

Джон Таргемейн

ОЧИЩЕНИЕ СЕРДЦА

ум и мысли

наша истинная
природа

ложное «Я»

сны
и видения

чувства
и желания

ИСКУССТВО БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Джон Голдтвейт
Очищение сердца

«Свет»

2012

УДК 2-584.7:159.947.35
ББК 86.42+88.6

Голдтвейт Д.

Очищение сердца / Д. Голдтвейт — «Свет», 2012

Вы научитесь, как устранять причины, вызывающие гнев, депрессию, болезни, как освободиться от различных желаний и обрести контроль над чувствами и умом. Вы сможете осознать, что тот мир, который вы считаете внешним и отдельным от себя, на самом деле – ваше отражение, зеркало, предназначенное указать вам путь к Богу. Вы откроете для себя, что все ваши успехи и неудачи, отношения с людьми, бедствия, желания, болезни, чувства, сложности – одним словом, весь опыт, через который вы проходите, становится для вас учителем любви».

УДК 2-584.7:159.947.35

ББК 86.42+88.6

© Голдтвейт Д., 2012

© Свет, 2012

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Вступление | 6 |
| Глава 1. Наша истинная природа | 8 |
| Глава 2. Ложное «я» | 13 |
| Происхождение ложного «я» | 14 |
| Глава 3. Практика любви | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

Джон Голдтвейт

Очищение сердца.

Искусство быть самим собой

John Goldthwait

PURIFYING THE HEART

© Sri Sathya Sai Books and Publications Trust, 2012

© Организация Шри Сатья Саи русскоговорящих стран, 2012

© Оформление. ООО «Амрита», 2012

Джон Голдтвейт – американский психолог, специалист по надличностной психологии, принявший сан священника. Долгие годы он стремился к познанию себя и природы реальности, изучал основы религий, физику, философию, йогу, работал психотерапевтом, освоил практику Дзен-буддизма в Японии и в течение многих лет занимался ею, пока в 1981 году судьба не привела его к Шри Сатья Саи Бабе, который и стал его истинным гуру. Восприняв учение Аватара, под Его руководством он разработал духовную практику, очищающую сердце. В ней успешно сочетаются западная психология и древняя философия единства Упанишад. С ее помощью можно избавиться от мирских привязанностей, закрывающих наши сердца, чтобы они открылись для нашего истинного «Я» – Любви и Сострадания.

Вступление

В 1982 году Саи Баба раскрыл мне мое истинное «Я». Мое истинное «Я» – это чистая любовь и сострадание. Это «Я» – не только моя истинная природа, но то, чем мы все являемся на самом деле, – в точности, как говорит Саи Баба. Однако уже вскоре после того, как я пробудился к своей истинной сущности, ко мне вернулись многие мои старые пагубные привычки. И книга «Очищение сердца» описывает духовную практику, которой научил меня Саи Баба, чтобы я мог очистить свое сердце от всего того, что закрывало его и отделяло от истинного «Я».

В этой практике успешно сочетаются западная психология и Веданта, философия Упанишад. Это крайне действенный метод, позволяющий применять учение Саи Бабы в повседневной жизни, так чтобы весь наш опыт становился для нас дорогой к постижению нашей истинной природы – абсолютной и не ограниченной никакими условиями любви.

Вы научитесь тому, как устранять причины, вызывающие гнев, как освободиться от различных желаний и обрести контроль над чувствами и умом. Вы сможете осознать, что тот мир, который вы считаете внешним и отдельным от себя, на самом деле – ваше отражение, зеркало, предназначенное указать вам путь к Богу. Вы откроете для себя, что все ваши успехи и неудачи, отношения с людьми, бедствия, желания, чувства, сложности – одним словом, весь опыт, через который вы проходите, становится для вас учителем любви. Описываемая мною практика может применяться в любое время, в любой ситуации и на любой стадии духовного развития личности. Это самый эффективный из известных мне методов для того, чтобы очистить свое сердце. Чем больше вы будете применять его, тем шире раскроется ваша душа.

«Человек с чистым сердцем видит чистоту во всем. Ведь внешний мир – это всего лишь отражение вашего сердца. Если вы наполните его любовью, то везде будете чувствовать любовь. А если ваше сердце полно ненависти, она же будет отражаться вовне. Все то, что вы видите, слышите и испытываете во внешнем мире, это не больше чем отражение, отклик, отзвук вашего внутреннего существа. Все то хорошее и плохое, с чем вы сталкиваетесь вовне, – ваше собственное отражение. Так что не обращайтесь карающий перст на других. Весь мир вокруг вас определяется вашим собственным поведением. Если вы хороши, таким же будет и окружающий вас мир. Будет ошибкой думать, что вокруг вас полным-полно зла. На самом деле вовне отражается лишь ваше зло. И если у вас демонические чувства, таким будет вам казаться и весь окружающий вас мир. Если же ваше восприятие божественно, вы во всем найдете божественность» (Саи Баба, 2002).

После того как книга «Очищение сердца» вышла в первом издании, читатели со всего мира писали мне, какую пользу она принесла им в их стремлении стать более любящими и сострадательными и узнать, что их истинное «Я» есть любовь. В некоторых случаях, однако, одного лишь чтения книги было недостаточно, чтобы самостоятельно приступить к практике очищения сердца. Некоторые просили о дальнейшем руководстве, особенно по поводу тех трудностей, с которыми они столкнулись в процессе очищения своего сердца. Во второе издание я включил это руководство, добавил новые практические упражнения и переработал многие главы на основе того нового, что за это время узнал в процессе обучения людей практике непривязанности.

Если у вас возникнут вопросы и комментарии по книге «Очищение сердца», пожалуйста, пишите мне, и я вам отвечу.

John Goldthwait, Ph.D.
21273 Entrada Rd.
Topanga, CA90290
U.S.A.

E-mail: Nonattachment@aol.com

Глава 1. Наша истинная природа

Кто мы? Это основной духовный вопрос. Традиционное западное мышление видит нашу природу отличной от Бога и принципиально другой. Восточная же философия, напротив, исповедует не только то, что мы едины с Богом, но и то, что наше истинное «Я» – это Бог. В Веданте есть изречение: «*Tat tvam asi*»¹. Это значит: «Ты есть *Атма* (Наивысшее „Я“)». Таким образом, Веданта утверждает, что все мы – это *Атма*, Бог. В Бхагавад Гите Кришна, *аватар*, или воплощение Бога, говорит Арджуне: «В *Атмане* все существа пребывают, и *Атман* также во всех существах пребывает»²(глава 6, стих 29). Далее Он продолжает: «Я – *Атман*, пребывающий в сердцах всех существ, (Гудакеша). Я начало, середина и конец всего мира» (глава 10, стих 20). Кришна говорит, что ничего не существует, кроме Бога, и что наша истинная природа – это Бог. Саи Баба подтверждает это: «Вы ничем не отличаетесь от Бога. Вы – Бог, а Бог – вы».

И хотя большинство христиан уверено, что мы отделены от Бога, Иисус провозгласил наше единство с Ним, когда сказал: «Я и Отец – одно» (от Иоанна, 10:30), «...Я в Отце Моем, и вы во Мне, и Я в вас» (от Иоанна, 14:20). Также Иисус подтверждает наше единство с Богом, когда объявляет: «...так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (от Матфея, 25:40). А в Евангелии от Фомы есть такие строки: «Я свет, который на всех. Я все: все вышло из меня и все вернулось ко мне. Разруби дерево, я там; подними камень, и ты найдешь меня там» (от Фомы, 81). Итак, как восточная традиция, так и Иисус Христос проповедуют наше единство с Богом.

Я смог прикоснуться к этой истине дважды – и это незабываемый опыт. От него пришло понимание, которое и легло в основу духовной практики, описываемой в этой книге.

Я всегда стремился познать истину о том, кто я такой и какова природа реальности. Мои поиски заставили меня изучать физику и философию, принять сан священника, обучиться практике Дзен-буддизма в Японии и в течение многих лет продолжать заниматься ею. Позже я стал заниматься клинической психологией, специализируясь в области надличностной психологии и изучая энергетические поля, описываемые в различных духовных практиках Востока. Я знаю, что эта основа, ранние мистические переживания, а также внезапное раскрытие моего сердца к состраданию и предопределили то, что случилось. Иначе я бы не смог выдержать ту мощнейшую энергию, сопровождавшую мое духовное пробуждение.

В 1982 году я занимался духовной практикой в уединении, когда неожиданно мощные волны энергии, которая, как я впоследствии узнал, носит название *кундалини*, потрясли все мое тело, заставив его дрожать, как лист. Неведомая мне сила высвободила один за другим все энергетические блоки моего тела. Интуитивно я чувствовал: то, что происходит, – правильно, и я помню, что тогда позволил этой энергии просто течь и «забрать меня с собой». Через некоторое время спазмы прекратились и на меня сошло непривычное чувство покоя и разлившейся по всему телу энергии. Позже ко мне пришло ясное осознание того, насколько критично я относился к себе и другим. Я увидел, что только и делал, что сравнивал себя с окружающими, оценивал их и отрицал, и понял, сколько страданий это мне приносило.

Я поделился своими ощущениями с руководителем ритрита, и он в ответ мне сказал буквально несколько слов, но я сразу же почувствовал его безграничную любовь, растрогавшую меня до слез. Затем мы стали слушать запись «Мессии» Генделя. В это время я ощутил, как сильно расширились границы того неполноценного «я», что считал собою. Мне казалось, что мое сердце сейчас взорвется. Сильнейшая энергия, превосходящая все, что я когда-либо чувствовал, была везде, во мне и вокруг меня, а также ощущалось присутствие какой-то мощ-

¹ Здесь и далее: курсивом выделены слова на санскрите. – Примеч. пер.

² Здесь и далее: Бхагавад Гита – в переводе акад. Б. Л. Смирнова (Ашхабад, 1983 г.). – Примеч. пер.

нейшей внешней силы. Мое сознание полностью изменилось, завеса повседневной реальности расступилась, и обычное восприятие себя исчезло без следа. Я как будто бы превзошел себя, и мог видеть одновременно и себя и окружающий мир в таком ракурсе, который ранее мне был совершенно недоступен. Тайна обычного человеческого существования стала для меня кристально ясна.

Когда я окинул «сцену» взглядом и увидел себя и других, неустанно стремящихся к мирской выгоде, в итоге приносящей одни лишь страдания, мое сердце наполнилось безграничным состраданием. Я распознал иллюзию, из-за которой деньги, власть, удовольствия и безопасность кажутся нам чрезвычайно важными, в то время как на самом деле единственно, что важно – это любовь и сострадание. Не зная этого, все мы с головой погружаемся в игру, веря, что это и есть единственная и предельная реальность, тогда как на самом деле это всего лишь спектакль, разыгрываемый на сцене нашего ума. Я смог увидеть, как все мы, захваченные этой видимой реальностью, верим, что она истинна, и строим на ее основании свою жизнь. Я понял, что жить так, как будто иллюзия реальна, – это и есть причина всех наших мук, а то, что излечивает от этого, – любовь и сострадание. Осознание этого мгновенно озарило меня. Затем я ощутил, как на меня снизошла мощная энергия, фиолетовый свет которой впоследствии сменился белым. Я почувствовал себя сильно воодушевленным и понял, что хочу подчинить себя этой силе и дать обет следовать той истине, которая только что раскрылась передо мной. Я громко сказал: «Я не забуду!» Руководитель же мягко возразил: «Нет, забудешь». И он был прав. Я тут же понял, что забуду, и рассмеялся.

Позже я обнаружил у себя в комнате стихи Лонг Чен Па:

Все – только видимость,
Совершенная сама по себе.
И не думая, хорошо это или плохо,
Не принимая и не отвергая,
Просто расхохочусь.

Я понял, что я не тот, кем всегда себя считал. Я не был ни телом, ни умом, ни личностью, ни какой-либо из тех оболочек, в которые я себя заключал, например «священник», «муж», «отец», «психиатр» и так далее. Все то, о чем я думал, что это я, не было мной. Я жил посреди иллюзий. Я осознал, что реально лишь трансцендентное сознание, чистое сострадание и любовь, или, говоря иначе, Бог. Все остальное – лишь одна из бесчисленных граней иллюзии. Для нашего рационального ума это покажется бессмысленным, потому что мы считаем очевидным, что мы и мир вокруг нас реальны, а вот Бог как раз нереален. Однако с трансцендентной точки зрения все полностью противоположно. Иллюзия заставляет нас считать себя отличными друг от друга, хотя на самом деле все мы едины. Единственное, что имеет смысл, – это пробудиться, осознать эту истину и научиться воплощать ее в жизнь. **Все остальное** не имеет значения и к делу не относится.

У меня не было сомнений в том, что все полученные мною откровения были совершенно верны. Это пришло ко мне не постепенно, одно за другим, но моментально, как одна вспышка. Мгновенно, досконально и самоочевидно. Истина, разрушающая иллюзии, всегда проста, ясна и совершенно не поддается сомнению. Впервые до меня дошел смысл тех духовных текстов, что я раньше читал. Я проснулся, не зная, что раньше спал.

Эффект от осознания того, что я не являюсь ни телом, ни умом и что реальна лишь неограниченная никакими условиями любовь, был огромен. Мне предстояло заново научиться жить в мире, который, как я только что узнал, был иллюзией. Все те схемы и концепции, которыми я с таким трудом овладевал, больше не котировались. Я уже знал, что не являюсь тем, кем считал себя раньше, но у меня не было четкого осознания, кем же я являюсь теперь. И мое

эго, испытывавшее большое неудобство от этой бесформенности, хотело побыстрее придумать моему «я» новое определение, чтобы создать хоть какую-нибудь структуру. У меня начали появляться сомнения. Любимым вопросом стало: «Что же ты будешь делать, когда вернешься домой?» Как только я начинал думать об этом, меня захватывали различные фантазии о том, как изменятся мои отношения в семье и что будет теперь с моей психиатрической практикой. Настоящее терялось в воображаемом будущем, и сознание опять погружалось в иллюзию. Я мог наблюдать, как быстро и коварно может мое эго вырвать меня из состояния единения. К счастью я научился контролировать мой эгоистический ум, уводящий меня от настоящего, с помощью суфийского «вращения»³. Невозможно одновременно кружиться и следовать уму, и когда я «кружился», возвращалось обретенное мною неизменное настоящее. В это время я сочинил один стих:

Джин вырвался на свободу из моего сердца
И заполнил вселенную.
Он зажег все ее солнца,
Посмотрел на мое маленькое «я»
И сказал: «Я люблю тебя!
Я люблю твой страх,
твое раздражение и твою критичность,
Люблю то, как ты стараешься не замечать меня,
Уткнувшись в телевизор и книги.
Мне нравятся причудливые способы,
Используемые твоим умом,
чтобы не видеть меня.
Но поверь мне, сын мой,
Я ЕСТЬ».

Когда я вернулся домой из ритрита, моя старая личина как будто ждала меня, чтобы я мог тут же впрыгнуть обратно. Все взывало ко мне: «Вернись к своему старому облику!» – мои отношения с женой и детьми, мои друзья, моя работа, мои старые привычки и схемы поведения. Все ждали, чтобы «я» снова стал «мною». Но вот незадача: тот «я», который вернулся, уже не был тем «я», который уехал. Я заранее знал, что не смогу объяснить, что же произошло, но все-таки пытался и был абсолютно неправильно понят.

Я продолжал существовать без какого-либо самоопределения. Мое выбитое из колеи эго неустанно повторяло попытки вернуть меня на наезженные рельсы. Оно озабоченно задавало вопросы: «Как ты собираешься поддерживать семью?», «Какой вид теперь примет твоя врачебная практика?», «Откуда тебе знать, может быть, весь твой опыт – это просто иллюзия?». Я знал, что стоит мне как следует задуматься хоть над одним из этих вопросов, я утеряю тот трансцендентный взгляд на мир, что обрел. После 47 лет веры в иллюзию и развития эгоистичной личности, готовой этой иллюзии угодить, тенденция вернуться к наработанным старым схемам была очень сильна. И в конце концов я забыл! Последней каплей стал выход из строя моей системы антисептической канализации, и более месяца ее не могли починить. Несколько дней я держался, но потом незаметно поглотился тревогами и беспокойством по поводу того, когда же наконец система снова заработает. Через несколько дней я проснулся и понял, что пелена иллюзии снова застелила мои глаза.

³ «Вращение» – древняя суфийская техника («танец» дервишей), позволяющая при быстром вращении тела добиться полной остановки ума, внутреннего спокойствия и войти в «транс».

Конечно, побуждение рассказать другим о том, что я узнал, было очень велико. Все-таки у меня были, что называется, «хорошие новости». Несколько раз я выступил с кафедры церкви своего друга. Я понимал, что сказанное мной прозвучало слишком радикально, но не ожидал, что люди могут вообще не заинтересоваться столь важными вещами. Запросто! Я оглянулся на себя и понял, что «я», живший несколько лет назад, отреагировал бы точно так же. Моя семья тоже не знала, как относиться к тому, что происходит. Жена видела перемены во мне и очень беспокоилась, как это отразится на наших отношениях. Мои духовные воззрения напоминали ей о ее религиозном прошлом, от которого она отказалась. Ей было нелегко, и я не встретил с ее стороны поддержки. Сначала мне казалось, что нужно в корне поменять буквально все, но постепенно я понимал, что истинным изменением будут не какие-то коренные сдвиги на уровне повседневной реальности, которые, как я понял, только заменят одно представление другим, но освобождение от этого спектакля как такового. А чтобы сделать это, мне нужно было научиться раскрывать свое сердце все более безоговорочно, – раскрывать его просто к жизни такой, как она есть.

Примерно девять месяцев спустя у меня был еще один духовный опыт, более мощный, чем первый. Невозможно точно описать его, потому что он находится вне рамок умственного восприятия и непостижим для обычного сознания. Понять можно только тогда, когда сам испытаешь это. Я занимался практикой по системе Раманы Махарши, спрашивая себя «Кто есть я?» (исследование собственной природы), когда мое «я» вдруг пропало и вместо него появилось сознание, выходящее далеко за пределы «меня» и всего, что я когда-либо мог представить. Та необъятная сила, или энергия, которую я в прошлый раз ощущал как внешнюю, стала теперь мною, с той оговоркой, что «меня» не было, не было даже того трансцендентного «я-наблюдателя», который присутствовал в прошлый раз. Это даже нельзя назвать переживанием, потому что не было того, с кем это происходило. Существовало только единство. Сознание было одновременно и каждым аспектом творения, и его источником, причем не в переносном, а в самом буквальном и реальном смысле. О чем бы это сознание ни подумало, все обращалось в форму – будь это люди, облака, птицы, ветер, цвета, небо и все остальное. Мое индивидуальное «я», мое тело, мой ум – всего этого не существовало, не было даже осознания безграничного сострадания и любви, которые я чувствовал в прошлом опыте. Любовь требует двоих: того, кто любит, и объекта любви. Но сейчас было только одно – осознание, что ты – всё и источник всего. Эта чистая осознанность была безграничной, абсолютно неподвижной и неменяющейся. Это «Я» знало, что оно всегда было и всегда будет.

Затем появилось осознание, что являешься Богом, но не в каком-то индивидуальном или эгоистическом смысле, поскольку моей личности больше не существовало. Для эго нет ничего более умиротворяющего, чем осознание того, что оно на самом деле нереально. Все: пространство, время, форма – стали исчезать в неопишемом энергетическом вихре, из которого не было возврата. Личное «я» навсегда растворялось в божественном сознании. Затем исчезновение в Боге стало нестерпимо безмерным и необъятным, и тогда энергия пошла на убыль. Этот опыт был чем-то вроде «энергетической росписи», как я его тогда обозначил, хотя и не понимал, что же это такое. Только четыре года спустя я понял, что это была «визитная карточка» моего учителя, Сатья Саи Бабы.

После моего первого опыта прошло немного времени, и ко мне вернулось некое подобие моего старого «я». Тогда я понял, что пробуждение и осознание своей истинной природы как Бога – это еще не конечный пункт духовного поиска, как мне казалось сначала. Несмотря на то, что я узнал свое истинное «Я», во мне остались привязки к некоторым аспектам моей старой личности, к телу, к отношениям с людьми, к индивидуальности. Поэтому я и не смог полностью раствориться в Боге. Поразило меня то, что мое эго не теряло времени даром, чтобы воспользоваться тем, что со мной произошло, в своих целях. Беспокоило же меня больше всего то, что мое сердце уже не могло быть так же безоговорочно открыто всему, как раньше. Причина того,

что моя любовь вновь зависела от условий, не была для меня загадкой: мне было совершенно ясно, что это происходит из-за того, что я снова отождествляю себя с разными частями своего старого «я». В отличие от истинного «Я» для моего маленького ограниченного эго существовали более важные вещи, чем Любовь (с большой буквы слова «Любовь» и «Сострадание» я пишу, имея в виду божественные, безусловные Любовь и Сострадание). И поскольку вместо Любви у моего маленького «я» часто появлялись другие приоритеты, то выработались некие «условные рефлексy», закрывшие мое сердце. Они срабатывали автоматически, прежде чем я успевал их отследить. Эти реакции – например, вынесение суждения о людях или желание, чтобы люди изменились, – отдаляли меня от того безусловного Сострадания, что я познал. Я жаждал вновь обрести его, но понимал, что для этого мне придется расстаться с отождествлением себя с некоей личностью, которой я считал себя все эти годы и которую в последнее время стал называть «ложным собой». Я прекрасно знал, что пока у меня будет оставаться хоть что-то общее с этим ложным «я», мое сердце никогда полностью не раскроется.

Вам может показаться, что после полученного мною опыта отказ от ложного «я» должен был пройти легко. Однако не тут-то было! Несмотря на мои познания в психологии, я не мог даже предположить, насколько болезнен процесс отказа от своей личности. Привязанностей у меня оказалось больше, чем я ожидал. И тогда я начал разрабатывать метод, с помощью которого смог бы очистить свое сердце от всех этих привязанностей к ложному «я», что ограничивали мою любовь. Опыт, которого удостоил меня Саи Баба, дал именно то понимание, в котором я нуждался. Эти переживания показали мне, что я не был ни своим умом, ни своим телом, ни личностью и что мое чувство обособленности от Бога было иллюзией. Я узнал, что мы являемся Богом не в своем эгоистическом сознании, но по своей истинной природе, которая находится вне иллюзии разделения на себя и других. Бог, или то, что я сейчас называю Единым, не находится где-то вовне: это наша истинная природа, то, чем мы действительно являемся. Я понял, что мы родились здесь только с одной целью: осознать свою божественную сущность и слиться с Единым, который есть Любовь. «Цель всей духовной практики заключается в том, чтобы увидеть сквозь туман, создающий множественность там, где есть только Единое» (Саи Баба, 1980).

И самое главное: я уже знал, что реально только Единое и его проявления в виде абсолютной Любви и Сострадания. Эти Любовь и Сострадание – не просто расширенные чувства любви и сострадания, известные нам, их вообще нельзя назвать чувствами. Это совершенно другое сознание, и лучше всего его можно описать как чистое, всеохватывающее Сострадание, что за пределами определений. Что бы мы ни сказали о Любви, не будет ее правильным описанием, потому что истинная Любовь превосходит все концепции и словесные конструкции. Что бы мы ни сказали – это уже не то. Если бы нам удалось сказать про нее что-то близкое к истине, это была бы не она. Поэтому Единое, или Любовь, и кажется таким загадочным, хотя на самом деле это загадка для ума, но не для сердца.

Используя духовное понимание, данное мне Саи Бабой как в тех переживаниях, что я только что вам описал, так и в последующих уроках, я разработал эффективный метод по высвобождению Любви, которой мы в действительности являемся, путем отказа привязанностей к ложному «я». И книга «Очищение сердца» описывает этот метод. Если мы сможем его использовать, каждая привязанность, закрывающая наше сердце, превратится для нас в учителя Любви.

Глава 2. Ложное «я»

Хотя наша истинная природа – это Единое, фактически все мы считаем себя чем-то совершенно другим. Почему же получается, что мы думаем, что являемся отдельными индивидуумами, хотя на самом деле едины? Ведь если мы и все остальное едины, естественным было бы так и думать. Однако, похоже, наш опыт подтверждает, что каждый из нас – отдельный индивидуум, живущий в мире, состоящем из множества различных вещей, каждая из которых так же реальна, как и мы сами. И эта предпосылка настолько глубоко укоренилась в нас, что мы принимаем ее как что-то само собой разумеющееся и даже не подвергаем сомнению.

А сейчас попробуйте проверить, можете ли вы сделать что-то или подумать о чем-то так, что это не будет подтверждать вашу обособленность. Тогда вы заметите, насколько прочно каждая мысль или действие основаны на убеждении, что вы – это конкретная личность, которой вы себя считаете. Но если кажущаяся реальность личного «я» – это иллюзия, откуда же она произошла и почему это не столь очевидно?

В Бхагавад Гите говорится, что иллюзия разобщенности была создана *Брахманом* (Богом). Кришна говорит: «...божественна эта, (состоящая из качеств) Моя трудно преодолимая *майя* (иллюзия)» (глава 7, стих 14). Но если иллюзия создана Единым, в чем же ее предназначение? *Аватар* Сатъя Саи Баба так описывает наше происхождение и потребность в иллюзии: «В безначальном начале Бог был один, и у Него возникла мысль: „Я один, пусть Я стану многим“». Далее Саи Баба уточняет: «Я отделил себя от себя, чтобы Я мог любить себя. Возлюбленные Мои, вы – это Я сам».

Саи Баба утверждает, что причина иллюзии множественности в том, чтобы Единый мог любить себя. Любви нужны двое: любящий и любимый. И если нет иллюзии разделения, Единый не может любить самого себя, ведь если осознавать, что все едины, не будет того, кого любить. И когда мы любим других, это Единый любит самого себя, потому что все мы – Одно. Вот почему во всех религиях любви придается такое большое значение.

Происхождение ложного «я»

Для того чтобы освободиться от отождествления себя с ложным «я», скрывающим от нас нашу истинную природу, необходимо понять, почему мы привыкли отождествлять себя с этим «я» и почему мы продолжаем быть так к нему привязаны. Только тогда мы сможем освободиться от этого ошибочного тождества и открыть для себя Любовь, которой мы всегда были и будем.

«Я» едино до того момента, как начинает отождествлять себя с физическим телом. Иллюзия ложного «я» возникает, когда это «я» начинает считать себя телом и таким образом разделяет Единое на иллюзорную личность, называемую нами «я», и все остальное, находящееся вне пределов этой личности. Так что как только мы ограничиваем себя физическим телом, мы теряем осознание истинного «Я» и ощущаем себя как ложное «я». Мы все попадаем в ловушку этой иллюзии с самого рождения. «Заблуждением двойственности, возникшим от отвращения и влечения, (о Бхарата) все существа в мире идут к ослеплению...» (Бхагавад Гита, глава 7, стих 27). Иллюзорное представление о себе как об отдельной личности называют двойственностью. Двойственность – сама сущность обычного реального мира. Если же мы перестанем отождествлять себя с ложным «я», иллюзия дуализма пропадет, как мираж, и отчетливо выявится наша истинная природа, Любовь. «Состояние недвойственности присуще только принципу Любви» (Саи Баба, 2000).

Возможно, иллюзия ложного «я» заложена в нас с самого рождения, а если и нет, наши родители (я буду называть «родителями» всех, кто причастен к воспитанию, включая близких родственников и друзей семьи) обращаются с нами так, что мы вынуждены принять ее. Ведь наших родителей, скорее всего, и самих учили тому, что они не есть Единое и что думать так нелепо и даже богохульно. Если они не знают, кем являются сами, они не смогут понять, кто мы.

Зачастую из самых лучших побуждений родители учат нас верить в то, во что верят сами. Основная часть того, чему они учат нас, это не прямые знания, они кроются в том, как они к нам относятся. Их подсознательная уверенность в том, что мы обособлены друг от друга и не являемся Богом, не замечается и не подвергается сомнению. И весь окружающий нас мир полностью принимает и усиливает эту уверенность. И раз мы приняли эту схему – отождествления себя с отдельной личностью, – то внешний мир оказывается состоящим из конкретных и обособленных вещей – мама, пища, стул, собака и тому подобное. Наши родители обозначили для нас все эти вещи и научили видеть и осознавать этот мир так же, как это делали они. Они научили нас тому, что иллюзия множественности – это реальность, причем **единственная** реальность, а не что-то вроде спектакля, не более реального, чем изображение на экране. Таким образом, сами окружающие условия, в которых вы родились, отрицали нашу истинную природу, и поскольку те, кто заботились о нас, тоже не осознавали ее, они не могли сделать ничего, чтобы облегчить наше духовное пробуждение.

Наша сильнейшая потребность – любить и быть любимыми. Это отражение Единого, отделившего себя от себя, чтобы иметь возможность любить себя. Если в детстве нам не хватало любви, мы очень страдали. После того как мы испытали боль от нелюбви, мы стали очень чувствительны к любому проявлению неодобрения и равнодушия в окружающих нас людях и, как могли, старались не допустить этого. Мы возлагали надежды на внушенное нам обещание: родители будут довольны нами и будут любить нас, если мы будем такими, какими они хотят нас видеть. То, что мы испытали, – любовь, зависящая от условий. Ее принципы таковы: «Я полюблю тебя, если ты сделаешь, что я хочу, и будешь таким, как я хочу». Она разделяет Единое на то, что можно любить, и то, что любить нельзя, на хорошее и плохое, желательное и

нежелательное и прочие двойственные категории, отделяющие нас от Любви истинной. Обусловленная любовь – это главное свойство ложного «я».

В результате, чтобы завоевать любовь и признание, мы старались избавиться от всех тех «изъянов» и «пороков», на которые нам указывали. Для этого нам нужно было предупреждать желания других и пытаться выполнить их до того, как нас отвергнут. Мы научились не делать всего того, чем они не были бы довольны. Такая «стратегия» позволяла получить нам максимальную порцию любви, но за соответствующую плату. Цена эта такова: становясь более любимыми, мы подтверждали свою убежденность в том, что раньше были другими, то есть не такими любимыми, и укреплялись в ней. Ведь иначе нам не надо было бы стараться измениться. К тому же наша надежда, что за счет этого мы сможем обрести ничем не обусловленную любовь, была обречена с самого начала, потому что нашим родителям, для того чтобы полюбить нас безоговорочно, надо было сначала полюбить так себя, а этого-то как раз они и не могли сделать. То есть что бы мы ни делали, нас не смогли бы безоговорочно полюбить те, кто не смог полюбить так самих себя. А если бы они могли, то полюбили бы так и нас, независимо от того, что мы делали.

Из-за того что нас очень рано «обусловили», мы стали верить, что раньше в нас были изъяны и мы были недостойны того, чтобы нас любили просто такими, какие мы есть. Вот так к нам относились. Мы думали, что если бы нам все-таки удалось исправить наши предполагаемые недостатки и стать теми, кем мы должны были стать, нас бы наконец приняли. Мы воображали, что если станем умнее, усерднее, красивее или приобретем какие-либо другие качества, в отсутствие которых нас обвиняли, все станет хорошо. И поэтому мы старались приобрести их сначала в семье, а потом во внешнем мире. То, что сначала было стратегией по обретению любви, стало впоследствии образом жизни, основанном на нашем ошибочном отождествлении себя с ложным «я», тем «я», что не знает Любви.

Пытаясь выглядеть или действительно становясь теми, кем мы раньше не были, для того чтобы обрадовать своих близких, мы все до определенной степени закрыли свои сердца. Короче говоря, мы научились предавать себя, чтобы получить любовь. Это было менее болезненно, чем если бы «они» закрыли от нас свое сердце, и мы предпочли это. И когда мы впервые попробовали – или притворились, что попробовали, – стать тем, кем хотели видеть нас наши родители, то могли и не почувствовать никакого предательства; наоборот, это могло показаться единственным разумным выходом в тех условиях, в которые мы оказались помещены.

Однако на самом деле невозможно ранить себя серьезнее, чем сознательно закрыть свое сердце перед самим собой. И вскоре мы забыли, что сделали это, потому что помнить было бы слишком больно. Мы стали верить, что на самом деле являемся тем ложным «я», в которое нас заставляли поверить, обращаясь с нами подобным образом, и загнали себя в соответствующие рамки. Короче говоря, мы приняли образ мышления своих родителей и близких и стали любить себя и других с условиями, все больше застывая в уподоблении себя ложному «я».

Итак, ложное «я» возникает тогда, когда мы идентифицируем себя со своим телом и начинаем верить, что мы – это отдельные индивидуумы среди множества других. Теперь мы уверены, что не являемся Единым, и это Единое, если и существует, является чем-то совсем не похожим на нас и вовсе не нашей глубинной сущностью, пребывающей не далее как в нашем сердце. Это ложное отождествление закрепляется обусловленной любовью, которая разделяет Единое на «любимое» и «нелюбимое» и тем самым отрицает нашу истинную природу. Из-за этого ложного отождествления наши сердца закрылись – сначала для нас самих, а затем и для других. Наши мысли и действия, не основанные на Любви, сильно загрязнили наше сердце, и для того чтобы очистить его, нам нужно освободиться от привязанности к ложному «я» и его нелюбящей природе.

Глава 3. Практика любви

Господь Кришна провозгласил в Бхагавад Гите: «Все вы – часть Меня». Я и вы нераздельны. Принцип любви один и тот же для Меня и для вас. И вся ваша духовная практика пойдет насмарку, если вы не будете руководствоваться принципами любви.

Сан Баба, 2000

Вечная, чистая любовь рождается в сердце. На самом деле она существует всегда и везде. Как же так получается, что человек не способен постичь эту всепроникающую любовь? Происходит это потому, что человеческое сердце зачерствело и утратило чистоту. В нем полным полно разных желаний и не осталось места чистой, незапятнанной любви. И только когда мы сможем выбросить из своего сердца мирские привязанности, любовь сможет пустить там свои ростки и расцвести.

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.