимое бытие.

Так существует машина или нет? Ведь мы же её видим, обоняем, осязаем! Да, она существует, но существует УСЛОВНО. Необходимо помнить, что это условное наименование для определённого набора деталей. Это всего лишь название, созданное нашим умом. Существует слово, и существует соответствующий объект снаружи. Внешнее отразило внутреннее. Мы видим снаружи машину.

Проделав тот же самый анализ относительно двигателя, колёс и прочего, вы убедитесь, что всё это также существует условно, но ни в коем случае не имеет самостоятельного бытия. Всё это – лишь совокупность элементов, не более. Что

бы мы ни рассматривали, какой бы мелкой ни была деталь, она также состоит из элементов. И так далее, до бесконечности, в сторону уменьшения объектов.

Если мы будем увеличивать фокус ума, мы тоже увидим, как генерируем и генерируем понятия, создавая очередные иллюзии-мысли, которые заслоняют от нас истинную природу вещей. То есть при создании мыслей, заслоняющих от нас реальность, наш ум работает в обе стороны. Это и имеется в виду, когда говорят, что всё вокруг иллюзия.

Благодаря подобному мыслетворчеству наши ум и чувства настраиваются в каждый момент времени только на один фокус. Это означает, что мы видим только ту мысль, которая возникает в данный момент, и теряем из виду всё остальное! Мы привязываемся к тому, что у нас на уме; далее следует принцип: «Внешнее отражает внутреннее» – и всё в порядке, мы в ловушке своего убеждения, которое отразилось вовне.

Глядя на машину, мы не видим ни деталей, из которых она состоит, ни того, что окружает её. Мы зафиксировались на ней. Это и называется видеть, слышать и чувствовать то, что хочешь видеть, слышать и чувствовать. Это и есть иллюзия.

В некотором смысле это очень удобно.

Наше «я» создаёт слова и определения и живёт во вселенной, в которой чувствует себя безопасно. Это оно думает, что живёт в безопасном мире. Но, как вы можете видеть из своей жизни, подобная безопасность

– та же иллюзия.

Такая тактика ни к чему не приводит, – вы продолжаете переживать неприятные моменты. Следовательно, необходимо менять тактику, переставать искать «безопасность» для себя. Потому что «я», ища безопасность, боится внутри. А раз оно боится, то будет притягивать к себе ситуации, связанные со страхами.

Но что означает «перестать искать безопасность»? Это означает быть здесь и сейчас, переживать ту ситуацию, в которую вы попали. Если же вы не можете этого сделать, тогда убегайте, но видите, слышите, чувствуете, как вы делаете это.

Если в вас поднимается страх или боль, дайте им течь, отпустите их. Если же не можете этого сделать, видите, как вы уходите, сбегаете. Тогда рано или поздно вы всё-таки выйдете на них, и страх и боль покинут вас навсегда.

Весь фокус заключается в том, что, когда мы называем, определяем предметы, мы сразу же относим их к категории опасных или безопасных, полезных или бесполезных. Далее, когда мы видим уже знакомые предметы, мы знаем, как они ведут себя, как вести себя с ними, то есть эго создало безопасную для собственного существования вселенную. Именно поэтому эго так противится переменам. Оно не будет знать, что делать, если встретится с предметом или ситуацией, с которыми у него нет ассоциаций. Поэтому оно стремится к стабильности, но, стремясь как можно дольше

сохранить окружение в неизменном порядке, оно провоцирует ещё более резкие и жёсткие перемены – маятник не может долго находиться в крайнем положении. Оно испытывает шок, ещё больше закрывается, стремясь усилить контроль и не впускать никаких перемен, это опять приводит к срыву, и дальше круг начинается заново.

Теперь проанализируйте «я» так же, как недавно анализировали машину и её детали. С самого начала можно увидеть, что «я» – это собирательное понятие, но здесь очень важно провести анализ самостоятельно, шаг за шагом, чтобы в конце концов убедиться, что никакого «я» нет, в абсолютном смысле. Его нет ни внутри, ни снаружи, ни слева, ни справа, ни сверху, ни снизу. Оно существует лишь УСЛОВНО. Мастера утверждают: понять то, что «я» не имеет субстанции, не обладает никакой материальной основой, – значит достичь мудрости. Если вы поняли, о чём идёт речь, тогда к вам вопрос:

Вы попадаете в ситуацию, где вас продвинули по службе, похвалили, признали лучшим, показали по телевизору или избили, обругали, оболгали, обманули, предали и т. п.

Кого продвинули, повысили, похвалили, признали, показали/избили, обругали, оболгали, обманули, предали и т. п.?

Если у вас есть ответ на этот вопрос, следовательно, ваше «я» существует, а раз существует, значит, всё ещё разделяет. Ни о каком единстве не может идти речи, потому что природа «я» – это обособляться, отделять себя от всех и вся.

Вообще, начав работать со своим «я», вы удивитесь, насколько оно хитро и изобретательно в вопросах выживания. Практически каждый ваш шаг оно может обратить себе на пользу, на укрепление себя. Например, оно может подкидывать вам такие мысли, как: я правильно иду по пути; я духовно развиваюсь; я готов предстать перед Богом/услышать глас Божий, потому что сделал много добра людям; я заслуживаю хорошей кармы; если буду следовать этому учению, то духовно разовьюсь. Так оно может водить вас за нос, а вы ничего не будете знать об этом. Наблюдайте, как оно генерирует понятия, связанные с безопасностью, пользой, выигрышем, продвижением по пути, духовным ростом и опасностью, вредом, проигрышем, деградацией.

Однажды один Учитель сказал: «Если у вас есть хоть малейшее различие между высшим и низшим, это может низвергнуть вас в самые пучины ада».

Как вы думаете, что он имел в виду?

Хотите ли вы быть выше или думаете о себе в уничижительном смысле?

Чем выше стремится подняться человек, тем больше у него ощущение собственной слабости, неудовлетворённости, нереализованности.

Кстати, как вы смотрите на бомжей, алкоголиков, неудачников, которых каждый день видите на улицах? Отметьте характер этого чувства. Оно носит оттенок превосходства и

оценку-убеждение: «Я так не хочу проводить свою жизнь, я буду лучше» или «Уж я-то лучше».

Что имел в виду Учитель?

Сравнение

Этот мир полярен, в нём всё разбивается на противоположности. Чтобы появилось напряжение и потёк ток, нужно установить полюса, создать разность потенциалов, тогда появится энергия. В жизни всё происходит точно так же. США и СССР сравнивали себя друг с другом и за счёт этого развивались, и весь остальной мир тоже пользовался этой энергией.

В коллективе, как правило, находят козла отпущения, чтобы развиваться за его счёт. У вас обязательно есть кто-то, про кого вы думаете примерно так: «Я обязательно докажу ему/ей, что я права/прав. Он/она сделал/сделала мне плохо, что ж, посмотрим теперь, как они у меня запоют. В меня не верят, я всё равно добыю своего».

Когда из вашей жизни уходит один противник или враг, обязательно появляется другой, чтобы установить разность потенциалов и черпать энергию за её счёт.

Заметьте, как вы попеременно ссоритесь – мысленно или наяву – то с одним своим знакомым или коллегой, то с другим, то с третьим. Потом у вас вновь устанавливаются хорошие отношения, но вскоре вы выбираете новую кандидатуру, чтобы противопоставить себя ей. Я называю это «позиционным переключением».

Так называемое законопослушное общество – большин-

ство – устанавливает разность потенциалов за счёт бомжей или уголовников, чтобы развиваться за их счёт. Каждая семья также стремится выделить у себя «урода» (поговорка: «В семье не без урода»), чтобы отталкиваться от него и расти за его счёт. Этот «урод», эти бомжи, алкоголики и неудачники превращаются в «сточную яму», куда сбрасывают собственные «отходы» «удачливые и правильные», говоря себе нечто вроде: «Я лучше, выше, умнее, удачливее, я не хочу быть таким/такой, я сделаю всё, чтобы стать лучше».

Но действительно ли ваши отходы сбрасываются?

Действительно ли вы растёте за счёт «урода»?

Действительно ли надо куда-то себя относить, определять, кто кого выше или ниже, чтобы развиваться?

И кто внутри вас это определяет?

За счёт этих людей вы стремитесь быть выше, удачливее, умнее, образованнее. И вы чувствуете себя таковыми. Если вы поймёте это, не ругайте себя и не корите. Это принцип действия нашего мира, который развивается за счёт разделения и борьбы. Просто вы пока по-другому не можете. Спросите себя:

А как развиваться в единстве и любви?

У одного мужчины был старший брат. Нельзя сказать, чтобы он совсем уж был беспутный, но он пил, вёл беспорядочный в общепринятом смысле этого слова образ жизни, бомжовал, а поэтому вся семья постоянно пребывала в тревожном ожидании, что ещё он выкинет. Этот мужчи-

на стыдился своего брата и стремился не общаться с ним. Брат умер внезапно. Только тогда этот мужчина понял, что для него значил брат и как он «рос» за счёт него.

Когда человек уходит, некого больше оценивать, не с кем больше сравнивать себя. Тогда ум очищается от определённых и оценок, и проявляется истина. Кстати, из этого можно сделать прекрасное упражнение, которое можно с полной определённостью назвать Упражнением в Безусловной Любви.

Мысленно посмотрите на того, кто вас беспокоит в вашей семье, на того самого «урода». А теперь представьте себе, что его бы не стало (постучав предварительно по деревяшке и поплевав три раза через левое плечо). Что бы вы думали, что бы поняли о нём?

Многие люди боятся максимизировать свои мысли, полагая, что их желания могут осуществиться, – ведь мысль имеет способность проявляться вовне. Не бойтесь этого делать, потому что наличие сослагательного наклонения не даст этому произойти.

Вы получите возможность познакомиться с новым состоянием, когда снимаются условия и оценки, которые вы сами на себя наложили. Тогда вы видите действительное лицо человека, с которым себя сравнивали.

У одной женщины пьёт мать, давно, с тех пор как она себя помнит. Сейчас эта женщина – удачливый бизнесмен, у неё хорошая семья, квартира и всё, что полагается, но она

не хочет иметь с матерью ничего общего, так велика её обида на неё. Когда мы с ней говорили, она не смогла понять, что этим благополучием она обязана своей матери, что выросла за счёт подсознательного соревнования с ней. Она не смогла понять, что мать принесла себя в жертву ради неё.

Люди начинают пить, попадают в тюрьму или уходят из дому по самым разным причинам. У вас есть близкие или друзья. Вспомните, как вы себя чувствуете, когда они вас не понимают, невольно обижают или оскорбляют, тем более если они попадают в больное место. А когда ваш ребёнок не обращает на вас внимания, оскорбляет, игнорирует? Но существуют ещё и мысли, – то, что люди думают о вас. Они ещё более болезненны и разрушительны, чем слова и поступки. Всё это может копить внутри вас стресс, негативные эмоции и желание хоть каким-то образом изменить ситуацию. Теперь вы можете понять, почему эти люди срываются, пьют, покидают дом, становятся «отбросами общества».

Если вы согласны с тем, что Внешнее Равно Внутреннему, подобное притягивает подобное и что только вы виновны в происходящем с вами, тогда к вам вопрос:

Если в вашей семье есть «урод», какое ваше личное участие в том, что близкий вам человек стал таким?

При ответе на этот вопрос никакие оправдания не принимаются. Всё это болтовня ума. Принимаются только обнаруженные вами конкретные мысли, несущие в себе негативные оценки, осуждение, негативные эмоции относительно этого

человека. Это и есть причина. Что с этим делать? Убирать и любить безусловно.

Мы возвращаемся к «Эго», и я опять задаю вам вопрос:

Что имел в виду Учитель, когда говорил о высшем и низшем? Надеюсь, предыдущая информация поможет вам ответить на этот вопрос.

Мы способны создавать мысли в сторону уменьшения и укрупнения объектов, изменяя фокус своего ума. Точно так же мы можем их уничтожать. Тогда мы вплотную подходим к пониманию того, что «Форма – это пустота, а пустота – это форма» – как когда-то сказал Будда.

Чтобы лучше понять это, в Тибете Учителя дают следующее упражнение, своего рода психологический трюк, который даёт понимание и заставляет подумать: «А-а! Я вижу». Но тут Ламы отвечают: «Спокойно, в действительности вы ещё ничего не видели, потому что на это потребуются ещё пятнадцать лет занятий, но, проделывая это упражнение, вы сможете увидеть направление, в котором вам необходимо двигаться. Это – веха».

Посмотрите на нечто, что находится напротив вас, например на статуэтку Будды. Просто усадьтесь поудобней и смотрите на Будду. Не делайте больше ничего, не задавайтесь вопросом: «А что дальше будет?» Просто *смотрите*.

А теперь задайте себе вопрос: «Где находится то, на что

я смотрю?»

Если вы как следует подумаете, то обнаружите, что склонны ответить: «Ну, это в нескольких метрах от меня». Или же вы можете ответить: «Это, должно быть, где-то в моей голове». Так что же – это там, вовне? Или всё же это в моей голове? Или же – ни то ни другое? Спросите себя: «А каково моё истинное восприятие того, где это находится?» Вы обнаружите, что ваш опыт глядения на предмет оформляется конструкциями и толкованиями, которые вы ему навязываете.

Продолжайте смотреть на Будду. Кажется, будто там, вовне, что-то всё-таки есть. Оно имеет определённую форму, цвет и размер. И вы, такое впечатление, находитесь в противоположной точке от того, на что смотрите. Если бы вы были Буддой, который смотрел бы на вас, вы увидели бы лицо. Но когда вы начнёте исследовать это лицо – ваше лицо, которое исследует Будда, – то при истинном восприятии обнаружите, что ваше лицо – это нечто вроде смутно воспринимаемого экрана. Вы – не ваше лицо как таковое. Вы смотрите из-за своего лица. То нечто, которое находится за вашим лицом, смотрит на Будду.

Можете ли вы ощутить/испытать то, что находится за вашим лицом? Начните постепенно входить в это.

Подождите некоторое время, и затем вы можете задать себе вопрос: «То, что находится напротив меня, имеет форму, но имеет ли форму то, что находится за моим лицом?» (По-

смотрите, чтобы увидеть, не обсуждайте это в своей голове.) Поместите своё знание в то место, откуда вы смотрите. Есть ли там что-нибудь, что имеет форму?

То, что находится напротив, имеет определённый цвет. А то, что находится за вашим лицом, имеет ли какой-нибудь цвет?

То, что находится напротив вас, имеет определённые размеры. А то, что находится за вашим лицом, имеет ли какие-нибудь размеры?

Существует ли хоть какое-нибудь слово, которое вы можете использовать, чтобы описать то, что находится за вашим лицом, в той точке, откуда вы смотрите на Будду? И занимает ли эта точка какое-нибудь место при истинном восприятии?

А теперь, если последуете дальше, что вы найдёте в этом месте? Есть ли там слова? Вакуум? Тишина? Протяжённость? Полное отсутствие чего-либо? Пустота?

В этот момент вы должны быть очень внимательны, иначе мы опять обратимся к языку и обнаружим ощущения, восприятие, хотение и сознание. Все эти мысли и концепции имеют значение в царстве рассуждений, но сами по себе они представляют собой лишь наименования и названия. Что-то очень странное происходит в момент, когда слова видятся только как имена и названия. Когда вы посмотрите на место, где должны быть эти имена и названия, вы не найдёте их как таковых, вы испытаете их таковость. Поэтому, утвер-

жда, что ум пуст, вы не имеете в виду, что там вовсе ничего нет. Он – пустой от того, что находится там – как имена и названия, казалось, должны бы подразумевать. Описания не есть ЭТО.

Время

Обратите внимание, как вы отнеслись к словам «понадобится ещё пятнадцать лет занятий». Тягостно и тоскливо как-то, да? А теперь оглянитесь на прожитые вами годы. Сколько вам? Двадцать, тридцать, сорок, за пятьдесят? Сколько бы ни было, всё равно прожитые годы воспринимаются как пролетевшее мгновение, щелчок. Вроде жизнь и была, а вроде всё это было лишь сном. Пролетят ещё пятнадцать лет, и они также превратятся в мгновение.

Теперь оглянитесь назад и вспомните, как вы собирались, например, изучать язык, бегать по утрам, заниматься каким-нибудь спортом, сделать что-то. Прошло время, а вы до сих пор собираетесь, хотя на это надо было тратить минут двадцать в день. Сейчас вы уже понимаете, что спокойно могли выделить это время, но что-то всё время вам мешало.

Эта загадка легко разгадывается. Время – это характеристика нашего физического мира. Следовательно, когда творятся какие-то неполадки с выделением на что-либо времени, это говорит о том, что вы не здесь и не сейчас, что вы где-то летаете. Любая физическая субстанция автоматически несёт в себе время. Поскольку жить и действовать в этом мире подразумевает под собой то или иное преобразование пространства и материи, в том числе и себя, вы всегда и везде будете сталкиваться со временем.

Если вы оторваны от физического мира, у вас не будет и связи со временем – вы будете его терять, вам будет его хронически не хватать, вы будете всюду опаздывать.

Одна женщина рассказала следующий, странный с точки зрения здравого смысла случай. Такое происходит со многими людьми, но как-то проходит незамеченным. Она выходила на работу в одно и то же время, шла пешком, всегда торопилась, часто бежала, боясь опоздать, – и всегда опаздывала.

Когда она поработала с собой, отпустила некоторые свои блоки, поняла, как сопротивлялась жизни в физической реальности, произошло следующее. Прежде всего она стала отслеживать, как жизнь сбегает от неё. Далее она сказала себе: «Я нигуда больше не тороплюсь».

Теперь она выходит на работу в то же самое время, идёт не спеша, дышит воздухом и приходит минут на пять-десять раньше положенного.

«Кто тихо ходит, тот густо месит» – не правда ли, замечательная поговорка? И имеет много уровней для понимания.

Ясно, что под оторванностью от физического мира лежит страх или ужас перед пребыванием в нём, неприятие его в той или иной степени. Методы работы с подобными страхами я не буду объяснять, вы уже сами всё прекрасно знаете. Я лучше вам покажу, какие ограничения могут существовать относительно времени и чем они подпитываются.

«Я хочу всё и прямо сейчас» – одно из убеждений, которое может у вас быть. Если вы начнёте внимательно его исследовать, то увидите, что здесь идёт речь о вашем неверии в себя и в собственные силы.

Его выдаёт страх, говорящий, что потом вы можете не получить того, чем хотите обладать немедленно. Почему? Потому, что не уверены в своих творческих силах создавать нужные вам вещи, и потому, что не верите в изобилие Вселенной и в то, что в ней всего и всем достаточно. Выходом из этого тупика служит понимание, что всё в этом мире приходит к нам в нужный момент. Если ваши мысли порождают внешнее, следовательно, когда вы будете готовы иметь желаемое в своей жизни, оно само придёт к вам, если оно действительно нужно вам для собственного развития. Стремясь иметь нечто, убедитесь, не является ли ваше желание блажью, – может быть, вы хотите обладать этой вещью только потому, что она есть у соседа или обладание ею престижно.

Обратите внимание, когда вы говорите себе: «Есть ещё время». В большинстве случаев, если не всегда, эти слова подчёркивают, что у вас нет сил решать данный вопрос прямо сейчас. Как правило, люди дожидаются крайнего срока, чтобы начать действовать. Они черпают силы из того факта, что их уже так прижало, что пора начинать что-то делать. У этого ограничения есть также и другая сторона. Когда вы произносите эти слова, увидите, как они лишают вас силы действовать прямо сейчас. А теперь попробуйте убрать это

ограничение. Всё начинает стягиваться в точку, к нынешнему моменту, не правда ли? А сила возрастает подобно цунами.

Когда вы говорите себе: «Ну, на это надо время», – вы также подчёркиваете, что не хотите или у вас нет сил делать это.

Как видите, каждый раз, когда речь идёт о нехватке, отсутствии или большом количестве времени, что, собственно, одно и то же, вы подразумеваете не что иное, как неуверенность в собственных силах или подчёркиваете веру в их отсутствие.

Это же подтверждает формула из элементарной физики, где сила измеряется массой, умноженной на ускорение. Помните её? Напишите её себе и убедитесь, что квадрат времени обратно пропорционален силе. Теперь, когда вы будете себе говорить, что у вас масса времени, есть ещё время, надо много времени, вы увидите, что силы у вас нет, что она распыляется прямо на глазах. Всё в этом мире просто, дайте себе только время подумать.

Вы, конечно, можете возразить, что данная формула в ходу только в физическом мире. Но я вам напомню, что Внешнее Равно Внутреннему. Следовательно, формула справедлива и для мира энергий, но несколько по-другому интерпретируется. Массой здесь является ваша мысль или запас психической энергии. Приступая к какому-нибудь делу, как следует обдумайте, что и как вам делать, поищите дополни-

тельные ходы и варианты. Таким образом вы наращиваете массу мысли, которую потом пустите в дело. Но каким бы ни был ваш запас энергии, чем раньше вы начнёте действовать и чем меньше времени будете тратить, тем эффективнее будут ваши действия.

Не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня, вы наберёте инерцию, которая полностью преобразит вашу жизнь и сделает её счастливой.

Ваши действия станут максимально эффективными в любой момент времени, потому что время в знаменателе будет стремиться к нулю, а это значит, что в вашем распоряжении появится огромная сила.

Чтобы яснее понять это, обратите внимание на действия своего «я»-эго, когда оно стремилось или стремится получить желаемое. Особенно характерны примеры с получением наследства, отсуживанием квартиры или комнаты, дележом собственности, продвижением по службе, когда надо кого-то обойти, с присвоением денег, повышением зарплаты. В жизни каждого человека случалось нечто подобное.

Действия «я» в таких случаях точны, целенаправленны и крайне эффективны, потому что они максимально сжаты во времени. Квадрат времени в знаменателе – это вам не хухры-мухры!

С другой стороны, во время действий важно не торопиться, потому что время тогда начинает съедаться. Как это происходит, я вам сейчас покажу. Когда мы начинаем куда-то

стремиться, ум лихорадочно просчитывает варианты и заранее рисует себе вожаделенную цель. Он отрывается от физической реальности, его связь с телом становится очень слабой. Можно утверждать, что ум начинает жить в своей реальности, а тело – в своей.

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.