

К вопросам о самореализации

или что такое просветление?

К вопросам о самореализации,
или что такое просветление?

Над книгой работали:

Андрей Овчинников, Ася Спицына, Виктор Бондарчук, Надежда Журавлёва, Наталья Шевцова, Юлия Агафонова

ISBN: 978-5-4472-7121-3

© А.Л. Овчинников, 2018

Для некоммерческого использования. При копировании обязательна ссылка на источник www.selfrealization.info.

Оглавление

Предисловие редактора 8

Секреты практики 10

Правильная организация своей жизни 10
Тайна на поверхности 11
Правило постепенности 12
Призыв 12
Решимость 13
Три Пути 13
Отношение к желаниям 14
Используйте для практики любую возможность 14
Размышления и анализ 14
Сила желания 15
Чего вы на самом деле хотите? 15
«Так часто, насколько это возможно» 16
О молитве 16
Окончание поиска 17

Вспомогательные практики 18

Размышление о смерти 18
- Без страха смерти не было бы поиска 18
- Страх Божий 18
- Каждый человек страдает 19
- Нет страха перед глубоким сном 20
- Бессмысленность личных желаний перед лицом смерти 20

Работа с болью 21
- Депрессия 21
- О самоубийстве 22
- Кто испытывает боль? 23
- Как избавиться от негативных эмоций? 24

Поиск виноватого 25
- О практике «Поиск виноватого» 25
- Поиск действующего лица 28
- О мнениях 30

Любовь к другим – любовь к себе 33
- Любовь к «другим» 33
- Любовь к истине – любовь к себе 35

Что дальше? 35

Вера в «личность» 37

Исследуйте свою веру в личность 37
Момент реальности 37
Отбросьте всё, что касается личности 39
Практика безопорности 41
Истинное самоопределение – это прекращение ложного 42
Без мыслей нет личности 43
Жизнь – урок для твоего персонажа 44
Кто просыпается? 45
Ошибка «ищущего» 47
Освобождение от васан 47
«Волчок» личности 48
Поток личности в потоке сознания 48
Сагуна 49
Желание 51
О смелости, решимости и терпении 51
Индивидуальное самоосознающее начало 52
Фантом счастья 53
Личность и судьба 54
Бытиё собой 54
Сознание и осознание 55
Видимость «Я есть» 56
Сила ума 57
Правильная предпосылка для поиска 58
Идентификация с телом 60
Состояние самореализации 60
Кто просветляется? 61
Иллюзия деятеля 62
«Я всё понял, но...» 63

Наблюдение за умом 65

Для чего необходимо наблюдение за умом? 65
Привычка смотреть в ум 65
Наблюдение избавляет от иллюзии личности 66
Пробуждённый Ум 67
Вытащите мысли на свет осознания 68
Как преодолеть обособленность? 69
Снимите повязку со своих глаз 70
Пробудите ум к самому себе 71

Постепенность 72
Станьте наблюдателем ума 73
Осознанность – это внимание ума к своим проявлениям 74
Наблюдение за умом опустошает его 75
Алертный ум – ясный и пустой ум 76
Адаптация к безмыслию 77
В происходящем нет места воображаемой личности 78
Наблюдение выводит за пределы ума 78
Алертное внимание – ваша истинная природа 80
Знание реальности – знание умом самого себя 81
Вопрос в том, на что направлен ваш интерес 81
Наблюдение за умом сделает всё! 82

«Я есть» 85

Знание «я есть» – это свидетель 85
Ощущение себя – основа восприятия и условие для него 85
Знание, которого нет в глубоком сне – нереально 86
«Я» – самая первая концепция 88
Пример самоисследования 89
Свет Осознания, отражённый в теле 90
«Я есть» – это сумма всех опытов 91
Иллюзия обособленного «я» 92
Ум – единственная реальность 94
Ваше Присутствие во всём 94
Ахам-вритти 95
Знание «Я есть» и «я»-концепция 95
Самосознание – это дверь в Безначальное 98
«Я есть» – «включатель» сознания 99
Нерождённое знание 101
Ригпа или самость осознания 102
Самосознание невозможно без отождествления 103
Самосознание – результат встречи Духа и Материи 103
Три вида знания «я есть» 104

«Тёмная» медитация 107

В пространстве сознания нет ничего, кроме мыслей 107
Техника «тёмной» медитации 109
Пребывать в безмыслии 110
Темнота и тишина 112
Удерживать ум на «я»-ощущении 112
«Выспавшийся», бодрствующий ум 114

Мягкое постоянство практики 115
Все медитативные опыты – это ум 116
«Не ум» – очередная концепция 118
Первичное проявление психики 119
Вы ничего не «ищите» 120
Объявите охоту на себя 122
В медитации держитесь чувства «Я» 124
«Тёмная» медитация и необычные состояния сознания 125
Ловушка манолайи 126
Экран сознания 127
Природа ума 129
У источника «я»-мысли нет локализации 130
Не принимайте никакую возникающую идею за реальность 131
Сатори и самадхи 133
Чистое «я есть» и чувство себя 134

Триединство 136

Что такое Троица? 136
Триединый Бог 136
Триединое зеркало интеллекта 137
Что выражает Триединство? 138
Что есть Ум? 138
Танцор проявляет себя только в танце 139
Целостное «Я» и отдельное «я» 140
Суть Триединства 140
Ноуменальное и феноменальное 142
Сознание целостное и двойственное 143
Знание «Я есть» как главный член триады 144
Самосознание, тело и мир 144
Концептуальность знающего, знаемого и знания 145
Сознание и его содержание 145
Бытиё – Сознание – Самосознание 146
Не интересуйтесь переживаемым 146

Приложение: виды самадхи 148

Предисловие редактора

Так получается, что с учением адвайты русскоязычные читатели знакомятся, опираясь, в основном, на переводные источники. Причём переводы нередко двойные: с родного языка мастеров на английский, а затем – на русский. Конечно, это существенно усложняет понимание. Точность передачи смысла, с учётом отсутствия в русском языке аналогов многих терминов адвайты, напрямую зависит от глубины понимания и эрудиции переводчиков. Но даже если вдумчивому читателю посчастливится встретить качественный перевод, он столкнётся со сложностью понимания учения как такового. Хотя бы потому, что краеугольные положения адвайты идут вразрез с культурным контекстом русскоязычного читателя и даже, на первый взгляд, с его личным опытом, и потому требуют тщательного и детального разъяснения.

Эта книга представляет собой сборник ответов Лакшми, создателя и наставника форума «К вопросам о самореализации» (www.selfrealization.info), на вопросы участников форума. В своих беседах она раскрывает суть учения мастеров далёкого и недавнего прошлого – Раманы Махарши, Нисаргадатты Махараджа, Падмасамбхавы, Сэкида Кацуки и других.

Это первая попытка систематизации материалов форума. Объём книги позволяет разместить лишь малую их часть, поэтому мы сознательно ограничили перечень вопросов для рассмотрения.

Достижение понимания сродни пропалыванию грядки: чтобы возделываемые культуры получали нужные свет и питание, необходимо и достаточно удалять сорняки вокруг них. Подобным образом, Истина открывается искреннему искателю автоматически после удаления сорняков ложных концепций.

Книга состоит из серий вопросов-ответов, цель которых именно в этом – устранить «сорняки» заблуждений и ложных представлений относительно своей собственной природы. В большинстве случаев сами вопросы опущены и приведены только ответы, так как именно они проясняют различные аспекты учения. Читателю не придётся беспокоиться за точность перевода, потому что родной язык автора – русский.

В своих разъяснениях Лакшми часто проводит параллели между адвайтой и европейской эзотерической традицией, чтобы обратить внимание читателя на стоящую за каждым конкретным символом идею или принцип.

Материалы, выбранные для публикации, охватывают период около пяти лет. Для удобства навигации ответы сгруппированы в семь тематических разделов, затрагивающих как вопросы, направленные на понимание теоретической базы недвойственного учения, так и подробнейшее описание основных и вспомогательных практик самоисследования.

Деление по главам – достаточно условное, потому что все разделы связаны и пересекаются друг с другом. По этой же причине материалы книги предназначены для прочтения в любом произвольном порядке. Пусть читателя не смущает большое количество повторений. Стереотипы и закоренелые привычки нашего мышления создавались на протяжении всей жизни, поэтому для их устранения требуется большое количество повторений.

В некоторых разделах книги будут встречаться на первый взгляд похожие отрывки, которые раскрывают разные аспекты одних и тех же вопросов: что или кто есть «я», что такое самосознание, каков его источник, как оно связано с «миром» и «телом», что является причиной страдания и разочарования, каков путь освобождения от страданий и что такое просветление. Кроме того, Лакшми развенчивает мифы о просветлении, столь популярные в среде «искателей», отвечая на вопрос о том, чем просветление не является.

Что касается практик, описанных в книге, Лакшми неоднократно повторяет, что глубокого понимания и освоения хотя бы одной из них будет достаточно, чтобы прийти к Источнику.

Книга не претендует на строгую академичность изложения, наоборот, мы постарались сохранить живой и образный авторский стиль, иногда напоминающий разговорный. Убедительная и бескомпромиссная прямота слов Лакшми лишает концептуальных опор и разоблачает иллюзию существования отдельного «я», переворачивая привычную картину мира.

Правильной предпосылкой для чтения книги будет понимание, что всё её содержание адресовано не личности конкретного читателя, а индивидуальному сознанию, играющему роль этой «личности». Только такое понимание позволит не оценивать слова Лакшми с точки зрения их пользы для «личности», а приведёт к распознаванию индивидуальным сознанием истинного положения дел, что и является целью самоисследования.

На все просьбы рассказать историю своей реализации Лакшми отвечает, что реализация – это понимание, что любые истории являются воображаемыми с самого начала:

> «Никто никогда не просветлялся, никто никогда не был не реализован, никого никогда не было. История вашей обособленной жизни – тоже воображаемая. Такой же будет история вашей реализации. В реальности ничего не происходит, всё происходит в воображении. Это не ваше воображение, не пытайтесь его менять, не пытайтесь его остановить, не пытайтесь изменить к нему отношение, пытайтесь найти себя. Загадка решается только в этом месте».

Андрей Овчинников

Секреты практики

Вы ниоткуда не пришли и никуда не исчезнете. Вы являетесь вневременной реальностью, вам нечего бояться. Но пока вы не распознаете истинного себя в прямом опыте, вы будете путать себя со своей проекцией, принимая её за реальное живое существо, и поэтому будете в постоянном страхе. Только избавившись от ложного страха, вы поймёте, что такое настоящая свобода и безмятежность. Бесстрашие автоматически высвобождает любовь, единственно истинную, непритворную любовь – любовь к своему «Я», которое теперь содержит в себе всю Вселенную, потому что Вселенная – это ваш собственный танец.

Правильная организация своей жизни

Первое, что необходимо для успешной практики – это правильная организация своей жизни. «Правильно организовать свою жизнь» – значит проинспектировать свою занятость в течение дня, выявить то, что не является необходимым и твёрдо отказаться от этого.

Сюда входят такие бесполезные с точки зрения практики занятия, как хождение по интернет-сайтам ради развлечения, просмотр телепередач, праздные разговоры, высказывание своих мнений, суждений, оценок о чём бы то ни было.

Вам нужно высвободить максимальное количество времени для практики. Только когда действующее лицо исчезнет, тогда вы сможете позволить себе спонтанность, но не раньше!

Вы стараетесь выполнять необходимые действия без чувства «я делаю», но это должны быть действительно необходимые действия. Сейчас вы ещё не способны постоянно удерживать себя от чувства «я делаю», поэтому вам необходимы периоды полной пассивности ума, периоды сидения в тишине. И прекратите «спасать других», пока не спасёте себя!

Не нужно устраивать из практики общественное мероприятие, это всё в противоположную сторону. Вам нужно столкнуться с пустотой себя и «вымариноваться» в ней.

Сейчас вы не умеете оставаться наедине со своим «я», не можете вынести его пустоты, поэтому стремитесь заполнить её воображением, воспоминаниями, размышлением или мнимой занятостью. Вам нужно будет встретиться с пустотой своего «я» один на один и вытерпеть её, пройти сквозь неё. Сидеть с самим собой и ни о чём не размышлять, не воображать себе никаких «состояний» и не отклоняться от обыденного («сиюминутного») сознания.

Никуда не «улетайте» и нигде не «растворяйтесь», будьте в ясном осознании чувства себя. Вам нужно ощутить, что вы собой представляете без воображений. Вы – это что ? Нужно ощутить это. Не выдумать, не породить очередную концепцию, а просто ощутить, никак не описывая это ощущение. Для этого оставайтесь в простом самосознании, не блуждая умом в голове, сердце и прочих конечностях.

Ни в коем случае нельзя впадать ни в какие «блаженные состояния», вам нужно просто сидеть с самим собой наедине, осознавая, но не описывая себя («я»-ощущение). Тогда вы пройдёте

сквозь это чувство себя, но никакого «вас» уже не будет. Запомните: все ваши «медитативные состояния» – это состояния эго.

Прорваться сквозь эго очень трудно, но возможно, и для этого вам придётся пройти через длительное высиживание со своим эго (ощущением себя).

В Пробуждённом Уме нет никаких «состояний блаженств». Что бы вы себе ни вообразили на счёт своей природы – это будет не то! Это не переживание блаженства в медитации, это гораздо ближе к самому обыденному, но ясному сознанию, только без мышления.

Для того, чтобы у вас появилась возможность такого высиживания, вам и нужно правильно организовать свою жизнь. Откажитесь от всего, что не является действительно необходимым. Это условие, через которое нельзя перешагнуть.

Тайна на поверхности

Сейчас я расскажу вам тайну о практике, хотя слово «тайна» следовало бы поставить в кавычки, потому что её знают все. Эта «тайна» – самые простые слова Мастера, настолько обыденные и известные слова, что всем искателям они уже набили оскомину, и их просто перестали замечать.

Когда слов мало – каждое слово рассматривается предельно внимательно, и тогда обнаруживается, что это есть материал, который можно превратить в драгоценность. Но сегодняшний искатель ищет уже обработанный и желательно огромный «бриллиант», который ударил бы его по голове, и он бы вмиг просветлел.

Таких «бриллиантов» не было даже у Будды, не было их ни у Падмасамбхавы, ни у Раманы Махарши, ни у Нисаргадатты Махараджа, их и сейчас нет ни у кого. Не ищите того, чего нет! Бесполезно бегать от мастера к мастеру, так вы потеряете время и веру. Как бы глубоко в вас ни проникали слова мастера, какие бы состояния вы ни испытали в его присутствии, всё это будет потеряно.

Это всегда теряется, потому что в реальности никакого мастера нет. Нет никаких «волшебных слов», способных вмиг что-то перевернуть в вас. Нет никаких «уникальных практик». Это пустые иллюзии, бесплодные надежды, и я предостерегаю вас от погони за ними.

Даже если бы у вас была возможность жить рядом с Раманой Махарши, то и в этом случае ничего бы не изменилось! Он сам говорил об этом. Сколько людей долгие годы находились рядом с ним, разве все они просветлели? Потому что тайна не в мастере, а в вашей практике.

Это не какая-то «секретная практика», а самые обыденные и известные вам слова, которые нужно просто воплотить в действие. Но проблема в том, что вы их не замечаете, и думаете: «Ну вот, он опять говорит одно и то же, ничего нового, наверное от него мне не будет толку, лучше я поменяю мастера».

Вы читаете, узнаёте знакомые фразы и думаете, что вы это уже слышали, пробовали, но это не работает. Так вы обманываете себя, потому что вы не практиковали, а всего лишь «попробовали»! Вам это показалось слишком скучным, без «фейерверков», без опытов, о которых вы слышали от других, поэтому вы бросили.

Вместо «простой и скучной практики» вы нашли себе новое увлекательное хобби – беседовать о просветлении на форумах и сатсангах или получать в медитации «пространственно-подобное блаженство», которое, кстати, смоделировал ум, и от которого нет никакой пользы.

Кто из вас насидел в «тёмной» медитации хотя бы сто часов, находясь при этом в самом обычном состоянии сознания, не впадая в «растворения» и «блаженства»?

В поисках «тайных практик» или «особенных мастеров» вы упускаете то, что уже держите в руках. Все необходимые слова уже у вас, просто приглядитесь к ним внимательно. Они и есть самые «тайные».

Правило постепенности

Не практикуйте сразу помногу. Если говорится о тотальном отслеживании «я» мысли, это не значит, что так возможно практиковать с самого начала. Сразу ничто невозможно!

Попробуйте взять в руки спицы и повязать. Ваши руки устанут через пять минут, а иная мастерица может вязать по нескольку часов кряду. Но если вы начнёте тренироваться понемногу каждый день, не доводя до усталости и, в то же время, не делая больших перерывов в тренировке, то через пару месяцев вы будете вязать легко и не уставать. Усталость возникает из-за непривычной нагрузки. Когда вы тренируетесь, постепенно увеличивая нагрузку, тогда не будет боли. Вы привыкаете постепенно по принципу «лучше меньше, но чаще».

Если сегодня в течение дня вы заметили «я»-мысль пять раз, то завтра вы заметите её шесть раз, а послезавтра – все десять. Через три месяца вы будете распознавать каждую «я»-мысль и мгновенно останавливать размышления о себе.

Через полгода вы будете замечать уже само её возникновение, будете её обнаруживать прямо в момент возникновения, и сразу останавливать. Но сначала вы сможете только периодически вспоминать: о чём я сейчас думаю? О себе, как о человеке? Стоп! Постепенно это станет привычкой, и в какой-то момент самым естественным образом в сознании всплывёт вопрос: «А кто вообще думает? Я – это кто?»

Из-за того, что практикующий хочет всего и сразу, он получает головную боль, в итоге разочаровывается и отказывается от практики. Удар молота не разобьёт каменную глыбу, а капля за каплей постепенно сточат её.

Призыв

Будьте упорны в практике, не обращая внимания на сомнения: «не получится», «это слишком примитивно», «я ещё не готов стать Атманом», «что-то долго нет результата» и прочие. Такие мысли исходят из самого эго – из ума, выступающего в роли «свидетеля». Он сам и есть единственное препятствие.

Что бы вы ни делали, делайте это безукоризненно, с полной самоотдачей и без чувства авторства!

Решимость

Практика – это отказ от всего, от чего можно отказаться, начиная с удовольствий и кончая привычкой постоянно размышлять о «своём». Если вы хотите свободы от личности, вы должны сказать «прощай» своей личной жизни. Так, как будто вас нет уже сейчас.

Если вы хотите избавиться от «своей индивидуальной жизни» (а самореализация именно это и подразумевает), откажитесь от неё! Вы не можете убежать от собственного наваждения, вы можете только прекратить его создавать.

Вы должны забыть про себя; работайте не для себя, а для близких, отбрасывая идею «я работаю». Отбрасывайте все идеи на свой счёт.

Это трудно, это не для всех, только острая необходимость или ясное понимание неотвратимости конца «вашей индивидуальной жизни» может заставить вас полностью отдать себя практике, сделать практикой свою жизнь.

Вы всё равно умрёте, так сделайте это сейчас, умрите, пока живёт «тело» и увидите, что получится.

Тот, кто считает, что он уже избавился от желаний, пусть посмотрит, сколько раз в течение бодрствования он подумал «хочу». Нужды тела и обязанности перед семьёй – не в счёт.

Быть готовым к самоисследованию – значит уже не иметь никаких желаний. Чтобы полностью отдать себя практике, вы не должны хотеть ничего, кроме практики. Вы не можете совместить личные желания и практику избавления от «личности».

Три Пути

Есть три пути или способа познать реальность: медленный (затяжной), быстрый (экстремальный) и срединный.

Медленный или затяжной – это то, что обычно происходит с ищущими и растягивается не на одну жизнь. Ищущий «болтается» между личной жизнью и практикой с переменным успехом: два шага вперёд – шаг назад, шаг вперёд – два назад...

Экстремальный – это когда вы забыли про весь мир и свою личную жизнь, и с огромными усилиями постоянно удерживаете ум нацеленным на Атман. Вы становитесь как маньяк, но в хорошем смысле слова.

Вы готовы к любым испытаниям и сказали «нет» всем своим желаниям. Вас больше не интересует мир, что бы в нём ни происходило, мир умер для вас, вы видите только Атман. Ум ушёл от мира, Ум – монах.

Срединный путь – мягкий и доступен для всех, кроме халявщиков. Так же, как «экстремал», вы не верите в реальность мира, но принимаете его, как проявление вашей природы. Вы принимаете явленное, но не считаете это самосуществующим миром. Не избегая действий в миру, вы постоянно практикуете наблюдение за содержанием ума. Почаще заглядывайте в ум, помогая себе вопросом: «О чём я сейчас думаю?» Сама эта практика многое вам покажет.

Вечером перед сном и утром при пробуждении старайтесь уловить то, что думает, помогая себе вопросом: «Что осуществляет мышление? Что есть источник мышления? Что думает?»

Отношение к желаниям

Какая бы идея вас ни захватила, не верьте ей, говорите себе: «Я не знаю, как это на самом деле: может быть так, а может быть иначе. Я ни в чём не уверен абсолютно и ничего не знаю наверняка. А если так, то я ничего не хочу, не могу хотеть».

Используйте для практики любую возможность

Вы должны использовать для практики любую представившуюся возможность. Вы можете заниматься любой работой, но что бы вы ни делали – наблюдайте свой ум. А когда у вас появляется свободная минута, загляните в себя; упускать такую возможность – значит упускать главное.

Если ваше устремление искреннее, вы будете использовать всё своё свободное время. Этого достаточно, чтобы выпутаться из обусловленности. Практика лёгкая, но требует постоянства и преданности. Значение имеет только устремлённость и преданность практике, то есть искренность и постоянство цели. С такими качествами можно достичь чего угодно.

Понимание практического метода важно, но устремлённость, искренность и постоянство играют решающую роль, потому что они выведут вас из любых ловушек. И наоборот, никакой, самый точный метод не поможет, если нет преданности цели, если вы откладываете её ради других интересов.

Размышления и анализ

Некоторые практикующие считают, что им не нужно размышлять о практике, о самоисследовании, что наоборот нужно стремиться к безмыслию. Это категорически неправильно! Интеллект должен «подвести вас к самой двери в реальность», поэтому слушание (чтение) и размышление над прочитанным обязательны!

Вы ни в коем случае не должны игнорировать глубокое размышление и анализ прочитанного. Прочитав что-то, вы какое-то время держите это в уме, размышляете над этим, анализируете, сопоставляете, перекладываете на свои слова, формулируете ясное понимание и уточняете при необходимости, то есть стремитесь к глубокому проникновению в суть обсуждаемых вопросов.

Это необходимо во всех видах деятельности; чтобы быть профессионалом, мастером своего дела, вы должны глубоко изучить, понять его. Из правильного понимания следуют необходимые действия.

Сами размышления не ведут в реальность, но они устраняют препятствия к реальности, поскольку за ней никуда не надо ходить, она и так здесь, нужно только убрать ложное. Простым

отказом от размышлений ложное не убирается, оно должно быть глубоко исследовано. Как говорит Махарадж, вы не можете отбросить то, чего вы не знаете.

Ум должен научиться думать по-другому, а это возможно только если есть ясное понимание, потому что как вы понимаете, так и думаете. Поэтому Махарадж и говорит, что никакие ваши действия не приведут вас к реальности, только ясность понимания. Если она достигнута, необходимые действия следуют автоматически.

Сила желания

Просветление происходит не благодаря практике, а благодаря желанию просветления. Если вы больше ничего не хотите, кроме просветления, то вы получите его. Ключевыми являются слова: «больше ничего не хотите».

Все наши желания исполняются, но они у нас настолько противоречивы, что почти всегда взаимоисключаются. Это, кстати, тоже означает исполнение желаний: мы хотим чего-то и одновременно хотим противоположного, в результате получаем совсем не то, что мы надеялись получить. Мы даже не осознаём своих противоречий в желаниях и того, что у нас получилось в результате наложения этих противоречий

Само по себе чистое, ничем неразбавленное желание (не разбавленное никакими другими желаниями) приведёт к его исполнению. Будьте искренни, не желайте больше ничего, кроме истины, и вы получите её.

Чего вы на самом деле хотите?

Вам нужна ежедневная «тёмная» медитация и, конечно, постоянное внимание к содержанию ума. У вас ничего не получится, если днём вы озабочены своей персоной и её желаниями, а о сущности ума вспоминаете только в нерегулярной медитации.

Вопрос о том, что есть сущность ума, не должен оставлять вас ни на минуту! Вы должны помнить о нём, даже когда решаете практические задачи, как больной раком, что бы он ни делал, не может забыть о своей болезни. Он помнит о ней просыпаясь, кушая, работая, развлекаясь и засыпая.

Это нельзя обеспечить актом воли, но только пониманием, в том числе пониманием своей персональной смертности, а значит, бессмысленности всех своих обретений, достижений и ожиданий.

Самое большое препятствие к самореализации – это ожидания чего-то от будущего. Вы можете ожидать только своего исчезновения, это правильное ожидание. Если вы ничего больше не ожидаете, кроме своего исчезновения, если вы больше ничего не хотите, то очень скоро вы увидите, что вы и сейчас не совсем существуете... Но если вы ожидаете от будущего хотя бы самую малость сверх этого, то вы не встретитесь со своей чистой природой.

«Так часто, насколько это возможно»

Когда мы говорим о постоянном вопрошающем внимании, то мы имеем в виду, что вы возвращаетесь к нему так часто, как только можете, и поводом для этого является любое проявление «я»-мысли. Аналогично и с умом: постоянное наблюдение за содержанием ума означает, что вы заглядываете туда так часто, как только можете.

Сначала это будет «неуклюжая» практика, но постепенно она войдёт в силу. Хочу только вам напомнить: если вы делаете перерыв в практике на день или два, то вас отбрасывает назад, как будто вы ничего не практиковали вообще; вы теряете всю с таким трудом отвоёванную территорию.

Эту практику нельзя накопить впрок, поэтому не бросайте или потом не удивляйтесь, что спустя годы вы продолжаете топтаться на прежнем месте.

Самореализация означает, что вы жертвуете всем человеческим. Вы отдаёте всё взамен на истину. Вы не ждёте, когда смерть отнимет у вас всё, а сейчас, при жизни тела, отказываетесь от всех желаний.

Откажитесь не от исполнения своих желаний, откажитесь даже желать, только тогда от вас ничего не останется. Это будет страшно, потому что вы начнёте терять себя. Сначала вы себя теряете, и только потом вы находите Себя.

О молитве

Если Единый в своей «Космической Грёзе» размножил Себя, то о чём должна молиться каждая Его часть? Наверное о благе каждой части, то есть о благе всех живых существ. Не об этом же сказано в Евангелиях?

> *«А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящих вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных. Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари? И если вы приветствуете только братьев ваших, что особенного делаете? Не так же ли поступают и язычники?»*[1]

Молиться о других нужно не из чувства долга или фальшивого альтруизма, а из понимания, что других нет, и о ком бы вы ни молились, в конечном итоге вы молитесь о себе, и кому бы вы ни пожелали зла, в конечном итоге вы пожелали его себе. Это такое понимание, после которого вы не можете причинить другим зла, вы даже врагу своему не можете пожелать зла.

Даже если кто-то выглядит как враг, то и он учтён в небесной экономии к вашему благу. Чаще всего именно ваши «враги» становятся вашими учителями, то есть теми, через кого вам посылаются важнейшие уроки. Каждая часть Бога должна не только осознать себя неделимой частью Бога, но и признать таковыми всех остальных живых существ.

[1] Матфей, 5:44-47.

Окончание поиска

Реальность является ответом на все вопросы, поэтому, если у вас остался хоть один вопрос, значит вы не распознали реальность. Это критерий распознавания реальности.

В реальности нет ничего, кроме неё самой, поэтому она сама является ответом на все вопросы, она снимает все вопросы. Все существующие в уме вопросы не относятся к реальному, они касаются только иллюзорного.

Все понимания относятся к иллюзорному, выдуманному миру. Никакое понимание не относится к Реальности. Реальность сама представляет себя без каких-либо пониманий. Это понимания нуждаются в Реальности, но не она в них. Она говорит безмолвно.

Вспомогательные практики

Размышление о смерти

Без страха смерти не было бы поиска

«Я страдаю, и я боюсь смерти, потому что считаю себя обособленным существом, родившимся однажды, и поэтому однажды должным умереть. Если бы я не боялся и не страдал, у меня и вопросов бы не было! Как мне поможет изучение воспринимаемой мной реальности избавиться от моих страхов и страданий? Не является ли воспринимаемая мной реальность такой же концепцией (идеей) как и воспринимающий»?

Поиск ответов на эти вопросы нужно начинать с того, кто выступает в роли «воспринимающего», потому что это он боится страданий и смерти, а без страха перед страданиями не было бы и поиска!

Вам поможет осознание того, что смерть всегда находится рядом, и поэтому все личные чаяния, надежды, достижения тщетны. Осознание, что вы ничего не возьмёте с собой, кроме *васан и самскар*[2].

Страх Божий

Страх Божий означает осознание своей персональной смертности, своей кратко-временности, своей ничтожности (но не путайте ничтожность персоны с ничтойностью Атмана).

Человек, осознавший свою ничтожность, обретает страх перед Богом (Природой), от которой он полностью зависим и которой обусловлен. Страх обесценивает все мечтания человека, все его стремления, все достижения и обретения, потому что всё это будет отнято у него Вселенной, и сам он будет стёрт в пыль, даже прах его однажды будет развеян в космосе, ведь то, что для человека – вечность, для Бога – миг.

Страх Божий – это результат осознания личностью своей смертности, или осознание умом смертности личности, с которой он отождествил себя. Человек начинает бояться Высшей Силы, когда осознаёт своё ничтожество, свою беспомощность перед Ней.

Состояние сатаны – когда персональное (фальшивое) «я» увеличивается до размеров Вселенной и оценивает себя дороже всей остальной Вселенной. Это состояние противоположно страху Божьему, который приходит после осознания, что человек хрупок, как стекло, кратковременен, как бабочка-однодневка, что он смертен, ничтожен, бессилен перед Небом.

«О, если б все имеющие власть
Громами управляли, как Юпитер, -

[2] Проявившиеся или потенциальные желания, тенденции, из которых состоит ум.

Сам громовержец был бы оглушён.
Ведь каждый жалкий, маленький чиновник
Гремел бы в небесах,
И всё гремел бы.
Небо милосердней:
Оно своею грозною стрелой
Охотней дуб могучий поражает,
Чем мирту нежную. Но человек,
Но гордый человек, что облечён
Минутным, кратковременным величьем,
И так в себе уверен, что не помнит,
Что хрупок, как стекло, – он перед небом
Кривляется, как злая обезьяна,
И так, что плачут ангелы над ним,
Которые, будь смертными они,
Наверно бы, до смерти досмеялись»[3].

Зарождение в человеке страха Божьего есть первое проявление в нём мудрости, понимание истинного положения вещей. Это можно считать переломным моментом в жизни человека, когда в нём возникает запрос на истину. Но, как вы уже поняли, это сопряжено со страхом за себя, с осознанием своей уязвимости, беспомощности, смертности.

Зов Духа всегда страшен, сопряжён со страхом смерти, уничтожения, разрушения. Когда человеку неплохо живётся, ему не нужна никакая истина, поэтому Высшее не придерживается закона ненасилия.

Каждый человек страдает

Будда говорил, что единственной настоящей мотивацией может быть только полное осознание, что каждый без исключения человек страдает. И когда это до него, наконец, доходит, он исполняется отчаянием, которое только одно и может провести ищущего через все тернии практики к свободе.

Приятный интерес будет сопровождать вас только до первого неудобства, до первого «не получается», до первого «надо, несмотря ни на что», а потом ум скажет: «Надоело! Больше не хочу!». Вот и весь интерес! Дело в том, что все интересы – это интересы «я»-ума (эго), и если практики не будут соответствовать его интересам, он наплюёт на них и найдёт другие интересы.

Другое дело – страх страдания. Даже некоторые алкоголики и наркоманы избавляются от своей пагубной привычки, как только начинают понимать, чем это может закончиться. Многие этого не видят, не знают, как, например, люди годами испражняются через трубку, выве-

[3] У. Шекспир, «Мера за меру».

денную из живота, или ездят в клинику раз в 3-10 дней на гемодиализ, потому что почки отказали и не фильтруют кровь, как 40-летние пациенты лежат, парализованные от одного случайного падения на спину… Да мало ли страданий на свете, и никто не знает, какая чаша уготовлена лично ему! Страдания бывают настолько сильными, что эго готово убить тело.

Осознание того факта, что страдают все поголовно вынуждает искать выход, о чём и говорил Гаутама Будда. Когда беда войдёт в двери, тогда становится не до практики, беда накрывает с головой. В остальных случаях, практика будет продолжаться только до тех пор, пока она приятна.

Нет страха перед глубоким сном

Вопрос (В): Есть страх перед смертью, но нет страха перед глубоким сном. В обоих состояниях отсутствует знание себя. Почему?

Ответ (О): Страх перед смертью возникает из памяти о конечной судьбе всех тел; идентифицируя себя с телом, вы испытываете страх перед смертью тела. Поэтому страх перед смертью – это результат ложной концепции «я есть тело». Перед состоянием глубокого сна вы не испытываете страха, потому что из памяти знаете, что глубокий сон не является причиной смерти тела.

Абсолютно все страхи возникают только из ложной самоидентификации с телом. Поэтому страх смерти считается первичным базальным комплексом, и уже из него развиваются чувство собственной важности и жалость к себе, которые также считаются базальными комплексами. Но основой всех психоэмоциональных комплексов является страх смерти, причина которого – ложная самоидентификация с телом («первородный грех»).

Отсюда цель и смысл практики самоисследования: вам нужно увидеть ложность самоидентификации с телом и распознать своё целостное бытиё, а уже потом посмотреть, что есть за бытиём. Но начните с первого.

Бессмысленность личных желаний перед лицом смерти

Зайдите на кладбище и подумайте о желаниях и личных стремлениях тех людей, что похоронены там. Чего они теперь стоят? Столько же стоят и ваши.

Представьте где-нибудь там и свою могилу и задумайтесь над ней: насколько важны ваши стремления и достижения? Чего они стоят? Стоят ли они вообще времени, отпущенного на жизнь, или его можно использовать с большей пользой? Ведь все ваши обретения останутся здесь, на кладбище. Даже память о них не останется вам. Это нужно очень глубоко осознать, не отмахиваться от смерти. Это означает взросление, это означает начало проявления мудрости.

Обязательно сходите на кладбище и поразмышляйте о бренности вашего бытия. Об этом нужно размышлять сейчас, а не когда «жареный петух клюнет».

Не забывайте о смерти никогда, всегда ощущайте её «за спиной», потому что в свете её осознания все ваши желания и стремления потеряют смысл, вы перестанете гоняться за «мыльными пузырями». Этим вы сильно ослабите хватку личности, потому что она как раз и состоит из всех ваших стремлений и желаний. Ослабление хватки личности, отказ от желаний и личных стремлений – это не предписание к практике, а результат осознания бессмысленности всех личных достижений, результат осознания бренности бытия личности, возможности её смерти в любой момент. В свете осознания смерти личности любые её мнения также теряют смысл. Какая сейчас разница, какие личные мнения имел человек, закопанный под могильным камнем?

Если при возникновении любого желания, стремления или мнения вспоминать свою будущую могилку, то они сразу теряют смысл, отпадают. А без них нет и личности, ведь именно из мнений, желаний, стремлений и достижений как раз и «сделаны» наши личности.

Вы же понимаете, что человек, которым вы себя ошибочно считаете, не будет жить вечно? Не прячьтесь от этого понимания, наоборот, используйте его максимально! Оно поможет вам избавиться от всех иллюзий на свой счёт и ослабит хватку личности.

Индивидуальные качества останутся, пока живо тело, а вот ощущение своей обособленности исчезнет. Ваше «я» (самосознание) ни от чего не обособлено!

Только став ничем и ничего себе не присваивая, ни заслуг, ни вины, ни достижений, вы ощутите единство с Брахманом, которое и есть просветление.

Только когда я забываю о себе, только когда я ничто, «пыль на дороге», только тогда есть единство меня и Божественной Сущности, только тогда я ощущаю, что я «за пазухой у Бога».

Работа с болью

Депрессия

Депрессия – это смутная, ещё не совсем осознанная, интуитивная догадка, о том, что «я» являюсь фантомом. Депрессия – это разворачивание «бездны ада» для фантомного «Я».

Пока есть средства и возможности поддерживать иллюзию «моей» реальности, поддерживать «себя» живым, всё кажется относительно терпимым. Но эта догадка присутствует поголовно у всех, и поэтому все заняты только тем, чтобы поддерживать эту иллюзию реальности «себя».

Для чего человек пытается стать хоть в чём-то значимым? Почему есть желание реализовать себя в качестве кого-то: матери, отца, успешного предпринимателя, счастливого любовника, надёжного друга, талантливого музыканта, состоявшейся личности? Зачем ему эта атрибутивность? В чем причина желания доказать «себе» свою значимость? Ценность «своего» существования? Почему «мы» начинаем страдать, если «наша» оценка себя вдруг резко падает?

Причина в том, что вместе с низкой самооценкой возникает вопрос о целесообразности «нашего» существования. Его правдоподобность ставится под вопрос. Назревает кризис: «смысла в моей жизни нет, а умирать я не хочу» или «по-старому не хочу, потому что это страдание сплошное, а по-новому не могу».

Это и есть кризис. Он «запрограммирован» во всех человеческих существах, поэтому страдают все без исключения! Потому что «все» – это фантомы ума. Как только «декор» с фантома начинает отпадать, перед глазами разворачивается бездна, а человек всеми средствами старается поставить ширму между «собой» и этой бездной, чтобы только не видеть её, потому что это – настоящий ад. Но на самом деле это – дорога домой.

Поэтому есть два варианта: в который раз повернуться к бездне спиной, погрузиться в «занятость», и тогда сама суета опять восстановит реальность «меня» до следующего случайного взгляда за спину. Или позволить этой бездне наползти полностью и проглотить фантом «меня». В большинстве случаев мы предпочитаем первый вариант. При желании «занятостью» всегда можно себя обеспечить, бездна на время забудется, но не исчезнет.

Можно удариться в творчество или стать истовым верующим, причём не важно, во что. Можно посещать форумы и там получать подтверждение себя, даже если оно негативное. Можно нарожать детей или даже воспитывать чужих. Можно культивировать тело или заняться его разрушением. Можно полезть по карьерной лестнице или стать хиппи. Можно стать благодетелем человечества или, наоборот, мизантропом или даже маньяком-убийцей. Много чего можно делать, чтобы только не видеть этой бездны, очевидной пустоты «себя», «своей» фантомности. Только это мало кому помогло стать счастливым. Страдания остаются с человеком до самой смерти, затем – кратковременный отдых от «себя», «путешествие» до нуля, а затем обратно к новому фантому «себя».

Есть второй вариант: прямо сейчас позволить бездне поглотить фантом «себя», не сопротивляться этому. «Прямо сейчас» – образно, имеется в виду начать прямо сейчас. Это состояние похоже на распятие, если сопротивляться ему, оно становится адом. Распятия избежать можно, ада – нельзя, он настигнет после смерти тела. Но сдача – это не апатия, а сознательное согласие на все-приятие.

Удивительно, но если с самого начала сдаться этому наползанию бездны, если не сопротивляться ничему вообще, то ад уходит, и бездна становится нейтральной, просто пустотой.

Человек как бы подвешен между мирами, он нигде, и даже не совсем понятно, кто. Если и это принимается, страх и страдания полностью уходят, не остаётся ничего: ни радости, ни страданий, ни надежд. Как штиль, как нулевая отметка до начала отсчёта. А потом из этой пустоты происходит Взрыв – новое, иное, непостижимое.

Проблема в том, что человек боится исчезать в бездне. Он говорит, что не боится смерти, а боится страданий, но если ему предложить исчезнуть, чтобы вместе с ним исчезли и страдания, он не соглашается. А ведь всё, что требуется – сдаться, не оставляя в тайных уголках ума никаких надежд на будущее.

О самоубийстве

Если человек решается на самоубийство, чтобы избежать «безвыходной» ситуации – это его сильное заблуждение! Ситуации он не избежит, и в следующем воплощении будут воссозданы те же условия, в которых он будет вынужден найти выход из неё, потому что желания, формирующие условия следующего воплощения, не обязательно должны быть положительными. Все отрицательные желания – та же самая энергия, и она тоже должна быть реализована, точнее, не может быть не реализована; это – энергия, и она сама по себе есть действие.

Если человек чего-то не желает, для сознания это равносильно желанию. Для сознания нет понятия «плохо», есть просто нереализованная энергия. Таким образом, когда вы что-то отвергаете, это равносильно желанию, а значит, это обязательно будет реализовано.

Кто испытывает боль?

Любая боль, физическая или эмоциональная, когда кажется, что болит душа – это незаменимое средство привлечь наше внимание к чему-то пока ещё не осознанному.

Боль – наиважнейшее средство, практически единственный способ заставить нас обратить внимание на наше самоубийственное поведение по отношению к нашему телу, нашей жизни и нашему окружению. Без боли внимание не привлечь, потому что мы хотим внимать только тому, что ум считает интересным и приятным, то, что ему не нравится, мы замечать не желаем. Когда боль становится невыносимой, эго не находит ничего более остроумного, чем убить тело, надеясь так избежать боли. Боль, конечно, уйдёт, но не её неосознанная причина, которая останется в «причинном теле» и обязательно реализуется в следующем воплощении, то есть боль вернётся!

Поэтому любая боль должна быть осознана. Тогда автоматически происходят необходимые действия, осознание само по себе уже есть действие, осознание и есть гармонизация.

Что значит – осознать боль? Это не значит – думать о ней, рассуждать, искать причины и делать свои выводы. Осознать боль – значит тотально наблюдать её. Боль – это энергия, и когда она наблюдается тотально, она осознаётся, что равносильно её реализации. Наблюдение боли должно быть настолько тотальным, что в этом наблюдении исчезает наблюдающий, и тогда эта энергия сама раскрывает себя, потому что в этом нет субъекта (вас) и объекта (боли), это – одно целое.

Это – Высшая Тайна, которую уже миллион раз повторяли просветлённые. Как только ум поймёт это, многое раскроется сразу, но раскроется не уму, а вам.

Здесь нет субъекта, отдельного от объекта, здесь всё слитно, вы (сознание) – один, и нет ничего другого, тотальное единство, слитность «без зазора». Когда вы наблюдаете боль, вы не отличны от боли, вы и есть эта боль, нет ни вас, ни боли, всё слитно. Когда это усваивается в сознании, кто переживает боль?

На словах это звучит пусто, но переживается напрямую, когда сознание перестаёт учитывать разделяющие на «боль» и «меня» мысли. Конечно, я никому не советую дожидаться боли.

Единство «вас» и «чего-то приятного» также хорошо осознавать, но ум отказывается это делать, поскольку он желает обладать приятным, а не сливаться с ним, где он полностью исчезает. Когда приходит боль, он отказывается обладать ей, поскольку желает обладать только тем, что ему нравится.

Если нет обладания, не будет и страданий. Всё, что есть – слитность. Вы не можете обладать собой, и вы не можете обладать ничем другим, потому что ничего другого, кроме вас (сознания) нет! Вы можете только быть, вы – тотальность бытия, а не бытиё человеком.

Когда нет разделяющих мыслей, а есть только наблюдение, где тогда наблюдающий боль, и где тогда наблюдаемая боль (или радость)?

Вам не нужно избавляться от боли, вам нужно избавиться от того, кто её испытывает (наблюдает). Вам не нужно избавляться ни от чего, кроме как от «себя». Чтобы освободиться от чего-то, вы должны знать это! Чтобы избавиться от «себя» (от эго), вы должны знать его. Вы свободны от того, что вы знаете. Знать эго – означает знать, как оно возникает. Как только вы увидели механизм возникновения эго, вы свободны от эго! Ваша задача только в том, чтобы полностью увидеть механизм возникновения «меня», это – всё!

Как избавиться от негативных эмоций?

В: Как избавится от концепций (убеждений), которые вызывают негативные эмоции?

О: Принятием. Но не «моим» принятием.

Когда приходит эмоция раздражения, она просто переживается, без идеи «меня переживающего». Полное бытиё раздражением, в переживаемом должно быть только переживаемое. Ни в коем случае не избегать, потому что это борьба, сопротивление, напряжение. Борьба только подтверждает «меня». Но если в переживании нет идеи «моего переживания», то оно обретает совсем иной «вкус» и не приносит страдания. Так же и физическая боль: она может быть и при этом не приносить страдания.

Страдание не фиксировано, это концепция, основанная на первичной концепции «Я есть». При её отсутствии, когда приходит эмоция раздражения или злости, она просто принимается, как то, что есть в настоящий момент, без попыток избегания, потому что избегать некому.

Эмоция неприятия также принимается, но нет того, кто её переживает, и нет никаких идей на счёт этого неприятия.

Со временем даже мысли будут восприниматься без мыслящего «меня». Как говорит профессор Черниговская, нейронная система посылает сообщение о том, что решение, которое она приняла (встать, сесть), приняли мы сами. Собственно, что тогда подразумевать под «нами»? Кто тогда этот «Я», если «Я» – это тоже концепция, мысль, посылаемая нейронной системой? Значит, это нейронная система сообщает нам, что «мы» есть. Но что такое это «мы», кому посылается сообщение?

Тело – это инертная материя, а если быть точными, это – модификация ума (или работа нейронной системы); мысли, обеспечивающие само-сознание (концепция «Я есть») – это тоже работа нейронной системы. Где во всём этом «мы»? Кто воспринимает сообщения?

Нейронная система и есть сознание («буддхи» или «читта», санскр.), а реальные «мы» («Я») – это осознание плодов её работы («вритти», санскр.). Без этих «плодов» осознание не знает никаких «нас», как в фазе глубокого сна, когда эта «система» восстанавливает наше тело без предоставления нам самосознания.

Мы являемся Тем, что знает о том, что «мы» есть, но только когда эту информацию предоставляет «система». А когда «система» её не предоставляет, мы просто есть, но не знаем, что мы есть. Одновременно с пробуждением читта опять начинает продуцировать «я»-вритти, и «мы» начинаем осознавать, что мы есть.

Это просто информация о нас, но не мы сами. Мы воспринимаем её, поэтому она относится к объективному, к воспринимаемому. Здесь – ошибка, трюк.

С «просветлением» самосознание («Я есть»-концепция) переходит из субъективного в область объективного, «я»-мысль становится просто одним из объектов проявленного. Это больше не субъект восприятия, «мыслителя» больше нет. Мысли есть, они само-воспринимаются, субъект восприятия отсутствует.

Поиск виноватого

О практике «Поиск виноватого»

Каждый раз, когда ты сталкиваешься с чувством чьей-то вины перед собой или своей вины перед другими, ты должен возвращаться к практике поиска виноватого.

Допустим, ты негативно относишься к некоему знакомому Сергею, исследуй честно и непредвзято: есть ли его вина в том, что он такой? Разве он выбирал себе родителей, разве он выбирал себе генетику? Разве он добровольно выбирал индивидуальные качества тела, способности интеллекта, образ мышления, способ говорить, лексику, набор получаемой информации от социума? Разве он выбирал сам выбор: друзей, воспитателей, учителей, знакомых, или этот выбор был следствием всех предыдущих причин? Ни у одного поступка, ни у одной реакции нет конкретных причин, но все предварительные условия бытия обусловили эти «его» реакции, поступки. Разве он вообще за что-то может нести ответственность, или все его мысли, реакции и поступки обусловлены всей Вселенной? Разве он сам может быть виноват хоть в чём-то, или это «виновата» вся Вселенная (Бог)?

К кому на самом деле у тебя негативное отношение, и твоё ли оно? Ведь то же самое и с тобой, разве ты выбирал себе хоть что-нибудь добровольно, или каждый твой «выбор» был следствием всех предыдущих условий? Разве твои родители могли выбирать тебе наследственные качества, если их «выбор» тоже был обусловлен всеми предыдущими поколениями? А дедушки и бабушки, а прадедушки и прабабушки? Так мы доберёмся до самого начала Вселенной.

Существует ли хоть один истинно виновный? Всё просто происходит, и если мы посмотрим внимательно на ту чистоту, которая проявляется в каждой форме как самосознание (чувство себя), то у неё изначально нет качеств, ни одного! В её «новорождённом» виде она одинаково чиста, бескачественна во всех, неотличима от таких же, проявленных в других формах. Она ни в чём не виновна и абсолютно чиста сама по себе. Только условия всего бытия накладывают на неё определённые качества, которые сама она не выбирала, но невинно приняла, позволила им быть.

Если ты это увидишь, то потеряешь все цепляния за «хорошее» или «плохое». Даже самый обаятельный человек есть результат действия всей Вселенной, а не результат его собственных усилий.

Когда ты аплодируешь кому-то очень понравившемуся, ты аплодируешь Вселенной, а когда ты недоволен кем-то, ты выказываешь порицание самой Вселенной. Если ты это видишь, эго теряет опору, ему не за что больше зацепиться, некого любить или ненавидеть персонально. Все вопросы ко Вселенной!

Теперь разберёмся, кто на самом деле аплодирует или выказывает негатив ко Вселенной? Не она ли сама? Кто на самом деле проводит корректировку «твоего» отношения к виноватым? Где во всём этом «ты»? Разве всё происходящее касается чистого самосознания? Разве самосознание может что-то изменить, или все изменения во Вселенной происходят спонтанно, а самосознание является возможностью для всех изменений? И, наконец, чьё это самосознание? Самосознание твоё, но кто ты?

Теперь ты подходишь к самой практике: если всё имеющееся у тебя (тело, мышление, эмоции, реакции, память) тебе предоставила Вселенная, то кто ты сам? Ты – это кто? Что это такое – голое самосознание? Это не нужно понимать, это нужно испытать, пережить, почувствовать.

Ты не ищешь мысленного ответа, а входишь в это чистое самосознание. Когда ты в него войдёшь, то увидишь, что всегда был там, а не где-то ещё. Всё остальное тебе будет показано интуитивно, все «бонусы» истинного места пребывания, такие как единый вкус, бесстрашие, безмятежность, предельная завершённость, явятся тебе сами.

До тех пор, пока появляется чувство вины по отношению к «себе» или к «другим», возвращайся к практике поиска виноватого. Возвращайся к ней до тех пор, пока обвинения или похвалы в чей-то адрес не будут растворяться прямо при их возникновении, пока эго не останется без опоры на «хорошее» или «плохое». Как только возникнет обвинение в чей-то адрес, смотри: разве он выбирал хоть что-нибудь сам, или ему всё подсунула Вселенная? Где он сам во всём этом? Чем его чистое, нерождённое самосознание отличается от такого же твоего? Разве они различимы?

Проблема «виноватых» не решается пустым заявлением, что «всё совершает Бог». Это может сказать любой верующий, но это не освобождает от страданий. Кроме того, это ложное заявление, что всё делает Бог. Бог ничего не делает, Он проявляется как всё происходящее.

Пустые заявления не помогут, поэтому проблема «виноватых» должна быть тщательно исследована, и если в результате такого исследования появится убеждённость, что на самом деле нет никаких «действующих лиц», тогда эта убеждённость сама уничтожит проблему «виноватых».

Чувство вины является самой главной причиной страдания, она занимает 75% от всех страданий, остальные приходятся на физические страдания и страхи, но при внимательном исследовании даже они имеют своих «виноватых»!

Каждый день человек испытывает чувство вины: либо кто-то виноват перед ним, либо он виноват перед другим. Последнее, кстати, есть закамуфлированное чувство всё той же вины других перед тобой, только в «вывернутой» форме: они виноваты перед тобой, потому что ты чувствуешь вину перед ними, которая тебе неприятна.

Этот «выверт» не осознаётся, он на подсознательном уровне, но виноваты всегда другие! Поэтому люди избегают тех, перед кем они чувствуют свою вину, и, наоборот, тянутся к тем, в чьих глазах они «чисты».

Вина кого-то перед тобой – это твоя обида!

Все твои обиды – это чья-то вина перед тобой. Проверь сам!

Ты обижаешься на девушку, которая тебя обманула, она виновата перед тобой!

Ты обижаешься на родителей за … (вставь по памяти), они виноваты перед тобой!

Ты обижаешься на соседа за ...

Ты обижаешься на жену.

Ты обижаешься на врача.

Ты обижаешься на социальные службы.

Ты обижаешься на пассажира в автобусе.

Ты обижаешься на сослуживца.

Ты обижаешься на начальника.

Ты обижаешься на местную власть.

Ты обижаешься на своё правительство.

Ты обижаешься на чужое правительство.

Ты обижаешься на нелегалов.

Ты обижаешься на телевизионщиков.

Ты обижаешься на выигравших у команды, за которую ты болеешь.

Ты обижаешься на вора, укравшего твой кошелёк.

Ты обижаешься на коммунальщиков.

Ты обижаешься на собеседника в чате, форуме.

Некоторые обижаются даже на плохую погоду, на камень под ногой, на ветку, упавшую на голову.

Продолжать можно до бесконечности, все они перед тобой виноваты, так ты чувствуешь, хотя, возможно, и не осознаёшь этого.

Тебе нужно просто увидеть, что вина других перед тобой является причиной твоих каждодневных, мелких, но постоянных негативных эмоций, которые однажды превращаются в большой ком боли. О какой безмятежности можно говорить в этом случае? Эти негативные эмоции захватывают всю твою энергию как в кольцо. Но ты уже настолько привык к такому положению дел, что считаешь его естественным. Но это неестественно! Так не может быть на самом деле, здесь что-то не так! Вопрос не в исправлении ситуации в лучшую сторону (потому что это невозможно сделать навсегда), а в выяснении: что здесь не так, может быть, ты что-то неправильно понимаешь?

Может быть, всё обстоит совсем по-другому, а ты просто заблуждаешься из-за невнимательности? Проблема «виноватых» должна быть решена как можно скорее, иначе у тебя просто не будет возможности обнаружить истину. Вина других перед тобой – это твоё «тело боли», которым питается эго. Это очень серьёзная проблема, потому что ты не можешь перепрыгнуть в недвойственность через ложное понимание.

В: Если нет виноватых, значит можно оправдать любого преступника?

О: Это полное непонимание сути и цели практики. Практика показывает отсутствие действующих лиц, а не оправдывает преступление. Отсутствие действующих лиц вовсе не исключает ни судебного разбирательства, ни приговора, ни наказания. Тело, через которое было совершено преступление, понесёт законное наказание.

Поиск виноватого или ответственного за действия практикуется для того, чтобы со всей ясностью понять, что нет действующих лиц, что вся Вселенная участвует в каждом действии. Практика нужна только для этого, а не для оправдания убийств и прочих преступлений.

Поиск действующего лица

Проблема виноватых – это ещё и вопрос о «действующих лицах». Если «действующих лиц» нет, то автоматически нет и «виноватых». Рассмотрим это утверждение на конкретном примере: родился младенец, у него уже есть определённый набор наследственных качеств, далёких от совершенства. Но разве он несёт ответственность за этот набор? Разве он его запрашивал, разве выбирал его? Очевидно, что нет. Пока он даже не знает, что он существует. Даже информация, что он есть, будет получена им из «вторых рук».

Можно ли перенести ответственность за этот выбор на родителей? Очевидно, что нельзя, потому что с ними была та же история, они также унаследовали свои качества от родителей, а те, в свою очередь, от своих, а те – от своих, а те – от своих, а те – от своих, а те – от своих, и через пару строк мы потеряемся в глубине веков. Итак, наследственные качества не запрашиваются и не выбираются. Можно сказать, что вся Вселенная поучаствовала в каждом конкретном наборе генетических качеств.

Теперь рассмотрим социальное окружение нашего младенца. Сначала его воспитывают родители (а то и случайные люди), они передают ему навыки и знания, которыми обладают сами. Может ли ребёнок выбирать получаемую информацию на этой стадии? Очевидно, что нет, и к пяти-семи годам он обладает набором психосоматических качеств, которые не выбирал и не запрашивал. Могли ли его родители сделать лучший выбор для своего чада? Нет, их история тоже была без выбора. Не забывайте, что кроме родителей на малыша оказывали влияние бабушки, дедушки, прочие родственники, книжки, театры, телевидение, друзья, воспитатели, соседи, знакомые по улице и многие-многие другие, включая вещи и окружающую природу.

Теперь честно ответьте: что на самом деле орудует через этого ребёнка? Орудует набор случайных качеств, которые он получил без выбора и без запроса, работает информация, которая собралась в его теле и памяти, и в которой поучаствовала вся Вселенная.

Вам не очевидно насчёт всей Вселенной? Тогда посмотрите на тех, кто оказал воздействие на этого ребёнка: каждый из них сам оказался результатом воздействия на него других, а те, в свою очередь, результатом воздействия других, а те – других других, и мы опять теряем «ответственных» в глубине веков. Вся Вселенная, начиная с Большого Взрыва, поучаствовала в каждом конкретном случае.

Дальше ребёнок ещё больше набирает воздействующие на него информационные связи, теперь он уже школьник, появляется иллюзия, что он может самостоятельно делать выбор: с кем дружить, во что играть, что читать, смотреть, слушать, запоминать и так далее. Но так ли это на самом деле, он ли это выбирает, или «его выбор» обусловлен накопившейся «базой данных», которая, как выяснилось, является продуктом целой Вселенной? Где тут свобода выбора? Откуда взяться чьей-то ответственности, чьим-то заслугам, чьей-то вине?

Жизнь ребёнка продолжается, его «база данных» ежеминутно пополняется и модифицируется новой информацией. Все его поступки, эмоции, предпочтения, неприязни, желания и

мысли обусловлены содержанием этой «базы данных», которую он не запрашивал и не выбирал. Просто увидьте это! И когда в следующий раз к вам придёт мысль: «Я бы никогда не стал таким козлом, как...», подумайте: кого вы, фактически, обвиняете? В каждом случае, когда вы кого-то обвиняете, вы обвиняете всю Вселенную! В каждом случае, без исключения! Как бы вы ни хотели найти виноватого, его нет. Только ваша невнимательность заставляет вас думать, что сосед (начальник, полицейский) – сволочь.

Это очень хорошая новость, потому что и вы ни в чём не виноваты, ни в одном из своих поступков, грехов, мыслей. В каждом «вашем» случае поучаствовала вся Вселенная, каждый случай – это микро-отражение всей Вселенной. Поэтому, даже если вы сейчас что-то не понимаете или с чем-то не согласны, это тоже не может быть поставлено вам в вину. Даже ваше непонимание обусловлено не вашим выбором, а набором бесконечных обстоятельств, в котором поучаствовала вся Вселенная! Можно сказать, что это её реакция.

В каждом случае действует тот набор информации, который спонтанно собрала вся Вселенная; в каждом событии, в каждой травинке участвует вся Вселенная! Из этой «точки» понимания вы можете увидеть, что «действующие лица» вообще отсутствуют: если ничто из того, что вы считали «своим», не является вашим – ни тело, ни чувства, ни эмоции, ни даже мысли, то кто тогда вы? Вы – незатрагиваемый свидетель!

Если вы не только прочитаете, но и многократно самостоятельно проведёте аналогичное исследование, с вас свалится огромный «камень» боли. Вы почувствуете вкус свободы! Практика такого исследования очень важна, к ней нельзя относиться поверхностно, и выводы, которые вытекают из неё, должны стать вашим убеждением.

Практикуйте «поиск ответственного» или «поиск действующего лица» каждый раз, когда вы на кого-то обиделись. Не ограничивайтесь только концовкой об участии всей Вселенной, иначе это не сработает для вас.

Исследуйте тщательнее, чем было описано здесь (невозможно описать всю эту тонкую практику текстом), исследуйте до всех возможных подробностей, не жалейте на это время, и вы не пожалеете о результатах! Доведите практику до такого автоматического видения, чтобы у вас даже мысль о чьей-то вине (ответственности) не смогла возникнуть. Тогда это видение (понимание) само приведёт вас в состояние «незатрагиваемого свидетеля». Понимание, что нет ответственных, само распространится на вас, вы осознаете, что «ваши» мысли – не ваши!

Даже мысли о том, что в каждой мысли поучаствовала вся Вселенная – не ваши (и не мои). Это видение спонтанно превращает вас в стороннего наблюдателя, «незатрагиваемого свидетеля», о котором говорил Нисаргадатта Махарадж! И тогда вам станет понятна фраза Раманы Махарши: «Предоставь телу и чувствам беспрепятственно играть свои роли без твоего вмешательства».

На самом деле вам ничего не придётся предоставлять, потому что вы никогда ничего не делали, ваше понимание само осуществит это. Конечно, это ещё будет двойственность, но состояние «незатрагиваемого свидетеля» – это продвинутое состояние, и от него остаётся всего один шаг. Он может произойти спонтанно, если вы стабилизируетесь в этом состоянии.

Когда вы увидите, что «ваши» мысли на самом деле – не ваши, вы автоматически потеряете к ним интерес и больше не будете верить им, просто не сможете! Вы как бы окажетесь в вакууме от мыслей, и только последняя идея «Я есть» всё ещё останется с вами. Это и будет пребыванием в чистом «Я есть» – состоянии «незатрагиваемого свидетеля».

Никаким усилием воли вы не можете воспитать в себе «незатрагиваемого свидетеля», никакие «будильники» не помогут вам помнить себя «чистым наблюдателем», вы будете продолжать вовлекаться в мысли, потому что вы считаете их своими. Только когда вы доподлинно увидите, что это – не ваши мысли, что вам их «подсунули», вы не только потеряете к ним интерес, но и вообще не сможете им верить, у них не будет энергии!

Последним шагом будет спонтанное видение, что «незатрагиваемый свидетель» (чистое «Я есть») – это тоже концепция. Это случится само, когда «я»-идея потеряет ментальные ориентиры, потому что ничего «вашего» тут нет! Остаётся чистое свидетельствование, точнее, самосвидетельствование. Не свидетельствование вас, а свидетельствование свидетельствования или осознание осознания.

Не отождествляйте «себя» ни с чем, не давайте «себе» никаких определений, не присваивайте «себе» никаких достижений, никаких промахов, никаких качеств вообще, и «вы» исчезнете, как аромат цветка в воздухе. Это и будет ваше истинное лицо до рождения.

«Каким было ваше лицо до рождения?», — это очень известный коан. Читайте: каким был ваш образ до рождения? Не было никакого образа! Все образы относятся не к «вам», это образы всей Вселенной, не «ваши». Ваше истинное лицо, точнее сказать, лицо Реальности — это «ваше» отсутствие. Здесь нет никакого «себя», в реальности всё слито, нельзя различить «себя» от «не себя». Когда эго теряет ориентиры, оно сливается со всем остальным, и все различия исчезают.

О мнениях

В: Мнения есть, но нет того, кто их будет отстаивать, так как для того, чтобы что-то отстаивать, требуется основа – вера в то, что это может быть только так и не иначе! Но мир реален и нереален одновременно, как можно в этом случае иметь незыблемое мнение?

«Своё мнение» может сохранять границы личного пространства, может поддерживать статус, иерархию и т.д. Но оно всегда укрепляет веру в иллюзорную личность, потому что это именно Моё мнение и Моя вера в реальность происходящего.

О: Рассмотрим ваш вопрос на примере быта, общения со знакомыми, сослуживцами, соседями. «Мёртвая» философия вам не поможет.

Да, вы можете понимать про «границы личного пространства», но вам нужны мудрые отношения с теми, кто вас окружает. Мудрые – не в смысле менторские, но основанные на понимании человека, который есть сами обстоятельства, причём никем не выбираемые. Фактически, в человеке нет никакого человека, есть обстоятельства, которые к тому же все время меняются.

Злиться на человека – то же самое, что злиться на упавшую ветку: кто виноват – ветер, дерево, ворона, сухое лето? У каждого события бесконечное число причин, в каждом событии участвует вся Вселенная. Даже ваша якобы необоснованная злость на кого-то обусловлена миллионами причин. Но понимание её снимает, злость и обида растворяются.

В: Самое сложное – ужиться с мнениями мужа.

О: Нужно свои мнения «опустить в цене», уравнять их в цене с мнениями мужа.

Это не значит, что ты должна делать всё, что ему взбредёт в голову, это означает, что в тебе просыпается понимание, что разница в ваших мнениях обусловлена многими причинами, можно сказать, всей Вселенной. Они не могли быть другими!

Это понимание примиряет, и спонтанно рождаются компромиссы. Это проявление мудрости в быту, в самой обычной жизни. Здесь мудрость проявляется как сострадание и не только к мужу, но и к себе.

Вы в одинаковых условиях, точнее, в одинаковой обусловленности. Мы все находимся в обусловленности, каждый – в своей, но одинаково ограниченной. Вне обусловленности нас нет, мы как люди – сама обусловленность.

Это понимание «отпускает» мятеж. Если понимание работает, «отпускание» происходит на уровне ощущений, мятежность уходит, а основная причина страданий – это мятеж ума, неприятие, противостояние, чувство несправедливости.

В: Напоминаю себе каким-нибудь примером, который показывает несостоятельность любого мнения. Например, вернувшийся с войны человек для своей семьи – ветеран, герой, а для многих других семей он – убийца.

О: Напоминайте себе, что человек – это только сами обстоятельства, внутри тела нет никого. Сможете ли вы обижаться на обстоятельства? Не сможете, это смешно. Обижаются только на действующее лицо, которое совершило тот или иной поступок. А его нет, поступок «совершают» сами обстоятельства. Последним придёт понимание, что и внутри «вашего» тела нет никого.

В: Не принимать близко к сердцу – самое главное, а что дальше – зависит от обстоятельств. В основе гадкого поступка могут быть благородные мотивы, а может и болезнь мозга.

О: Твоё высказывание подразумевает действующее лицо. Только на совершившего поступок может возникнуть обида или что-то подобное «по обстоятельствам».

А если нет действующего лица, если нет виноватого? Будешь ли ты обижаться на ветер, сорвавший дорогие очки? Нет, ты будешь искать другого виноватого, хотя бы даже себя. Понимание, что внутри «виноватого» нет никого, кроме самих обстоятельств, гасит негативные эмоции, обиду, чувство несправедливости.

Освобождение ума от ложного знания подразумевает освобождение от идеи, что есть действующие лица. Вы думаете, что где-то внутри вас сидит эго, которое нужно удалить, и с вами всё станет хорошо, но эго – это и есть ложное представление о действующих лицах.

Действия происходят, обстоятельства происходят, практика происходит, но нет действующих лиц. «Действующее лицо» само является действием. Нет никаких реальных деятелей. Понимание освобождает ум от ложного.

> Нисаргадатта Махарадж: «Никакие усилия не приведут вас туда, только ясность понимания. Проследите своё непонимание до корней и отбросьте его, вот и всё».

Все мнения правильны «со своей колокольни», но дело в том, что «колокольни» есть, «звон» есть, а «звонарей» нет! Как только это увидено, так *«чистое или нечистое – какая разница?»*[4] Некому бодаться «звонами» (мнениями).

При всех обстоятельствах, которые предшествовали и сопровождали «вашу» личность, других мнений и быть не могло. Это справедливо по отношению ко всем «личностным» мнениям.

Поймите так, что это не ваши мнения, у мнений нет хозяев. Есть различные обстоятельства, порождающие различные мнения, бесконечное разнообразие мнений. Нет участников обстоятельств, нет хозяев у мнений, вы не имеете к этому никакого отношения.

В: Нет правильных или неправильных мнений, они просто есть такие, какие есть. Каждое мнение подкреплено жизненным опытом человека и средой, в которой он вырос и живёт. Каждый имеет свою точку зрения, пусть даже прямо противоположную моей, и имеет на это право также, как и я на свою.

О: Сказано хорошо, но не точно: мнения, действительно, такие, какие они есть. Но они все ложные! Ни для одного нет исключения! Потому что все они вышли из первичной концепции «Я есть», а реальность запредельна этой концепции. Про неё нельзя сказать «есть» и нельзя сказать «нет». К реальности неприменимы понятия «существования» и «несуществования».

> Падмасамбхава: «Если это сверкающее осознание, которое называют умом, рассматривать как сущее, то оно не существует.
>
> Если рассмотреть как источник, то сансара и нирвана, и все разнообразие блаженства и страдания возникли из него».

А если все мнения ложные, значит и цена у них одна, они равноценны. Это не означает, что есть истинное мнение судьи или адвоката, их мнения стоят столько же. Все мнения мира одинаковы в цене, без исключения. Нет арбитра, есть безличный закон причин и следствий.

В: К своим мнениям стараюсь относиться не слишком серьёзно; если чувствую, что мнение вызывает эмоции или желание отстоять его, специально вспоминаю, что моё мнение ничего не стоит, как, собственно, и чужое.

О: К любому своему мнению нужно относиться как к ложному. Всё, что вы знаете – ложно. Истинного вы можете сказать только то, что вы ничего не знаете.

По необходимости вы пользуетесь ложным знанием, но не считаете его истиной, поэтому не держитесь за него, не мусолите его в уме, не решаете проблемы мира, не обсуждаете поведение соседей и сослуживцев, не противостоите мнениям других. Ваше мнение стоит не дороже мнений других. Мятеж ума постепенно стихнет.

Оставьте в покое мнения, ищите их хозяина! Кто говорит: «У меня такое мнение»? Ищите говорящего, и в поиске вы исчезнете.

---

[4] Падмасамбхава, «Самоосвобождение через обнажающее внимание – прямое введение в ригпа».

Любовь к другим – любовь к себе

Любовь к «другим»

Вы любите других, потому что они вам что-то дают, не важно что, важно, что вы считаете это нужным для себя. Это значит, что на самом то деле вы любите себя! Каждый раз, когда к вам приходит чувство, что вы кого-то любите, вы должны исследовать, кого вы любите на самом деле.

Если вы не исследуете, не исправите своё понимание, то не избавитесь от этого заблуждения, которое на первый взгляд кажется чем-то очень правильным (ведь вы любите кого-то!), но в действительности это очередное заблуждение с далеко идущими негативными последствиями, потому что ложное всегда ведёт к страданию, тогда как истинное – к избавлению от него.

Каждый раз, когда к вам приходит ощущение любви к кому-то (родителям, супругу, ребёнку, любимому делу, или даже Родине), вы не должны просто радоваться этому чувству, но сразу исследовать: любя Родину, что на самом деле я люблю, или, любя маму, кого на самом деле я люблю?

Исследуйте, к примеру, любовь к своим детям, которая считается самой альтруистической, самой неэгоистичной, самой бескорыстной. Спросите себя, за что вы любите своих детей: за красоту, за ум, за хорошее поведение, за их невинность?

Что бы вы ни назвали из перечисленного или дополненного, у других детей найдётся лучше, однако, больше всех вы любите своих. Почему? Именно потому, что они свои. Вот и ответ: любя своих детей, вы на самом деле любите себя.

Теперь рассмотрите свою любовь к женщине (мужчине): за что вы любите её (его)? Вы увидите, что индивидуальность женщины (мужчины), характер, поведение, внешность, или что-то ещё (для каждого свой набор качеств) вызывают у вас чувство радости и счастья. И здесь всё сводится к себе. Значит, любовь к женщине (мужчине) вновь оборачивается любовью к себе.

Теперь рассмотрите любовь к Родине: почему человек любит то место, где он родился и вырос? Разве потому, что это действительно лучшее место на земле, или всё-таки потому, что это его место рождения? Что придаёт ценность месту рождения, как не принадлежность к себе? Вы опять приходите к выводу, что любя Родину, вы на самом деле любите себя.

Это и есть исследование любви к себе, потому что только она оказывается истинной. Все остальные «любови к другим» суть отсутствие исследования.

Прочитать об этом недостаточно, недостаточно провести это исследование один-два раза. Это нужно исследовать каждый раз, когда вы переживаете чувство любви «к кому-то» или «чему-то», потому что вы должны разобраться с этими понятиями, раз и навсегда установить истинного «объекта любви». Им всегда оказывается субъект, то есть вы сами.

Только любовь к себе безусловна, даже вопрос не стоит, за что вы любите себя, вы просто любите без каких-либо условий, потому что вы любите не личность, а безобъектного субъекта, у которого нет никаких качеств, за которые можно было бы любить или не любить.

Итак, исследовав переживаемое чувство любви и выяснив, что во всех случаях вы любите себя, не забывайте сформулировать утверждение, что «себя» – не значит персону, вы любите не Надю или Васю, а бескачественное чувство себя, «я есть».

Формулируйте это утверждение в уме каждый раз до тех пор, пока оно не начнёт возникать спонтанно. Это называется «развивать правильное убеждение» или «избавляться от ложных васан».

Когда вы поймёте, что каждый любит себя, вы больше никогда не будете переживать, что кто-то вас «разлюбил». Теперь вы точно знаете, что он и не любил вас никогда, потому что любить можно только себя. Человек, который говорил вам, что любит вас, просто ошибался, на самом деле вы были для него «инструментом» актуализации любви к себе. Если бы он тоже понимал это, то не испытывал бы ни чувства вины перед вами, ни обиды на вас, если бы и вы «разлюбили» его.

Когда вы со всей отчётливостью понимаете, что любовь к «другим» есть просто заблуждение (или отсутствие исследования), что истинная любовь может быть только к себе, вы прощаете и себя, и других, потому что из этого заблуждения вырастают многие печальные следствия.

Мы часто нуждаемся в других как в инструментах реализации любви к себе, и за это мы можем быть им благодарны, но не нужно путать эти понятия, потому что следствия разные!

Из понимания истинной любви вытекают многие следствия, одно из которых – уменьшение страданий; ведь вы любите себя и не хотите страдать, а непонимание истинной любви порождает, как мы увидели, страдания, понимание же избавляет от них.

Чем меньше страданий – тем «пустее» ум, а не наоборот, как вас учили раньше, как будто вы можете актом воли прекратить внутренние диалоги, а вместе с ними страдания. Если вы исследуете содержание своего внутреннего диалога, то увидите, что он направлен на оправдание вас, на вашу защиту, на заботу о вас, а это всё то же проявление любви к себе. Если же вы не страдаете, то больше не нуждаетесь во внутреннем диалоге, и он исчезает сам собой.

Именно это имел в виду Рамана Махарши, когда сказал, что счастье – это просто отсутствие страданий. Это не обретение чего-то «офигенного», а просто отсутствие страданий, потому что счастье присуще нам от рождения также, как и любовь к себе. Страдания же прекращаются при отсутствии ложных пониманий.

Истинное не вызывает страданий, истинное – это счастье, которое присуще нам, поэтому истинное понимание вещей так важно, в том числе понимание истинной любви, которая не «духовно-пятизвёздочная», а просто любовь к себе, к бескачественному чувству себя.

Если под собой вы имеете в виду не личность, не персону, а «я есть» без качеств, без образов, без имён, то такое «я есть», не являясь ничем, недвойственно ничему и вмещает в себя всё от «альфы» до «омеги», от «а» до «хам», то есть всю Вселенную. Вот что такое истинная любовь.

Вы не должны пытаться полюбить всех, потому что ничего, кроме притворства, у вас не выйдет, ваша задача в другом – избавиться от ложных самоотождествлений, потому что вы, как субъект восприятия, не составляете двойственности ни с чем, вы едины со всем и вмещаете в любовь к себе всю Вселенную. Поэтому избавляйтесь от образов себя вместо того, чтобы пытаться любить всех.

Любовь к истине – любовь к себе

Когда мы имеем возможность реализовать любовь к себе, доставить себе счастье, радость, наслаждение, удовольствие, тогда мы счастливы; когда нет возможности реализовать любовь к себе, мы несчастны, потому что мы всегда любим себя, и вопрос только в том, как реализовать любовь к себе.

Почему вы взялись за поиск истины? Потому что кроме истины ничто не может в полной мере реализовать вашу любовь к себе. Потому что все остальные попытки заканчиваются фиаско, потому что все инструменты, которыми вы раньше пользовались для этой реализации – фальшивые, нереальные, иллюзорные, а вашу любовь к себе может реализовать по-настоящему только истинное, только реальное.

Пока до человека это не дойдёт, он продолжает пытаться реализовать любовь к себе через фальшивые инструменты: через личные достижения, через персональную славу, богатство, власть, через любовь к личности.

Но когда человек со всей ясностью видит, что только истина может удовлетворить его, он перестаёт интересоваться иллюзорными вещами.

Что дальше?

Неустанно и честно практикуя «высиживание наедине с собой», «наблюдение за внутренним диалогом», «исследование любви к другим», «поиск виноватого», «осознание собственной смертности», рано или поздно вы поймёте, что у вас ничего не получается, нет никакого результата. Обычно практикующий начинает жаловаться и предъявлять упрёки к практикам или к наставнику, либо менять их на другие практики в надежде, что те помогут, либо прекращает практиковать. Это обычное дело для 50% практикующих.

Остальные 49,999% практикующих, видя, что у них ничего не получается, начинают притворяться, что они таки достигли искомого, потому что слишком много лет было потрачено на практику, чтобы сейчас всё бросить. Тогда они инвестируют полученные знания в гуру-бизнес, таким способом зарабатывая себе на жизнь.

И только 0,001% не делают ничего из перечисленного. Они со всей ясностью понимают, что практиковать больше нет смысла, вернуться к обычной жизни человека они уже не могут, но и обманывать себя тоже не могут, оказываясь в безвыходном положении. Всё, это полная остановка, больше свернуть некуда, но и прямо тоже идти нельзя – тупик!

В этом месте ум, буквально, капитулирует. Он больше ничего не может: ни назад, ни вперёд, ни в сторону, ни через голову… и он сдаётся. Вот тут-то всё и случается! Уже потом, задним числом вы понимаете, что все практики, бесполезные сами по себе, нужны были только для того, чтобы дать уму возможность увидеть свою полную беспомощность и сдаться.

Об этом же говорят Махарши и Махарадж: все усилия, все практики нужны для того, чтобы ум осознал свою полную беспомощность и капитулировал. Нисаргадатта Махарадж так и отвечает на вопрос, для чего нужны все практики: «Иначе ум не сдастся».

Эту капитуляцию нельзя смоделировать. Если вы попытаетесь притвориться, что ум сдался, из этого ничего не выйдет, поэтому ваша практика, ваши усилия должны быть честными.

Пока ум на что-то надеется, он движется. Только когда надежды больше нет, когда ум полностью осознает свою беспомощность, он сдастся и остановится, как парализованный, а не так, что он подумает: «Ну хорошо, я сдаюсь, показывайте мне, чего там у вас».

Вы должны приложить все усилия, чтобы в конце осознать свою полную беспомощность и полную безысходность. Не осознав это в полной мере, ум не остановится.

Вера в «личность»

Исследуйте свою веру в личность

Вы верите, что вы – личность, пока не проверите свою веру на истинность. Основной удар по ложной вере наносит самоисследование. Слова Учителя, что вы – не личность, не убедят вас. Вам нужно самому исследовать это. Не верьте на слово, проверьте! В противном случае это не сработает, потому что даже если вы согласитесь, вы на самом деле не поверите и будете продолжать считать себя личностью.

Вам нужно ясное понимание, что вы – не личность. Обретите его через самоисследование и доведите до убеждения.

Истинное обретать не нужно, оно уже здесь. Нужно только избавиться от ложного. Чтобы избавиться от «личности», вы должны сначала избавиться от веры в её существование, потому что вы не можете отбросить то, во что вы верите.

Вы ни от чего не должны избавляться, кроме как от ложных представлений о себе. Вы хотите покоя и счастья, а его вам даст только избавление от ложных представлений о себе. А поскольку все ваши представления о себе ложны, вам нужно отказаться от всех. Не давайте себе ни образа, ни определений!

Проводите последовательно серию таких самоисследований, пока не убедитесь без тени сомнений, что нет никакой свидетельствующей личности.

Поищите, кто наблюдает ваше тело? Вы – это кто? Не подсовывайте себе готовый ответ, начинайте каждый раз заново. Не удовлетворяйтесь одноразовым пониманием, сделайте его своим несомненным убеждением. Вы должны хорошо выполнить вашу «домашнюю работу».

Ложное не исчезнет само по себе, от него следует избавляться намеренно и последовательно вам самим. Разгадайте ментальный трюк «личности», и не позволяйте ему вновь дурачить вас.

Момент реальности

Иногда к вам приходят мысли, что объективный мир и ваша самостоятельная, индивидуальная жизнь слишком реальны, чтобы быть «сном», «ментальной грёзой».

Поэтому вы должны внимательно исследовать реальность мира и вашей жизни, «пощупать» её на подлинность. Если вы лишь время от времени вспоминаете о конечности своей жизни, этого понимания недостаточно, особенно, когда здоровье хорошее, и обстоятельства жизни вполне сносные, а иногда даже отличные.

Посмотрите, что делает таким реальными происходящее с вами? Что конкретно здесь реально? Вы сразу увидите, что реальность происходящего присутствует только в моменте сейчас (в «теперь-сознании»).

События вашей жизни и социума, объекты и явления мира имеют реальность только в сейчас. События пятиминутной давности находятся лишь в памяти, они исчезли из реальности или, скорее, потеряли её. Ожидаемые события (даже гарантированные) тоже находятся в памяти, только с другой этикеткой «будущее», и у них тоже нет той реальности, которая есть в текущем моменте.

Если вы исследуете дальше, то увидите, что никакого «текущего момента» не существует, его нельзя определить, вы увидите, что к реальности не применимо понятие времени. Оно бессмысленно. Время возникает как понятие при сравнении текущего события с прошлым.

Обязательно нужно увидеть и возобновлять это видение каждый день хотя бы по разу. События вашей жизни и мира имеют реальность только в «сейчас», и они же теряют её, как только переходят в категорию прошлого или будущего. Те же самые события только что были реальными, и вот, через мгновение, они уже потеряли реальность, ушли в память. Важно не то, что они ушли в прошлое, а то, что они потеряли реальность. Стали воспоминанием, «мёртвой» информацией.

Все события вашей жизни происходят как бы в «луче» реальности, очень узкой «полосе» текущего момента. Всё, что покидает эту «полосу», теряет реальность.

Это не реальность событий настоящего момента, потому что они приходят и тут же уходят, это реальность, которая наделяет события настоящего момента истинным существованием. Она как бы «оживляет» их. Это турьятита, а не события настоящего момента, которые только на миг получают реальность.

Реальность отдельна от того, что происходит так же, как плёнка кинопроектора отдельна от луча света. Но в том месте, где они соприкасаются, отделённости нет, ведь события жизни – это не настоящая «киноплёнка», а психические явления. Они «мертвы» без луча света реальности. Это реальность оживляет события, без неё они – просто «мёртвая» информация.

Эта реальность и есть турьятита. Она сама является ответом на вопрос «как я знаю, что я – это я?» Мысли не нужны.

Ваше индивидуальное «я» – это просто концепция, попавшая в «луч» реальности. Она часто воспроизводится умом, как поток микро-«я»-мыслей. Попытайтесь интуитивно отделить всё, появляющееся в «луче» реальности, от самого «луча» – это и есть то, что вы ищите, и оно не исчезает. Исчезает всё «мёртвое», вся информация, включая серийное «я». В буддизме эта информация называется «дхармы», они возникают и мгновенно исчезают.

Реальность – это «дхармовое пространство». Но это не пространство в буквальном смысле слова, а вот это невыразимое, что оживляет все мгновенные дхармы (включая память). Реальность нельзя описать, но её можно понять интуитивно прежде, чем вы получите опыт чистой турьятиты без информации.

Пытайтесь почувствовать то, что делает события в «сейчас» реальными. Это не имеет определений, но это самоочевидно. Живая реальность, и вы её знаете, хотя никак не можете выразить. За вычетом событий и вашего ментального «я», это и есть неустранимая турьятита, ваша истинная природа. В ней нет никакой информации, поэтому её называют «ничегонезнанием». Но это «незнание» относится к мирскому, иллюзорному знанию, к «киноплёнке жизни индивиддуума», а не к вашей истинной реальности. Истинная реальность не обладает «мирским знанием», но позволяет всему происходить, наделяя жизнью.

Вам нужно пытаться удерживать её вниманием, она нечем не является, чтобы её определить, она – просто сама реальность, без ничего. Вы должны «набить руку» на этом ощущении реальности момента сейчас, вычитая все события, всю информацию. Концептуальное «я» уйдёт последним, зато у вас будет ясный ум и интуитивное понимание-переживание реальности. В этой чистой реальности нет никакого «знающего» или «осознающего», она сама по себе, без всего!

Эту чистую турьятиту («Великое Ничто») вам придётся обязательно «посетить», после чего вы выйдете за пределы существования и узнаете, что нет такой вещи как «существование», что это пустая концепция. А если нет «существования, то и «смерти» тоже нет, поэтому вы навсегда потеряете страх.

Отбросьте всё, что касается личности

«Я есть», «я»-ощущение, самосознание – это то, чего следует держаться. Это одно и то же. В каком смысле держаться? Не думать о себе как о личности.

К вам относится только это самосознание или «я»-ощущение. Его не нужно помнить, потому что оно всегда есть. Нужно только отбросить всё, что касается личности. Вы не должны потерять память или человеческий облик, но вы просто понимаете и помните, что образ и память относятся к телу, а не к вам. Про себя вы ничего не можете сказать, кроме наличия самосознания.

Самосознание – это условие, возможность для любого образа, оно одинаково во всех формах. Чтобы прийти к его изначальной бескачественности (своей истинной природе), вы отбрасываете все образы себя, которые есть у вас в уме.

Если вы наблюдали за мыслями, то знаете, как это бывает: вы думаете о себе не просто как о человеке, но и как о конкретной женщине, матери, профессионале, гражданке, русской, москвичке... Здесь целый набор образов, целый контекст. Все образы, весь концептуально-воображаемый персонаж относится к телу.

Эго индивидуально для каждой формы, а самосознание – одно и то же, что в человеке, что в муравье. Это самосознание относится к вам, это единственная правда про вас. Не про человека, а про Абсолют, у которого нет образов, потому что он есть потенциал, *«суперпозиция»*[5]. Любое представление, хотя бы даже просто «пространство» или некая «точка» – это уже образ, оно уже вышло из потенциала. Сам Абсолют – это ничего вообще, только бескачественное «Я», бескачественное самосознание. Оно настолько бескачественное, что представить нечего.

Несмотря на то, что вы являетесь им, вы не замечаете, как тонко оно укутано в образы. Но как только слетит последняя «одёжка», самосознание перестанет быть концептуальным, и даже самая первая «я»-мысль исчезнет.

[5] В квантовой физике – наложение или совпадение состояний, которые не могут быть реализованы одновременно, суперпозиция альтернативных (взаимоисключающих) состояний.

Нет двух «Я», «Я» – одно, но оно укутано в различные качества, относящиеся к форме, в которой оно отразилось. Всё человеческое относится к телу, а к вам – только самосознание или «я»-ощущение.

Пользуйтесь человеческими мыслями, когда этого требуют обстоятельства, относящиеся к телу, но о себе вы знаете только одну истину – вот это самосознание, «я есть».

Не думайте о себе как о личности, это воображаемый контекст, созданный на базе тела, а не реальная личность. Ваша реальность – только это самосознание. Выйти в его абсолютно бескачественное состояние трудно, но возможно. Оно недвойственно ничему, поскольку ничем не является, но само оно за пределами даже недвойственности.

Помните, что любой контекст относится к телу, не к вам, и пользуйтесь им только при необходимости. Тогда иллюзия личности, существующая за счёт внутреннего диалога, исчезнет, растворится как запах в воздухе, а вы останетесь. Ключевой момент – отбрасывание историй и образов себя. Они не про вас, они про тело, про воображаемое живое существо, а реальных «живых существ» нет.

Второй ключевой момент заключается в том, чтобы прекратить ждать «особенного события», «экстра-переживания», «неудержимого смеха» или «внезапной трансформации». Всё это совсем о другом, это не освобождение от личности, а её внезапное временное отсутствие, вызванное определёнными обстоятельствами, приводящими к остановке ума. Даже испуг или необычное природное явление могут внезапно остановить ум.

Но иллюзия личности при этом не исчезает, она только временно отсутствует вследствие остановки ума. Как только ум начнёт движение – так личность вернётся. Поэтому при нормальной практике «личность» исчезает постепенно, как запах в воздухе. Вы сами это увидите.

Вы никогда не были личностью, вы не являетесь ей прямо сейчас. «Личность» – это несуществующая вещь, выдуманное «я». Она будет «мерцать» при необходимости, пока есть тело, но потом исчезнет навсегда. Это не настоящая личность, а постоянно меняющаяся ментальная конструкция,.

Эта практика не трудная, если вы заинтересованы в том, чтобы узнать истину про себя. Не говорите, что у вас не получается, это не внезапное озарение, это постепенное избавление от многолетних васан.

Представьте, что вы попали на зерноочистку, и всё ваше пальто облеплено шелухой от зерна. Вам нужно всё это счистить. О какой внезапности тут может идти речь? Вы можете сбросить пальто (остановить ум), но вы не можете ходить раздетым, вам нужно пальто (вам нужно мышление, потому что это ваша вторичная природа). Только вам нужно чистое пальто, поэтому продолжайте работу по его очистке.

Если вы будете гоняться за внезапным освобождением, то не сделаете главного, не очиститесь от ложных отождествлений с несуществующей личностью и будете бояться. Не все, кто говорит «я просветлён» избавились от отождествления с личностью, а значит и от страха. Но если вы сделаете это качественно, то остальная практика пойдёт легче.

Вы становитесь очень внимательны к уму, и если заметили, что опять ударились в размышление о себе как о ком-то конкретном, вы вспоминаете, что это не про вас, и отбрасываете это.

В первой части практики вы определили (выяснили факт), что единственно истинное, что вы можете сказать о себе – это то, что вы есть. Во второй части практики вы отбрасываете всё, что сверх «я есть», то есть то, что не есть вы.

Придите к тому, чтобы у вас не возникало никаких ассоциаций на счёт себя, и помните, что воображаемая личность «пристроена» к телу. Её не существует на самом деле, есть только воображаемый контекст. Оставьте его телу, это не про вас.

Практика безопорности

Практика состоит в отбрасывании опор в виде любой концепции. Концепции есть, но ни одна из них не может быть опорой, потому что в опоре нуждается эго. Словно одеждой, оно укутывается различными опорами. Из этих «одёжек» оно и состоит, а внутри ничего нет, одни опоры. Эго и есть сами опоры, нет опор – нет эго.

Безопорность или неопределённость, когда вам вообще не за что уцепиться – это отличное место для «поджаривания» эго. Поймите на простых примерах, как применять в принцип неопределённости повседневной жизни: допустим, вы ударились, и первая мысль, которая у вас возникает после регистрации боли: «Мне очень больно, и это плохо».

Как применить принцип неопределённости? После регистрации боли вы отказываетесь определять себя по отношению к боли. Это не значит, что вы должны определять себя по отношению к боли противоположным образом: «Ха-ха, мне ничуть не больно», или «Мне больно, но это хорошо». Это значит, что вы никак не определяете себя по отношению к боли. Есть сама боль, а «вы» есть выдумка ума.

Сначала это кажется странным. Когда вы начинаете практиковать неопределённость, то все псевдо-просветленческие идеи о «непривязанности», о «смирении», о «принятии» рушатся, как карточный домик. Они-то как раз выступают в роли вашей определённости, какой бы она ни была.

Другой пример: произошло какое-то ужасное событие – например, вы потеряли работу. Работы нет – это факт, но не определяйте себя по отношению к нему. Не определяйте плох для вас этот факт или наоборот. В этом факте нет никакого вас, участника события. Также неправильно будет считать, что он вам безразличен. Вы никак не определяете событие по отношению к себе. Событие плохо само по себе, а не по отношению к вам.

Тогда произошедшее событие само вызывает последующие действия. Но в этом нет никакого вас, в роли действующего лица или переживающего. Вот это и означает неопределённость.

Третий пример: вы выиграли в лотерею. Вы не определяете себя внутри этого факта. Он хорош сам по себе, а не по отношению к вам. Что значит применить принцип вашей неопределённости в данном случае? Вы не думаете: «Какое счастье, что я выиграл!» Вы также не думаете: «Какое горе, что я выиграл, теперь это соблазн для меня, вся практика рухнет!» И, наконец, вы не думаете: «Да мне вообще наплевать на деньги!»

Вы находитесь в неопределённости, этот факт никак не определяет вас. И тогда событие само продолжит себя. Любая определённость прямо или косвенно описывает вас, создаёт ваш образ, тем самым отделяя вас от всего остального.

Вы всегда должны «проскальзывать» между любыми определённостями. Это и будет практикой безопорности. Значение такого «проскальзывания» между определённостями вы пока не можете до конца понять, но оно будет приходить к вам в процессе практики, причём как физическое переживание свободы и спонтанности, как переживаемый вкус спонтанного, естественного бытия, как ощутимый глоток свободы.

Истинное самоопределение – это прекращение ложного

Истинная определённость (недвойственность) не нуждается в подтверждении. Когда вы даёте себе определения – вы отделяете себя от остального, это и есть причина двойственности. Двойственное восприятие ложно, потому что это иллюзия, создаваемая самоопределениями.

Если вы идентифицируете себя с чем-то, то перестаёте быть всем. И наоборот, если у вас нет самоидентификаций, вы недвойственны ничему.

Представьте поле восприятия как окружность, внутри которой множество объектов восприятия. Истинное «Я» – это всё поле со всеми объектами восприятия. Это целостное поле восприятия. В реальности вы, являясь всем полем восприятия, ошибочно считаете себя одним из объектов внутри поля восприятия и переживаете в опыте раздельность себя и всего остального. Истинное «Я» стало ложным, маленьким, отдельным, индивидуальным «я», но это иллюзия, созданная ментальным самоопределением или самоидентификацией.

Как только ложное самоопределение прекращается, так автоматически изменяется и самоощущение, вы переживаете недвойственность восприятия, где субъект и объекты не являются двумя, а точнее, где есть только сам Субъект, воспринимающий Себя.

> Нисаргадатта Махарадж: «Вся Вселенная является вашим телом».

Поэтому всё упирается в ложное самоопределение. Вам не нужно истинное самоопределение, оно станет самоочевидным, как только закончится ложное. Если вы это поняли, вам остаётся увидеть сам механизм иллюзии, потому что просто сказать «не давайте себе описаний» недостаточно.

Отказываясь от концептуальной самоопределённости, вы обретаете истинную. Отказываясь от концептуального знания себя, вы обретаете истинное.

Как кондитерский крем условно (концептуально) превращается в «цветочки» и «грибочки», оставаясь при этом кремом, так Истинное «Я» превращается в объекты мира, оставаясь при этом Истинным «Я». Главное – не считать Себя реальным «грибом». Нет необходимости вообще считать Себя чем-либо, даже Истинным «Я», потому что это самоочевидно и не нуждается в концептуальном самоопределении.

В реальности нет объектов мира, в реальности это – не объекты мира и не «ваше тело», а Вы Сами, Истинное «Я», поэтому вас нет в «теле». Нет «цветочков», нет «грибочков», есть кондитерский крем. Воображение (творческая сила Атмана) видит в нём «цветочки» и «грибочки», но в действительности это только крем, Сияние Самого Истинного «Я».

Здесь нет никаких реальных объектов, есть только Истинное «Я» (Атман). Поэтому, практикуя неопределённость себя, вы просто отказываетесь от концептуального самоопределения. Вы практикуете отказ от концепций на свой счёт.

Вы не переживаете никакую «прострацию» или «нахождение в неопределённости», вы переживаете свободу от концептуальной обусловленности, от условно созданной иллюзии.

Обратите внимание на тонкий момент: когда вы думаете, что вы – не личность, вы всё равно подразумеваете некоего «вас». Вы думаете: «Я – не личность, а тотальное бытиё и даже большее», и не замечаете, как утвердили некоего «вас», с которым теперь новые проблемы – он должен перестать быть личностью. В действительности речь идёт не о вас, а о «Я»-ощущении.

Это не существо, за «Я»-ощущением нет никого, кроме ложных мыслей. «Я»-ощущение – это Самость восприятия, не личность, не человек. Это данность, то, что пронизывает собой всё, это «экран» для всего, это то, на чём держится мир, Вселенные во Вселенных. Постигните суть этого «Я»-ощущения, потому что оно есть Бог. Познайте его, но не из вторых рук, а через усердное внимание к нему. В нём ваше спасение.

Вы сами должны понять, где «дверь в бессмертие», вам только нужно держаться её, не отходить от неё, и она откроется. Все свои жизненные интересы, все помыслы направьте на эту «дверь», стойте всё время около неё, и вы пройдёте насквозь.

Думайте только о «Я»-ощущении: наблюдайте его, исследуйте его, старайтесь понять, что это такое на самом деле, и ваша «персона» начнёт блекнуть в свете этого Величия и Чуда.

Спрашивайте себя: что это такое, откуда оно возникает, чем оно является. Не «механически» держитесь за «я»-ощущение, а пытайтесь разгадать его тайну. Не отходите от него в свои мелочные проблемы, потому что вся ваша личная история временна, она канет в Лету, и вы опять упустите свой шанс. Возьмите на себя ответственность за решение этой тайны (не как человек, а как интеллект). Никто не сможет сделать это за вас, вам могут только сказать, где «дверь к спасению».

Конечно, вы никогда никуда не девались, но вы поймались в собственную ментальную ловушку, никуда не теряясь, вы потеряли себя в своём воображении (потому что вы и воображение – не два).

Само «Я»-ощущение выведет вас из ловушки, если вы будете держаться его как Спасителя, как Живого Бога, а не как хобби. У вас в руках ключ к тайне бытия, а вы думаете о каких-то привычках. Выбросите все свои привычки!

Всё, что находится перед «дверью» – иллюзия, в ней реально только само «Я»-ощущение, остальное – как сон. «Я»-ощущение – это дверь в реальность, это настоящая дверь, а все остальные – нарисованные, вы не пройдёте через них!

Без мыслей нет личности

Если вы освободите ум хотя бы от 60% мыслей о себе и будете удерживать это состояние хотя бы в течение месяца, то иллюзия личности пропадёт, и вы осознаете, чем вы являетесь в реальности. Если же вы намеренно не будете осознавать своё присутствие как сознания, а напротив, будете удерживать идею, что вы – практикующая личность, то никогда не выберетесь из этой иллюзии.

Вам нужно «переключить» знание о себе: теперь вы должны знать о себе только то, что вы есть, всё остальное знание о себе отбрасывается как ложное. Оно будет цепляться по привычке, а вы упорно продолжаете отбрасывать. Вы сможете победить эту иллюзию, потому что вы – сама осознанность и внимательность, а иллюзия – бессознательный механизм.

Это как победа над врагом, вы «штурмуете осаждённую крепость», – как говорит Рамана Махарши. Будет ли эта борьба затяжной на годы, или она будет относительно быстрой – зависит от вашего желания и упорства.

Запомните правильную последовательность: сначала победа над ложным, потом переживание истинного, а не наоборот. Как только вы подумали: «У меня не получается» или «Я никогда не достигну просветления», – так сразу создали дополнительное препятствие. Поймите это и остановите такие мысли вопросом: «А кто есть этот я, у которого что-то не получается?» Вы обнаружите только мысли, которые сами и есть препятствие, потому что они продлевают иллюзию личности.

Вы – сознание, и даже ложные мысли невозможны без вас, но они не описывают вас! Они есть часть сознания, а часть не может вместить целое. Будьте внимательны, станьте самой внимательностью. Мысли о вас как о «ком-то» являются единственной причиной ваших страхов и страданий. Больше нет никаких других причин. Без этих мыслей вы есть, а вот «личности» без них нет.

Мысль, что вы ещё не реализованы, сама является препятствием. Вы – уже то, чем хотите стать, вам только нужно освободиться от ложного знания себя. Даже освобождаться не нужно, просто перестаньте воссоздавать иллюзию, что вы человек. Держитесь неоспоримого факта, что вы есть, и не создавайте себе образа.

Во всех религиях запрещено изображение Бога, даже Иисус – не Бог, а Сын Божий. У Бога нет определённого образа, потому что это – Сознание, которое есть ваше необусловленное знание «Я есть». Не пачкайте его образами и не ограничивайте его описаниями! Не пачкайте себя образами и не ограничивайте себя мыслями о себе! Мысли – это всегда ограничение. Без них вы переживаете собственную безграничность. Только оставайтесь в «теперь-сознании».

Не бойтесь оставаться без мыслей о себе, пусть вам это и покажется страшным, вы не умрёте, умрёт только иллюзия личности. Реальной же личности никогда не было.

Жизнь – урок для твоего персонажа

В: Если личного счастья не предполагается, то вообще не надо стремиться, например, построить новые отношения или исправить старые?

О: Если в виртуальной игре ты проходишь путь виртуального персонажа, то в чём цель игры? В том, что ты получаешь различные навыки, а не в построении личного счастья виртуального персонажа, который исчезнет вместе с отключением данной игры.

Навыки, мудрость и выводы развивают тебя, они останутся и пригодятся в следующей игре. Так и жизнь персонажа с твоим именем даёт тебе опыт, навыки и мудрость. Поэтому не суть важно, как закончится иллюзорная жизнь этого персонажа, важно, как она изменит тебя, чему научит и к каким аспектам мудрости приведёт.

Например, умение жить ради кого-то – это тоже навык и мудрость, которые приходят после нескольких неудачных попыток.

Для начала нужно осознать степень собственной «чудовищности». Это непростая задача, она подразумевает честное самонаблюдение, особенно за своими мыслями и желаниями. Тебя должен ужаснуть внутренний монстр, который прикидывается милой девушкой или парнем. На самом же деле – это настоящий «дьявол» во всем своём ужасе: зависть, ненависть, злоба, алчность, упрямство, лень, чревоугодие – в общем, все известные грехи человека живут в каждом.

Изменения возможны только после честного осознания и признания этого факта. Сначала нужно захотеть увидеть их в себе, отследить и ужаснуться, а не делать вид, что их нет и притворяться хорошим.

На основе опыта, выводов из прошлых уроков и обретённой мудрости нужно максимально правильно вести своего персонажа и затем получать более высокие уроки, ведь было время, когда ты учился элементарной жалости к слабым, а сейчас не представляешь, как может быть иначе.

Самопознание не имеет границ, это вечный процесс. Но он кардинально меняется, как только до тебя доходит, что ты – не персонаж, и что персонаж – твой инструмент самопознания.

Кто просыпается?

Главное, что нужно вспомнить утром при пробуждении, это то, что вы ошибаетесь на свой счёт. И эта ошибка ведёт к смерти. Утром просыпается не личность, а знание «Я есть». С него начинается активность ума, и почти сразу появляется личность, так быстро, что создаётся впечатление, что просыпается сама личность.

Дверь в Безначальное находится между двумя состояниями сознания (между сновидением и бодрствованием, между глубоким сном и бодрствованием, между сновидением и глубоким сном), значит это – «ключевое место», и значит, что на него следует обратить особое внимание. Потому что здесь, в этой «пограничной точке», знание «Я есть» претерпевает превращение в личность и обратно.

Как утром вспомнить о том, что проснулось знание «Я есть», а не личность? Как вы вспоминаете, что утром нужно идти на работу? По привычке, отложившейся в памяти. А как вы вспоминаете, что сегодня суббота? Вы можете забыть про субботу и даже отправиться на работу, пока не вспомните. Разница в частоте вспоминания. Поэтому нельзя делать перерывов, пока привычка не станет самодействующей.

Всё в вас основано на привычках (васанах), от них и следует избавляться. То же самое с личностью: вам нужна привычка вспоминать прямо с утра, что вы не являетесь тем, что вы думаете о себе, что когда вы проснулись, проснулась не личность, а знание «Я есть» и поток понимания, который недвойственен знанию «Я есть».

Сначала вы будете забывать, как про субботу, но если развить привычку помнить, что пробуждается не личность, а знание «Я есть», права личности пошатнутся! Привычка помнить о ложных привычках избавит от них, а затем и сама отпадёт за ненадобностью.

Понаблюдайте утром при пробуждении, а затем и в течение дня, что поток понимания, единый со знанием «Я есть», присутствует постоянно, а личность появляется, только когда возникают мысли о ней. Это свидетельствует о том, что в «дневных активностях» (потоке понимания) можно легко обойтись без мыслей о личности, но эту привычку (или отвыкание) нужно выработать! Это должно стать первым вспоминанием при пробуждении.

Личность тоже появилась не сразу, не с рождением тела и не с возникновением потока понимания, а позже, когда была выработана привычка воссоздавать личность. Обратите внимание, что личность постоянно менялась, однако вы легко адаптировались в течение жизни к её постоянным переменам. Почему же отвыкание от личности вы связываете со сложностями?

Утром пробуждается поток понимания, вместе со знанием «Я есть», но правильнее сказать, что это одно и то же. С этим нет проблем, пока не появляется личность. Просто будьте внимательны к её проявлениям, выработайте себе привычку прямо с утра вспоминать о этом «баге», и вы научитесь не пропускать его.

Задача упростится, если в течение всего дня вы будете напоминать себе, что вы – не то, что вы привыкли думать о себе. В этом месте, пожалуй, и есть основная трудность, потому что вы продолжаете верить в обратное. Утвердитесь в понимании через возвращение к самоисследованию!

Вы оправдываетесь тем, что сама жизнь вынуждает вас быть личностью. Но это неправда. Жизнь скажет вам огромное «спасибо», если вы прекратите «высовывать» эго. Ваши близкие вздохнут с облегчением, если ваше эго освободит их от своих проявлений. Вы сами вздохнёте с облегчением, когда камень эго свалится с вас, потому что вы – не эго, а бытиё-сознание.

Никто и ничто не вынуждает вас к проявлению личности, кроме застарелой, но мощной привычки. Вы сжились с ней как с кожей. От этого вам придётся избавляться, что означает – возвращаться к своему оригиналу.

Это не происходит ни на сатсангах, ни на форумах, ни на ретритах, эта работа всецело относится к вашей ответственности. Поэтому освобождение от иллюзорного случается крайне редко, потому что даже опыт самадхи не освобождает от эго.

Поэтому будьте готовы, что не все из вас получат свободу, а только те, для кого внимание к проявлениям эго стало образом жизни. Не смыслом, а образом жизни. Не размышления о практике, не хождение по сатсангам и форумам, не сидение в медитации, а внимание к проявлениям эго (внимание к «я»).

Как освобождаются от привычки? Вниманием к ней. Чтобы что-то преодолеть, нужно развить внимание к этому. Вы не можете сразу рассчитывать на тотальную слежку за «я», не нужно ставить невыполнимых задач! Но постепенно вы сможете развить такое внимание к эго-проявлениям, сделав его привычкой. Для этого вам нужно помнить о цели и не хотеть ничего другого.

Но если вы хотите чего-то для личности, как вы избавитесь от неё? Так вы предаёте свою цель. Всё, что нужно помнить, это то, что вы не являетесь тем, что вы думаете о себе, несмотря на то, что вы так думаете! Вам не нужно думать о себе вообще ничего, о вас нельзя подумать, потому что вы – источник мыслей. То, что является источником мыслей, само не может быть мыслью. «Источник» – это просто указатель за пределы мыслей, как палец, указующий на Луну.

Если внимание к «я»-проявлениям вы делаете образом жизни, это само по себе очищает ум, а значит, даже если вы не пробудитесь от этого жизне-сна, то в следующем попадёте в «чистые земли», где практиковать будет легче из-за уменьшения кармических следов, которые как раз и создаёт эго. «Перевоплощаются» именно васаны, ложные привычки ума, больше ничего не перевоплощается. Поэтому, сделав привычкой отслеживание всех привычек ума, вы не останетесь в проигрыше в любом случае!

Ошибка «ищущего»

В: Почему трудно избавиться от привычки считать себя индивидуумом?

О: Проблема не столько в васанах (закоренелых привычках ума), сколько в вашем желании жить индивидуальной жизнью.

Ведь если вам какая-то привычка становится невыносимой, если она приносит вам боль и страдания, то вы без раздумий бросаете её. Но ваша индивидуальная жизнь не приносит вам таких уж страданий, поэтому вы просто хотите её улучшить, но не прекратить. 99% ищущих ошибаются, надеясь практикой улучшить свою жизнь.

Для возможности реализации своей истинной природы «ваша индивидуальная жизнь» должна стать для вас невыносимой. Прекращение «вашей индивидуальной жизни» должно стать для вас неотложной необходимостью, единственным выходом из страданий! Но вы не можете его симулировать!

> Нисаргадатта Махарадж: «Вы не можете сфабриковать кризис. Он должен быть неподдельным. Вам должна по-настоящему надоесть личность, которой вы себя считаете, в вас должна возникнуть неотложная необходимость избавиться от этого самоотождествления с пучком воспоминаний и привычек. Это постоянное сопротивление тому, что не является необходимым, и есть секрет успеха».

«Сопротивление тому, что не является необходимым» означает сопротивление касанию «я», то есть всего того, что связано со своим обособленным «я». Это не борьба, а невозможность касания того, что связано со своим «я», из-за боли.

Когда боль не даёт касаться всего, что связано со своим «я», тогда это «я» остаётся в неопределённости, теряет индивидуальность и из ограниченного становится безграничным. Тогда сама концепция «я» теряет смысл.

Но есть шанс, возможность не вынужденного страданием, а намеренного, сознательного отказа от всего, что связано со своим «я»; вам нет необходимости ждать страданий и боли, достаточно ясно осознать и всегда помнить, что они существуют, и что вы от них не застрахованы.

Освобождение от васан

Освобождение от фантома личности, создающего иллюзию двойственности «вас» и «мира», происходит не благодаря «опыту просветления», а благодаря избавлению от васан – ложных тенденций ума отождествлять безграничное по природе «я»-ощущение с телом!

Чем быстрее вы это осознаете, тем быстрее вы вернётесь к своему естественному состоянию (сахаджа). И наоборот, ожидание «опыта просветления» откладывает ваше освобождение, потому что, вместо того, чтобы заняться васанами, вы подтверждаете свою мнимую связанность.

Сама мысль о том, что вы ограничены телом, является васаной. Вас ничего не ограничивает, кроме васан, а это просто ложные, но незамечаемые мысли, и ничего другого.

Правильно избавляются от васан поиском того, для кого они существуют. Вам необходим неподдельный, неутолимый, ни на секунду не оставляющий вас интерес к тайне вашего самосознания (знания «я есть»). Интерес – это внимание.

«Волчок» личности

Что такое личность? Это самоограничение через самоотождествление с образом (объектом). Если вы оставляете попытки как-то определить или представить себя, то «личность» исчезает, и «дверь» растворяется вместе с «тюрьмой».

Вы просто перестаёте пытаться дать себе определение, прекращаете попытки представить себя. Субъективность вне определений, вне образов, вне ментальных конструкций.

Вы не можете сделать это на щелчок пальцев, потому что это самоотождествление стало привычкой. Вы привыкли считать себя обособленной личностью, вы несколько десятков лет жили с этой привычкой. На избавление от неё потребуется время.

Ум похож на детскую игрушку «волчок». Обычный человек постоянно её подкручивает. Ищущий перестаёт это делать, а она ещё какое-то время продолжает крутиться. Вам нужно только перестать её подкручивать, и она сама постепенно остановится.

Поток личности в потоке сознания

Представьте себе поток сознания. Он весь состоит из потока феноменальных явлений. Все формы, визуальные, звуковые, чувственные, ментальные, – всё это поток феноменов в сознании, как река без берегов. Это недвойственно, в этом нет разделения на воспринимающего и воспринимаемое.

Внутри этого потока есть ещё один параллельный поток – поток личности или персоны. Это тоже феномен в общем потоке феноменов. Но если ему уделяется слишком большое внимание, то он начинает расширятся. Расширяется, расширяется, расширяется... и, наконец, закрывает собой общий поток сознания. Теперь восприятие происходит через диафрагму «личностного потока».

Реальность становится не только расщеплённой на «меня» и «не меня», но ещё и «мутной», утрачивается и свежесть восприятия, и любование (утрачивается ананда).

Этот личностный поток внутри общего потока сознания нужно сократить, освободить от него общий поток. На каком-то этапе «сокращения» личностного потока увидится (распознается) целостность сознания, которое и есть Истинное «Я».

Вы являетесь сознанием (Шивой), поэтому ничто, возникающее в сознании (Шакти), не двойственно вам, ни один феномен, даже феномен личности не двойственен вам. Но если он закрывает собой всё остальное, превалирует над всем остальным содержанием сознания, то сознание становится сансарным – возникает неудоволетворённость, страх и страдания.

Вы возвращаетесь постепенно. Под «возвращением» имеется в виду сокращение этого внутреннего потока личности, сокращение её оккупации сознания. Личность как бы постепенно тает, как только сознание освободится от неё хотя бы на 60%, остальное «смоет».

«Смоет» означает, что сознание распознает свою целостность со всеми феноменами в нём, а не только с феноменом личности. Личность тоже останется, но только как часть феноменов, не важнее других феноменов сознания.

Ошибка практикующих в том, что они хотят получить опыт целостности через практики или какие-то встречи с «энергией просветлённого». Это может сработать один-два раза, но потом поток личности опять вернётся и оккупирует сознание. Это происходит потому, что неправильно поняты условия, при котором опыт целостности сознания становится постоянным. Правильное условие – это сокращение потока феномена личности в общем потоке феноменов сознания.

Всё, что нужно – не зацикливаться на «просветлении», а зациклиться на проявлениях личностного потока в сознании. Это он должен быть сокращён. Именно это должно быть сделано, а не что-то другое.

Бесполезно искать расположения гуру, его похвал и одобрений. Их нужно бояться как соблазнов и при возникновении чувства удовлетворения нужно внимательно смотреть: для кого оно возникло, кого похвалили? При возникновении обиды на критику или замечания нужно задавать себе этот же вопрос.

Сагуна

«Всё есть опыте, но ничего нет в наличии» – это основное качество сагуны. Опыты реальны только в моменте сейчас, вне этого момента они нереальны. Фактически, они не существуют, даже когда существуют в моменте сейчас. То есть, в опытах не только нет «подлинного материала» (яблока, например), но и даже сам опыт вкуса, видимости осязания, обоняния этого яблока тоже нереален!

Если аллегорически сравнить опыты с киноплёнкой, то кадры, попадающие в луч проектора, нереальны сами по себе, реальными их делает луч проектора. Разница в том, что киноплёнка остаётся после прохода через луч, а опыты нет, потому что память о прошлых опытах тоже находится только в моменте сейчас (в «луче»), а не в «закромах» подсознательного. Нет ничего, кроме момента сейчас, и он всё время меняется.

Не существует прошлого или будущего времени, нет линейности, память и представление о линейности времени тоже находятся в моменте сейчас. Любое представление, которое у вас сейчас возникнет «из памяти», возникает не из какой-то реальной «памяти». «Память» – тоже понятие, как и понятия «возникновения» и «исчезновения», но смысл, стоящий за ними, не соответствует реальности.

Все дхармы (явления) имеют мгновенное существование, но они ниоткуда не возникают и никуда не уходят, это как превращения одного и того же в разное. То, что «превращается» – это вы, ваша природа. Это называется «танец Шивы» – мгновенные само-превращения.

В аллегории с киноплёнкой никакой киноплёнки (течения событий) нет. Это само-превращения «луча». Только в этом смысле Шива и Шакти – не два. «Танец Шивы» – не танец, а его «само-превращения». Это «само-превращение» и называют Сознанием или сагуной.

Нет никаких «Вселенский библиотек» или «Вселенской Памяти», где вся информация Вселенной была бы записана на какие-то «тонкие носители». Нет какого-то источника, из которого всё возникает, и в который всё исчезает. Понятия «возникновения» и «исчезновения» находятся только внутри Сознания, в моменте «сейчас» и являются его превращением. Больше ничего нет, кроме «само-превращающегося» Сознания. О нём ничего нельзя сказать истинного, потому что любое представление о Сознании им же самим и является. Даже понятие о пространственно-временном континууме – это уже Сознание. Вы не можете сказать, что Сознание имеет время, потому что говорение или представление о времени – это уже Сознание. За какое бы представление о Сознании вы ни уцепились, оно не описывает Сознание, а является им.

Сознание не может описать самое себя, потому что оно не может наблюдать самое себя. Оно может только быть собой. Оно не может наблюдать себя не потому, что оно не является ничем, а потому, что понятие о наблюдении уже является Сознанием. Понятие наблюдения бессмысленно, поэтому Рамана Махарши сказал: «Нет никакого видения, видение – это бытиё собой».

Это «безвыходность из себя», потому что вы не можете выйти из себя и посмотреть на себя или познать себя. У вас нет шанса просветлеть, но не потому, что нет личности, которая могла бы просветлеть, а потому что идеи о будущем просветлении – это уже Сознание. Вы можете только перестать быть этими идеями о будущем просветлении, вы можете перестать быть какими-либо идеями вообще. Тогда вы – то, что вы есть. Как только вы осознали это, так больше нет разницы между идеями.

Пока у вас есть идеи, что вы должны сделать то-то и то-то, чтобы быть счастливыми, бессмертными и прочее, само-превращение продолжается, потому что это Сознание. Вы можете только прекратить само-превращаться во что бы то ни было, тогда вы то, что вы есть.

Сагуна – это Сознание, когда оно прекращает само-превращения, оно становится ниргуной. Сагуна – это само-превращения осознающей пустоты, она превращается во что угодно, не превращаясь ни во что.

Как вы можете понять, что такое Сознание, если любое представление о Сознании – это уже само Сознание? Если вы начали представлять или понимать, значит игра продолжается. Эта игра и есть Сознание. Вы можете только перестать играть в превращения во что бы то ни было, чтобы узнать Себя в истинном свете.

Желание

Будда сказал, что желание – это причина страдания, но на самом деле, желание – это уже страдание, потому что желание – это отсутствие удовлетворённости. Отсутствие удовлетворённости и есть страдание. Как будто у вас и еда есть, и ложка в руке, но вы всё время проносите её мимо рта, постоянно оставаясь голодным.

Вы пытаетесь удовлетворить того, кого нет, а тот, кто есть, удовлетворён изначально, потому что он – абсолютная полнота. То, кем вы себя считаете – это тот, кого нет. А тот, кто удовлетворён изначально (потому что целостен) – это тот, кем вы являетесь.

Наличие желаний обусловлено наличием страданий, которое в свою очередь обусловлено утратой целостности или, правильнее сказать, ложной самоидентификацией с формой.

Поэтому правильная последовательность такая: прекращение ложной самоидентификации с формой (образом) восстановит якобы утраченную целостность с её анандой, в которой нет места страданиям, а значит неоткуда взяться и желаниям.

Отказ от желаний есть следствие истинной самоидентификации, так же как возникновение желаний было следствием ложной самоидентификации, вызвавшей страдание.

Как же горько не знать себя!

О смелости, решимости и терпении

Истинный смысл практики не в том, чтобы насильственно удерживать ум от мышления, а в том, чтобы освободиться о чувства обособленности своего «я». В сознании засела идея, что «Я», проявленное как чувство себя или знание «я есть», – это существо. Но «Я» – не существо, при попытке обнаружить «Я» как живое существо, оно не обнаруживается, потому что Оно им и не является. «Я» – это осознающее пространство, осознающее ничто. Это так прямо сейчас, и вам ничего не нужно с этим делать, не нужно пытаться представлять «Я» в виде осознающего пространства. Вам нужно избавиться от идеи, что «Я» является существом. Это значит, что вам нужно понять, как это осуществить практически.

Вы размышляете, как вам практически осуществить это, начинаете пробовать. Из этих попыток вы можете сделать наблюдение, что у вас есть привязанность идее, что вы живое существо, действующее в мире, имеющее свою личную историю, свои достижения, потери и прочее.

Преодоление этой привязанности требует смелости, решительности и даже героизма. Потому что ваша история должна исчезнуть, вы должны забыть о себе. Это удаётся немногим, мешает жалость к себе: вы полюбили себя как отдельное живое существо, как человека, вам жаль себя. Практика же велит вам забыть этого себя, выбросить из головы, как будто вас никогда не было. Это не вопрос сомнений про ум, а вопрос смелости, решительности и отважности жить в соответствии со своими убеждениями.

Прежде чем такой отказ от себя будет возможен, вам нужно прояснить содержание ума, вывести его на свет осознания, не заваливаться в неосознанное мышление, иначе вы не сможете отбросить свою персону, потому что кроме ума её нигде нет.

Как говорит Нисаргадатта Махарадж: «Отважившись жить в соответствии с вашим убеждением!» Вы должны быть серьёзными и полными решимости по-настоящему. Всё, что необходимо – искренность и решимость. Если в самоисследовании вы убедились, что «Я» не существует, как отдельное существо, но не отваживаетесь жить с этим убеждением, то для вас ничего не изменится! Вы так и останетесь с чувством обособленности и страха за себя. Поэтому, когда все слова уже сказаны, все исследования проведены, и все убеждения получены, вам нужна решимость, чтобы пресечь привязанность и жалось к личности. Это последнее, через что вам нужно будет пройти.

Но даже если вы полны решимости избавиться от отождествления с личностью, вы всё же должны понимать, что эта привычка не уйдёт быстро. Разотождествление может происходить незаметно для вас самих, и в какой-то момент вы сами удивитесь, что от вас как от персоны ничего не осталось, что вам нечего подумать о себе, кроме «я есть». Ни формы, ни цвета, ни образа, ни иных качеств у вас нет. Поэтому запаситесь не только решимостью, но и терпением.

Индивидуальное самоосознающее начало

Ваше индивидуальное самосознание не является ничем. Как пространство в кувшине окрашивается запахом кувшина, так и ваше самосознание «окрашивается» качествами тела, но это не «обособленное живое существо».

Само по себе ваше индивидуальное сознание (или знание «я есть») вообще ничем не является, поэтому не обособлено ни от чего (нечего обособить). Вы «входите» в качества тела, «окрашиваетесь» ими, но они не ваши, а тела. «Окрашиваясь» качествами тела, вы становитесь индивидуальным самоосознающим началом.

И «окрашиваясь», и «не окрашиваясь» качествами тела, вы остаётесь всё тем же самым живым самоосознающим началом. В переживании себя вы ощущаете все качества тела (генетику, соматику, язык, культуру), но как живое самоосознающее начало вы – ничто, поэтому не обособлены ни от чего.

Только идея, что ваше бескачественное, самоосознающее начало – это «обособленное живое существо» привносит в ваше самоощущение чувство обособленности. Вам нужно только перестать считать своё индивидуальное самоосознающее начало «обособленным живым существом». Живое здесь – только самоосознающее начало, больше ничего живого здесь нет.

Обособленность может быть только между нашими телами, потому что у них разные качества и разные условия бытия. Всё, что мы можем сказать о себе – это «я есть» и «я осознаю», и это одно и то же. Все отличия относятся к телам, не к нам, у нашей истинной природы нет качеств, поэтому между нами нет отличий.

Если вы будете знать себя таким, то постепенно перестанете отождествляться со своими историями, о себе вам нечего будет подумать, несуществующая личность растворится, а вместе с ней и чувство обособленности.

Фантом счастья

Посмотрите на свою жизнь: вы всегда ожидаете какого-то большого счастья, ради которого просыпаетесь каждое утро и делаете разные вещи. Вы делаете это столько, сколько помните себя, а «большого личного счастья» всё нет и нет! Вы уже начинаете подозревать, что его может вообще не быть в вашей жизни, что ожидания «большого личного счастья» совершенно бесполезны.

Похоже, что кто-то наверху просто дурачит вас обещаниями личного счастья, чтобы вы продолжали поддерживать этот конвейер жизни; но вы ничего за это не получаете, никакого большого личного счастья, никакой персональной сатисфакции, вы рождаетесь за конвейером, идущим к счастью, и умираете за ним. Ваше персональное достижение счастья не предусматривалось, к счастью идёт конвейер, как вам говорят, но на самом деле он идёт по кругу. Достижение вами большого личного счастья «там наверху» не предусмотрено.

Но у вас есть возможность выбора. Вы можете либо продолжать стремиться к «личному счастью» на этой «карусели», либо отказаться от этого миража. Не потому, что вам не нужно счастье, а потому, что «карусель» никуда не едет, она движется по кругу, это был обман с самого начала!

Когда вы осознаёте, что «личное счастье» – это мираж, в вас зарождается смирение, и тогда нет иного выхода, кроме как забыть про своё несуществующее «личное счастье» и отдать всё внимание Богу, который есть присутствие сознания. Тихая, безмолвная, незаметная ни для кого практика внимания к присутствию сознания, практика без похвалы, без одобрений, без новизны, без «мистических опытов», смиренная практика, постепенно сливающаяся с «фоном» осознания, растворяющаяся в нём.

Вашу «личность» удерживает не мёртвая память, а желания, именно они направлены в несуществующее «будущее», в результате чего вы перестаёте замечать реальность. В реальности нет места для «личности», поэтому она гнездится в желаниях, направленных в «будущее». Личность не нужно уничтожать в настоящем, в настоящем для неё и так нет места. Разоблачите её «будущее», которое поддерживается в уме, как ожидание «личного счастья». Как только вы разоблачаете, что «личное счастье» – это придуманный фантом, вы перестаёте гоняться за ним, и тогда вы автоматически оказываетесь в реальности.

Отказ от несуществующего «будущего», а точнее его разоблачение, автоматически переселяет вас в реальность, потому что настоящее – это реальность, а не концепция времени.

Итак, у вас два препятствия:

1. Надежда на достижение «личного счастья».

2. Потребность в новой информации, в новых опытах, в новых достижениях и успехах.

Причём второе вытекает из первого.

Перестать гоняться за фантомом «личного счастья» – это первый шаг к самопостижению, первое проявление вашей зрелости и мудрости.

Личность и судьба

Ум захвачен ложными тенденциями о своей «человеческой судьбе», но судьба не может повлиять на него, потому что «судьба» – это тенденции ума. Нет противостояния судьбе, есть распознавание источника тенденций, который вне их, но с которыми он – не два, поэтому нет и жертвы.

Избавление от личных желаний и стремлений – это следствие понимания, что «личность» – это иллюзия, созданная тенденциями ума.

Увидеть иллюзорность личности можно, осознавая её смертность, ведь реальность не отсутствует никогда. Какая это была бы реальность, если бы она отсутствовала хоть в какой-то момент времени?

Где сейчас личность человека, который уже умер? Это была реальная личность или преходящая иллюзия? Такая же ситуация и с вашей личностью: её нет прямо сейчас, есть только иллюзия.

Теперь рассмотрим «объективную реальность» с точки зрения понимания реальности, которая не может отсутствовать никогда. Даже звезды рождаются и умирают, могут ли они быть реальностью? Получается, что вся «объективная реальность» – никакая не реальность, а проекции своего источника, постоянно сменяющие друг друга.

Пока проекция в виде «моей личности» существует, будет длиться иллюзия её существования, и как иллюзия она никому не мешает. Мешает озабоченность «личностью», её судьбой, её желаниями и стремлениями, потому что она принимается за реальность. Но это просто проекция, она отпрыгает на экране осознания отпущенное ей время и исчезнет. Разве обязательно быть озабоченным её судьбой? Да и какой смысл заботиться о судьбе иллюзии, если она всё равно исчезнет?

Бытиё собой

Если наблюдатель наблюдает сам себя, то уже нельзя говорить о «наблюдении». Нет никакого наблюдения, есть безграничное бытиё собой. Вы переживёте это в прямом опыте, если увидите, что здесь нет никаких реальных объектов, вместо них – концепции, поток понятий, называемый потоком сознания. За что бы вы ни взялись, ничего нет, только сплошной поток понятий.

Значение имеет постоянное и длительное распознавание следующих фактов:

– какие бы события ни происходили в мире, ничего, кроме мыслей о них, не происходит;

– какие бы объекты ни возникали, ничего, кроме мыслей о них, не возникает;

– что бы с вами ни случалось, ничего, кроме мыслей о вас, не случается.

Когда это станет для вас очевидным и несомненным, тогда вы утратите интерес к этим мыслям, а результатом отсутствия мыслей будет пребывание Собой.

Об истинном «Я» говорят как о пустоте, но эта «пустота» совсем не пустая, она переполнена до краев, как пластилин переполнен любыми потенциальными вещами, которые могут быть

созданы из него. Любая форма – уже в нём. Про такую «основу всего» говорят, как про истинное «Я», это то, чем вы являетесь на самом деле. Но когда вы думаете о себе, как об обособленном существе, вы грешите против истины, а грех ведёт к страданию.

Как только вы подумали «я есть это» или «я есть то», так сразу впали в грех и пережили страдание, потому что сразу испытали недостаток (нецелостность). Тотчас вы испытываете потребность восполнить его, но ошибочным способом: вы хотите получить всё как человек, а это невозможно, потому что нет ни «всего», ни «человека», а есть одна бессущностная, живая основа всего, остальное – её игра.

Вы – не часть, не «это» и не «то», а сам «материальчик», из которого сделаны все «это» и «то», бессущностная, но осознающая основа всего. Только это и есть реальность, остальное – её игра, её превращения.

> Нисаргадатта Махарадж: «Вселенная — это просто частичное проявление вашей неограниченной способности превращаться».

Поэтому все «я есть это», «я есть то» должны быть отброшены, как ложные, как не соответствующие истинному положению дел. Поищите того, кто воспринимает ваше тело, и поймёте, что значит «бессущностная сущность». Это не есть что-то, что можно отделить от чего-то, оно не является ничем, но и отрицать это нельзя, ведь что-то осознаёт ваше тело.

Сознание и осознание

Ошибка в том, что под сознанием (consciousness) многие понимают осознание (awareness), а под телом – материю, и поэтому они считают, что сознание первично. Но первично осознание (awareness).

Сознание (consciousness) – это не только осознание (awareness), но и материя, и только в результате их объединения возникает сознание (consciousness).

Сознание (consciousness) нужно сначала рассмотреть как две части, потому что пассивная часть сознания – прерывна, а активная – вне времени. То, что обычно мы считаем материей, есть пассивная часть сознания – «Хе» или Шакти. Это то, что воспринимается (осознаётся).

Активная часть – это «Йод» или Шива, или осознание (awareness). Это то, что воспринимает (осознаёт).

Чтобы осознание (awareness) претворилось в сознание (consciousness), оно должно оплодотворить свою пассивность «Хе», создать некое возмущение в Шакти (игру гун). Поскольку мы уже знаем, что сознание (consciousness) – это связка из трёх: знание «я есть», тело и мир, то, конечно, возникновение сознания зависит от тела и от мира.

Другое дело, что тело и мир – это не материя в том смысле, как её понимают оголтелые материалисты, а пассивная часть сознания (Хе) или Шакти, которую приводит в движение Активный Йод или Шива, осознание (awareness).

Сознание (consciousness) возникает только как результат сакраментального брака Шивы и Шакти, причём Шива является активным началом сознания (Йод), а Шакти – пассивным началом сознания (Хе). Результатом их игры не является ничего, кроме опытов Шивы, потому

что Шакти – бесплотная Материя, плоть – кажущаяся, плоть – это набор восприятий: зрительных, слуховых, вкусовых, тактильных и обонятельных, как энергетическая разночастотность.

Изначальная, абсолютная материя (Шакти) – это «квантовая неопределённость» *(«нети-нети»*[6]). В высшем Триединстве она неотличима от Шивы, в последующих планах бытия она претворяется в воспринимаемости мира. Но это всё пусто, бесплотно, это только опыты для Шивы, который непознаваем и невоспринимаем.

Последнее, что вы познаете – это Триединый Дух, где Абсолютная Шакти неотличима от Абсолютного Шивы и Его Самосознания (где знание «я есть» тождественно незнанию и наоборот, незнание «я есть» тождественно знанию). Назовём это условно «квантовой неопределённостью» или классическим «нети-нети».

Говоря о теле, Махарадж имеет в виду не ту материю, которую имеют в виду оголтелые материалисты, а бесплотную материю, которая соткана из восприятий, из игры гун. Чем тогда являются соки пищи, из которых состоит тело, сперма и прочие «прелести жизни»? Игрой гун, ведь любой химический элемент в конечном счёте – это не частица, а волна, игра энергии, Шакти, этой бесплодной Матери, именно поэтому она и Святая, Девственная, Пречистая. Она есть Пресвятая Божья Матерь, потому что из её лона вышло Сознание, которое есть Бог Творец.

Видимость «Я есть»

Само «Я» не проявлено никогда, есть только возникновение знания «я есть». Знание «я есть» проявляется и сразу ищет место приложения, оно как бирка, которая объявила товар, а никакого товара нет. Бирка есть, а товара нет, поэтому под неё ум подсовывает воображаемое: «А что будет, если я буду этим...» Поэтому Махарадж говорит, что знание «я есть» – как проект несуществующей стройки: стройка объявлена, под неё берутся кредиты, идёт видимость строительства, но никакого реального строительства нет, всё только на бумаге. Про «Я» всё воображается.

В: Можно ли знать чистое «я-есть»? Если нет, тогда что я знаю сейчас как себя? Я смотрю в это (в «я знаю, что я есть») и понимаю, что не знаю, что знается. Не могу понять, как это вообще возможно.

О: Ты есть, но что ты называешь собой? Видишь, понятие «я есть» теряет смысл, поэтому на самом деле «Я» никогда не проявлено, оно всегда в неизменно неизвестном виде. Истинное «Я» не знает никакого «Я».

Познающий желает всё познавать, а сам он считается известным по умолчанию. Но он неизвестен, познающий неизвестен!

Во внутренней «точке небытия» возникает сознание-бытиё, и вся Вселенная бытия находится внутри этой «точки небытия». Эта «точка небытия» и есть ты. Только это есть истинная реальность, сознание же есть грёза внутри тебя. Это красиво, но это не реальность.

---

[6] «не то, не то» термин индуизма, обозначающий невозможность определить Абсолют дискурсивным путём (размышлением о нем).

Сила ума

Ощущение себя, которое просыпается утром – это не человек, не существо, не кто-то, это Сила Ума. Она зависит от качества тела, а точнее – от Индивидуальной Монады. Никакой личности, никакого существа, никакой индивидуальной души, никакого «Высшего Я» нет, это Сила Ума, это не живое существо, это не «кто». Позади – пустота, абсолютная ничтойность, никого вообще!

Чувство себя, создаваемое Силой Ума, поднимается как будто это живое существо. Но Сила Ума не есть ни «я», ни «Высшее Я». Есть опыт целостного восприятия, это и называют «Высшее Я». Но это опыт, никакого «Я» нет. Этот опыт ничей, это даже не опыт Силы Ума; это Она и есть опыт, всё многообразие опытов.

За Силой Ума нет никого, за ней не стоит некое Высшее Существо. Сила Ума делает так, как будто «пустота сгущается», и возникает «кто», но в реальности возникает только сама Сила Ума, саму Её ухватить нельзя, это как ветер, о Ней известно только по Её проявлениям.

Сама Сила Ума безлична, но её безличность состоит в том, что она создаёт ощущение себя, а сама Сила Ума раньше ощущения себя.

Утром Сила Ума (или Сила Сознания) начинает движение, и сразу появляется «я»-ощущение. Да и само «утро» появляется после него. Но это только Сила Ума, никто не обладает этим чувством себя, позади него никого нет.

Мы хотим бессмертия, хотим что-то распознать, а никаких нас нет. Желание распознавания есть, но оно ничьё, да и распознавать нечего! Всё только создаётся, но распознавать нечего.

Нельзя даже сказать, что она знает себя, она проявляется знанием себя. Нет никакого знания себя, Сила Ума создаёт его или претворяется в знание. Истинно знать себя – значит ничего не знать, потому что Сила Ума ничем не является. Она не является знанием «я есть», она им претворяется (не путайте с «притворяется»).

Силе Ума вообще нечего знать, потому что она одна без чего-либо иного, но она проявляется знанием чего угодно, в том числе переживанием «Высшего Я». Сила Ума не порождает знание, а проявляется или претворяется в знание, то есть нет отдельно Силы Ума и отдельно знания, которое она породила. Даже знающего нет, она проявляется знающим, но сама Сила Ума не является знающим. Знание, знающий и знаемое проявляются Силой Ума, их нет в наличии, только в опыте. Любое понятие, любое представление, любое знание – это Её проявление. Но если рассмотреть саму Силу Ума, то там ничего нет, есть только Её проявления. Поэтому ничего найдено быть не может!

Вначале у ищущих есть представление, что, во-первых, есть они, а во-вторых, что в результате духовной практики они что-то обретут, какое-то особое состояние; но факт в том, что ни они сами, ни какие-либо состояния – нереальны. И то, и другое создано единой Силой Ума, которая не знает никакого «Я», ни Высшего, ни персонального. Таковых не существует, они есть в опыте, но их нет в наличии.

Этот индивидуум, сознательное существо, которое просыпается по утрам – это вообще не существо, это Сила Ума. Но её проявление зависит от качеств тела, как солнечный зайчик зависит от отражающей поверхности. Она создаёт в теле фантом живого существа, и этот фантом

начинает совершать всяческие действия. Это не реальное существо, а проявление Силы Ума в виде живого существа, как будто и в самом деле кто-то живой есть в теле, некая персона, которая проживает свою жизнь, что-то делает, созидает или разрушает, а фактически никого нет.

Сам «ищущий» является частью опыта, вот в чём трюк! Никакого реального ищущего никогда и не было, это только опыт. Как нужно отвечать на глупый вопрос про историю своего просветления, если нет никого вообще, если сам «говорящий» является частью опыта, причём ничьего опыта!

Вы не можете убрать чувство себя, потому что вы являетесь частью опыта. Но вам и не нужно пытаться избавиться от него, просто поймите, что за ним нет никого, что чувство себя есть проявление Силы Ума; это магия, это не нужно убирать!

Нет никакого Высшего «Я». Ни Будды, ни Христа, ни Падмасамбхавы, ни Лонгченпы, ни Махараджа никогда не было. Никого никогда не было. Бог – это Сила Ума. Но это – не «кто».

Сила Ума сама претворяется в опыты, но если её саму рассмотреть как Сущее, то она не существует. Вот такая вот абсолютная свобода Бога от Себя. Все и всё есть в опыте, но никого и ничего нет в наличии. Глубокое понимание этого называется просветлением.

«Я хочу пить» – не означает, что некая я испытываю жажду, это означает, что жаждущая тоже является частью опыта. Жажда и жаждущая не являются двумя, обе – проявление единой Силы Ума. Поэтому все есть в опыте, но никого нет в наличии. Держитесь только одного понимания, что за чувством себя нет никого, такова мощь Силы Ума (или назовите это Сознанием).

Правильная предпосылка для поиска

Ошибка случается, когда практика начинается с предпосылки, что есть некий я, который собирается освободиться от обусловленности. Тогда как «я» – само по себе есть часть обусловленности, а не кто-то реальный, который ошибочно обусловился и теперь собирается освободиться от этой обусловленности. В этом весь трюк иллюзии.

Избавится от иллюзии собирается то же самое иллюзорное «я», которое само и есть иллюзия. Поэтому нет ищущего, но есть поиск. Только с этой предпосылки может случится понимание.

Изначальная предпосылка состоит в том, что никакого реального «я» не существует. Отсюда нужно начинать. Вся проблема в веровании в своё персональное существование, которого нет. Есть просто иллюзия восприятия из-за слайд-шоу событий, покрытых абсолютной самостью.

Абсолютная самость – это осознавание от первого лица, но в отсутствии какого бы то ни было лица (персоны). Это Осознание осознаёт от первого лица, а не кто-то конкретный. Сама по себе эта иллюзия, это слайд-шоу, покрытое чувством бытия, самостью – прекрасна.

Сознание, будучи объективным ничто, автоматически отождествляется со всём, что воспринимает (осознаёт). Для него это божественный, экстатичный опыт, оно видит себя во всём, потому что само сознание ничего из себя не представляет, оно – объективное ничто, но воспринимая (осознавая), становится всем, что осознаёт. Это переживается в сатори: меня нет,

как кого-то конкретного, но всё, что есть – это я. Достаточно просто увидеть это. Это как прыжок из личностного в безличностное, как «сдвиг» восприятия.

Не я наблюдаю, а наблюдаются все феноменальные события с биркой «я»: я пошёл, я полетел, я прилёг, я разозлился, я рассмеялся. Раньше это «я» воспринималось как реальное действующее лицо, производящее все эти события, но после сдвига восприятия за «я» (в безличное осознание), оно воспринимается уже не как действующее лицо, а как беспрерывная смена событий с заголовком «я».

Этих «я» столько же, сколько событий, у каждого переживания есть свой переживающий, и только беспрерывность переживаний создаёт иллюзию движущегося во времени «я» (меня). Но, например, во сне без сновидений нет событий, поэтому и «я» там тоже отсутствует. Сознание не знает никакого «я» в глубоком сне.

Интеллектуальное понимание должно случиться прямо сейчас, в этот момент, но привычка воспринимать миллиарды этих пробегающий в сознании «я» ещё будет оставаться какое-то время. Это привычка, и она может быть отброшена, как прекращение привычки болтать ногой. Постепенно это искусственное эго (не существующее в реальности) начнёт ослабевать и однажды полностью исчезнет.

Всё сказанное должно быть вами проверено: попробуйте полностью остановить мышление на пять минут и увидите, что очертания «меня» начнут размываться в сознании. Чтобы этому «я» существовать, необходимо постоянное воспроизведение его с помощью мысли. Если следить за мышлением, можно обнаружить, что как минимум раз в минуту проскальзывает мысль, подтверждающая «меня».

Это похоже на детскую игру в иллюзию движения, когда в блокноте на каждой странице рисуют человечка в позах, последовательных движению. При быстром пролистывании блокнота нарисованный человечек начнёт двигаться, как будто это бежит один и тот же человечек, хотя на самом деле их было пару десятков. Точно такая же история с мельтешащей «я»-мыслью: их много, они текут в сознании беспрерывно, создавая иллюзию реального «я» (меня). Каждое «я» прикреплено к событию, события разные, а «я» – одинаковые, но их столько же, сколько событий. Когда всё это «протекает» в поле восприятия, события кажутся разными, а «я» – одним. В этом и заключается иллюзия.

Когда ум спит, как в глубоком сне или в коме, то события отсутствуют, и «я»-мысли тоже нет, ей не за что там зацепиться. Сознание еженощно проводит некоторое время без «я», и это – самый лучший отдых для всех: для тела, для ума, для сознания.

Вам нужно, чтобы «я» из осознающего стало осознаваемым. Оно и сейчас уже является осознаваемым, потому что «я» осознаётся, а не осознаёт, но принимается за осознающего. Иначе как бы стало известно о «я», обо мне?

Как только понимается (видится), что «я» – это осознаваемое, фокус восприятия смещается в «место», откуда осознаётся это «я», и оно становится наблюдаемым, а не наблюдающим. Потому что «я», которое является бесконечной чередой «я»-мыслей – это точно такой же объект наблюдения, как человечек в блокноте, а не наблюдающий субъект. Отождествление с «я» обрывается, эго умирает.

Идентификация с телом

В: Почему так важно прекращение самоидентификации с телом?

О: Если есть идея: «я – тело», то есть и страх за него. Страх потерять контроль за его окружением, страх лишиться удовольствий и удобств для тела, страх физической боли, страх потерять ощущения, переживаемые через тело, наконец, страх смерти этого тела.

Если же при само-исследовании выясняется, что мы – не тело, все страхи автоматически исчезают. Это не означает, что тело не будет испытывать боль (боль – это оповещение о проблемах тела), но это значит, что не будет страха за себя, потому что вы – не тело! Как если бы нож предупредил вас, что им нельзя ковырять бетон, вы приняли бы это к сведению и перестали его доламывать, но у вас при этом нет и не было бы никакого страха за себя.

Что такое само-идентификация с телом? Это идея, что вы – тело. Идея, и ничего больше! Вы верите этой идее, к которой вас приучили в детстве.

Чувство присутствия «я есть» – тотально, оно не имеет никаких рамок, никаких границ; но мысль «я есть» автоматически ассоциируется с объектом (с телом). Эта ассоциация порождает дальнейшие мысли: «Если я – тело, то я уязвим, то я – смертен, потому что я видел (слышал), что тела умирают. Если тело испытывает боль, значит, это я испытываю боль, если тело ограничено во времени и в пространстве, то это я ограничен во времени и пространстве». Сознание воспринимает эти мысли и верит им. Правильнее будет сказать, что Оно воспринимает их как единственно возможное описание себя (других-то нет), а значит – истинное.

Если заменить мысли об идентификации с телом на мысли «я – не тело», сознание начнёт воспринимать их как истинное описание себя. Потому что мы – то, что мы думаем о себе. Самое вредное представление о себе – это представление, что я есть тело.

Состояние самореализации

Ваше «я» должно стихнуть, «уйти на второй план», уступить первое место Богу, не затмевать собой Присутствие Бога; вот тогда вы и Бог – не два, тогда это не на словах, а в постоянном ощущении.

Вы постоянно ощущаете присутствие Бога, потому что чувство «я есть» и Бог – не два (хотя и не является Богом), и вам просто больше не о чем беспокоиться, потому что Его Присутствие даёт вам всё, Он Сам всё делает. Вы как дитя на груди матери, в полной безопасности. Вы узнали, что вы у Бога за пазухой, и вам больше нечего бояться!

Вы узнали его Величие и больше не суетитесь со своими суждениями и оценками. Что вы можете знать о Реальности, чтобы судить о ней, если все наши знания – сплошное заблуждение?

Это не вопрос скромности, как её обычно понимают, это уже осознание своей ограниченности понять Реальность. Это сдача себя в Руки Бога. Вы «отходите на второй план» со своим «я», уступая место Богу: «Не я, но Ты, Господи». Вы делаете то, что вам приносит Бог, но не лезете исправлять или судить мир, правителей, соседей. Вам ничего не надо лично для себя, у вас исчезла навязчивая озабоченность собой, но не потому, что вы стали сознательным альтруистом, готовым на жертву, а потому, что вы узнали, что вы – у Бога за пазухой, Он Сам о вас позаботится, вам даже просить не нужно. Даже тело вам даёт Он!

Если вам что-то кажется злом, это только потому, что вы не знаете Замысла Бога, не видите всю картину целиком, потому что все наши знания ложны, и нашими «благими» намерениями выстелена дорога в ад.

Страха нет, потому что смерти нет, есть только прерывность бытия. Озабоченности собой нет. Личность – не больше чем «одежда» для вашего самосознания. Озабоченности проблемами мира тоже больше нет – за ним Бог присматривает. Ваши мнения и суждения потеряли смысл, и это огромное облегчение! Все за вас знает Бог.

Вам больше не нужно прошлое, вам не нужно заглядывать в будущее. В совокупности всё это поднимает изнутри вас любовь ко всему или, скорее, очарованность всем.

Вы пребываете без страха смерти, без страха жизни, без озабоченности собой, в душевной гармонии со всем миром, любящее индивидуальное сознание, наслаждающееся анандой бытия и безмятежностью небытия.

Если я – не тело, то вся концептуальная конструкция, построенная на идее «я есть тело», рушится. Вместе с ней рушится и иллюзия своей отделённости от всего остального. Случается освобождение от вашей позиции, то есть, от вашего места нахождения. Вы – везде, у вас больше нет конкретного места пребывания, вы – как пространство. Вы становитесь пустотой – или возвращаетесь в пустоту, вы теряете свои границы – или возвращаетесь в безграничность. Вы – безграничная осознающая пустота, манифестирующая себе себя через феномены пустоты, через миражи. Вы переживаете мир (покой), невыразимое блаженство, полное отсутствие страха!

Всё происходящее теперь – само-манифестация, нечего больше бояться: вы – осознающая пустота, и кроме вас нет ничего. Любая мысль теперь – игра осознающей пустоты, любые восприятия – игра осознающей пустоты, видимые формы – игра осознающей пустоты, звуки – игра осознающей пустоты, запахи – игра осознающей пустоты, прикосновения – игра осознающей пустоты, ощущения – игра осознающей пустоты, эмоции – игра осознающей пустоты, речь – игра осознающей пустоты, бесконечные миражи осознающей пустоты, танец Шивы.

Никогда ничего не случалось, и никогда ничего не случится кроме вечной игры осознающей пустоты.

«Я»-мысли – это тоже игра пустоты, мираж в осознании, пустые «якалки»: «я», «мне», «моё», «обо мне», «для меня», «со мной», «без меня», «про меня», «у меня», они могут описывать всё, что угодно. Это не имеет значения, потому что всё это – игра осознающей пустоты, манифестация сознания.

Кто просветляется?

Ищущий хочет получить для себя просветление. Пусть он задастся вопросом: что он подразумевает под «собой»? Кто может получить просветление? «Я»? «Я» – это только мысль. Кого она обозначает? Найдите того, кого она обозначает!

Ищите путём отбрасывания всех «не – я», потому что то, чем вы являетесь, может быть выражено только в терминах отрицания, вы – не объект, на который можно указать, вы – То, что остаётся при отбрасывании всего известного.

Тело – не я? Эмоции – не я? Чувства – не я? Ощущения – не я? Мысли – не я? «Я»-мысли – не я? Кто же – Я? Кто воспринимает тело, ощущения, эмоции, чувства, мысли, «я»-мысли? Кто это? Не ищите концептуальный ответ, потому что это будет очередная мысль. Моё тело, мои ощущения, мои мысли, мои «я»-мысли, а кто тогда я сам?

«Я хочу просветления», но именно «я»-мысль и является препятствием, потому что «я»-мысль – это как раз то, что выделяет условно (ментально) вас как фрагмент из Вас как Целого.

Что такое просветление? Это переживание целостности. Но как может переживаться целостность при наличии разделяющего фактора – «я»-мыслей? «Я»-мысли говорят про вас, как про тело, это они отождествляют вас с фрагментом в сознании, с телом. Без «я»-мыслей нет никакого отождествления. Нет и не может быть никакого «ограниченного» сознания, сознание ничем не ограничено, но есть условно (ментально) ограничивающие мысли – «я»-мысли.

Чувство «я есмь», не обозначенное мыслью, – это переживание целостного бытия. Если вы его наблюдаете, игнорируя «якающую» мысль, не прикасаясь к ней, вы переживаете целостное бытиё. Вы уже прямо сейчас есть «это», и ничто не может изменить вас на что-то другое.

В своё время и эти разделяющие мысли были необходимы, потому что условная разделённость даёт возможность различных опытов, тогда как в целостности нет никаких опытов. Именно для опытов, для наслаждения ими был использован Разум («Князь Мира Сего»). Но когда за несмолкаемой болтовнёй Разума наступает условное забвение Своей Истинной Природы, Своей Целостности, начинается поиск вспоминания и тогда же появляются возможности для него.

Сейчас Разум говорит вам, что вы – человек, который может обрести просветление. Не верьте, это – изначально неверная предпосылка. Вы есть Абсолютное Осознание, и ничто другое, но вы увлеклись игрой Разума, и позабыли Себя. Вы должны вспомнить, кто вы есть на самом деле, что вы никогда и не были ни человеком, ни чем-либо ещё, а только Абсолютным Осознанием, единым и единственным.

Когда вы сидите в медитации, то сидите как человек, и как человек вы никогда не распознаете «это», потому что начинаете с неверной предпосылки! Отбросьте убеждение, которое навязывает вам Разум, что вы – человек, который сидит и медитирует. Сидит тело, а вы – не тело и не мысли Разума о вас, вы – пространство сознания.

Исходите из того, что вы – пространство сознания. Как пространству сознания вам ничего не нужно, потому что всё, что есть, уже находится в вас. Тогда отпускание всего происходит само собой, просто не слушайте мысли, игнорируйте их, они говорят не про вас, а про условного, но несуществующего индивидуума.

Вы – не индивидуум, а Абсолютное Осознание. Разум врёт, потому что он желает быть выше вас, он – Диавол! Отнимите у него «я»-мысли, и он снова станет Люцифером («несущим Свет»).

Иллюзия деятеля

Обычно мы воспринимаем деятеля как само собой разумеющийся факт, но наша задача – распознать иллюзорность деятеля. Я обращаю ваше внимание на то, что мы не убираем иллюзию

действующего лица, а только распознаём её, как иллюзию. Это важно понять, иначе вы будете стремиться к тому, чего нельзя достичь.

Если вы поняли, что дело только в распознавании иллюзии, то вы поняли также и то, что действующих лиц нет прямо сейчас, их не нужно устранять! Личность не нужно устранять, на неё просто нужно смотреть в истинном свете, как на иллюзию (есть в опыте, но нет в наличии).

Если вы будете пытаться достичь состояния, в котором нет личности и эго, вы никогда его не достигнете и будете страдать, думая, что вы до сих пор не реализованы. Нельзя устранить иллюзию личности, это не предполагается с самого начала. Можно только распознать иллюзию как иллюзию, а не устранить её. Пытаться избавиться от иллюзии личности – то же самое, что пытаться запретить солнцу подниматься из-за горизонта. Оно и так не поднимается, это иллюзия, и она остаётся, даже когда вы узнаёте, что вращается земля, а не солнце.

Значит, всё уже истинно прямо сейчас, сансара прямо сейчас – нирвана.

Не нужно убирать васаны, нужно искать того, кому они мешают, то есть действующее лицо, в процессе поиска оно исчезает. Эго – это как тень, если его не исследовать, оно кажется действующим лицом, а если его попытаться найти, оно ускользает, как тень.

Рамана Махарши сравнивал эго с гостем на свадьбе: родственники жениха думали, что он гость со стороны невесты, а родственники невесты думали, что он гость со стороны жениха, пока обе стороны не спросили, к кому он пришёл, тогда он быстренько сбежал со свадьбы.

«Я всё понял, но...»

Личность нельзя отбросить актом воли, сначала нужно понять, почему вы не можете быть тем, кем вы себя считаете, но не просто услышать, а понять. Само понимание остановит ложное самовосприятие. Теперь у вас есть критерий понимания: если вы всё ещё считаете себя личностью или обособленным человеком, это значит, что понимания у вас пока нет.

Вы не можете сказать, что вы понимаете, что не являетесь ничем воспринимаемым, если одновременно думаете о себе, ведь если вы — ничто, то о вас совсем нечего подумать. Практические мысли о персоне не в счёт: они останутся, но отождествления с ней не будет, это не о вас.

Поэтому Махарши говорит, что для посторонних вы останетесь личностью, но ваше отождествление с личностью исчезнет. Если вы поняли этот критерий, всё свободное время вам нужно пытаться понять, почему вы не можете быть ничем воспринимаемым.

В: Я всё понял, но почему я всё равно ощущаю себя личностью?

О: Потому что ты не прекращаешь это делать!

> Нисаргадатта Махарадж: «Вы не можете убежать от собственного наваждения. Вы можете только перестать поддерживать его».

Ищущие думают, что должно что-то произойти, и тогда они перестанут считать себя личностью. А всё с точностью наоборот: сначала вы прекращаете считать себя личностью, а потом «что-то произойдёт».

Нисаргадатта Махарадж: «Именно по причине того, что «я есть» ложно, оно желает продолжаться. Реальность не нуждается в продолжении. Поскольку она знает, что неразрушима, она равнодушна к разрушению форм и выражений. Чтобы усилить и упрочить «я есть», мы делаем разные вещи — всё тщетно, поскольку «я есть» перестраивается от мгновения к мгновению.

Это непрестанная работа, и единственное радикальное решение — заставить исчезнуть отделённое чувство «я такая-то и такая-то личность» раз и навсегда. Бытиё останется, но не «я»-бытиё».

В: Когда же эта личность исчезнет?

О: Только тогда, когда ты прекратишь создавать её. Но если ты продолжаешь, то как она исчезнет? Тебе нравится быть личностью!

Нисаргадатта Махарадж: «Вам должна по-настоящему надоесть личность, которой вы себя считаете, в вас должна возникнуть неотложная необходимость избавиться от этого самоотождествления с пучком воспоминаний и привычек. Это постоянное сопротивление тому, что не является необходимым, и есть секрет успеха.

Пока вы заинтересованы в своём текущем образе жизни, вы не откажетесь от него! Неизвестное не откроет себя вам, пока вы цепляетесь за известное. Только тогда, когда вы полностью осознаете беспредельную печаль своей жизни и взбунтуетесь против неё, вы сможете найти выход.

Учиться на словах недостаточно! Вы можете выучить теорию, но без настоящего опыта пребывания безличным, лишённым качеств центром бытия, простое словесное знание бесплодно».

Наблюдение за умом

Для чего необходимо наблюдение за умом?

В начале практики очень полезно посвятить несколько месяцев наблюдению за содержанием ума. Цель такого наблюдения – не в остановке мыслей, а в «выныривании» из ментальных грёз.

Порой мысли вас уносят так далеко, что вы даже не можете вспомнить, о чём сейчас думали. Это похоже на ментальную грёзу или мысленный сон, когда вы задумываетесь о чём-то и не замечаете происходящего вокруг. Но и происходящего в уме вы тоже как бы не замечаете.

Такое состояние ума мы условно называем «ментальная грёза». Именно в таких грёзах, случающихся по сто раз на дню (и в сновидении тоже!) гнездятся васаны, воспроизводящие иллюзию, что вы – обособленное существо.

Наблюдение за содержанием ума поможет вам избавиться от этой привычки, а значит и от огромного пласта васан. Это не остановка мыслей, а «выныривание» из неосознаваемого мышления. Вы можете помогать себе самым простым вопросом: о чём я сейчас задумался?

Я не имею в виду сознательное мышление, которое используется при решении практических задач, я говорю о таком мышлении, которое вас уносит неизвестно куда и, главное, неизвестно зачем. Пока это не прекратится, пока всё ваше мышление не будет полностью осознанным, вы не сможете подступиться к исследованию природы вашего «я». Это будут бесполезные попытки; что бы вы ни напрактиковали, всё будет потеряно в очередной грёзе.

Поэтому прежде всего вам необходимо избавиться от периодов такого неосознаваемого мышления. Вы не сможете перескочить это препятствие! Вам нужно избавиться от него. Это предварительная практика, но она обязательна, если, конечно, вы хотите достичь успеха в самоисследовании.

Это – всё, что касается того, для чего нужно наблюдение за содержанием ума. Не путайте его с попытками остановить мышление!

Привычка смотреть в ум

Вы не можете перепрыгнуть практику внимания ума к своему содержанию, которая, в свою очередь, невозможна без привычки смотреть в ум. Ваша наипервейшая задача – развить привычку смотреть в ум так, чтобы она стала самодействующей.

Вопрос о том, как развить в себе эту привычку, не может возникнуть у серьёзного искателя. Эта привычка приобретается точно таким же способом, как и все остальные необходимые в жизни привычки. Сначала вам нужно помнить о том, что нужно делать, но со временем постоянно повторяемые действия становятся привычкой, и вам уже не нужно помнить о них. Махарадж говорил: «Помнить о том, о чём необходимо помнить – вот в чём залог успеха!»

Представьте, что вы только что получили водительские права. Первое время вам необходимо постоянно быть начеку и помнить всё необходимое, например, включать вовремя поворотники, смотреть в заднее зеркало и прочее. В противном случае с вами рано или поздно случится беда. Но когда вы стали опытным водителем, вам уже не нужно ничего вспоминать. Все необходимые действия вы делаете по привычке, иногда даже во сне, как это бывает у профессиональных водителей.

Так и со смотрением в ум. Только сначала вам нужно вспоминать об этом, пока это не станет привычкой. А когда смотрение в ум превратится в привычку, тогда сама привычка постепенно уничтожит все васаны.

Просто понимать, что нужно избавляться от васан, недостаточно. Нужно точно знать как. В это «как» входит: обретение привычки смотреть в ум и искренняя заинтересованность в этом!

Без искренней заинтересованности вы не приучите себя смотреть в ум. А значит, пропустите все васаны. Так невозможно избавиться от ложного самоотождествления. Нежелание страдать (третья «Благородная Истина») – самая лучшая заинтересованность. Вы должны быть искренне заинтересованы в том, чтобы усердно практиковать. Ведь вы не хотите страдать?

Практикуйте неусыпно наблюдение за мыслями, не теряйте время зря! Иначе, когда придёт беда, практиковать не будет возможности. Вы должны успеть «исчезнуть» до того, как это случится, и тогда любой беде просто некого будет затронуть.

Привейте себе привычку смотреть в ум. Потому что вы и есть ум. Самопознание – это познание умом самого себя! Ум ничем не является, но проявляется всем, чем угодно. Это сама безграничность. Ум в движении создаёт «эго» и «мир», ум в неподвижности – сам и есть Атман (Безначальная Реальность). Но проблему нельзя решить одними словами.

> Нисаргадатта Махарадж: «Следуйте моему совету безоговорочно, и вы не разочаруетесь. Я не могу решить вашу проблему одними словами. Вы должны упорно работать над тем, что я вам сказал. К освобождению приводит не правильный совет, а действие, которое на нём основывается».

Наблюдение избавляет от иллюзии личности

Если вы хотите заняться серьёзной практикой адвайты, то должны начать с терпеливого наблюдения за содержанием ума. Постоянное наблюдение за содержанием ума избавит ум от привычки создавать иллюзию вашей обособленности.

Содержание ума практикующего кардинально отличается от содержания ума обычного человека, причём, не в какой-то определённый момент, а всегда. Содержание ума практикующего свободно от личных мыслей, создающих иллюзию обособленности, как минимум на 60%.

Ошибка искателей в том, что они думают, что достаточно временной остановки ума, чтобы иллюзия личности исчезла. Но этого недостаточно, временная остановка ничего не решает; самое большое, что вы получите – временное отсутствие эго. При этом оно не разрушается, а только временно отсутствует из-за остановки ума. Ум не может остановиться навсегда, поэтому, когда мышление возвращается, иллюзорное эго также возвращается. А вам нужно, чтобы мышление оставалось, а эго исчезло. Для этого должны поменяться тенденции ума.

Иллюзию личности создаёт мышление о себе, как о личности. Поэтому только прекращение такого мышления освобождает от иллюзии личности. Вы не можете избавиться от иллюзии личности, продолжая её создавать! Именно это все упускают из вида, полагая, что «встреча с гуру» освободит их от иллюзии личности.

Как это возможно, если вы продолжаете в течение бодрствования думать о себе, как об индивидуальном существе? Во сне вы тоже себе снитесь как личность. Так эго (иллюзия вашей обособленности) не исчезнет!

Только после того, как вы освободитесь от иллюзии своей обособленности, вы можете выйти в источник сознания, который за пределами сознания.

Именно потому, что для избавления от эго нужна такая постоянная, рутинная практика систематического отслеживания тенденций ума, никто не хочет ей заниматься! Это не сложно, это просто не интересно, скучно и неприятно – бороться с привычками мышления. Всем хочется думать по-прежнему, и при этом получить освобождение каким-нибудь «чудесным образом».

Поэтому если вы заранее знаете, что не будете заниматься этой рутинной практикой, лучше вообще прекратить все разговоры о просветлении, забыть о нем, пуститься «во все тяжкие» и «набить себе все шишки» обособленного существования. Когда вам по-настоящему надоест ваша личность, до отвращения надоедят мысли о своей персоне, только тогда вы сможете практиковать по-настоящему.

Поэтому освобождение от иллюзии личности – не для всех, а только для тех, кто искренне заинтересован в этом, кто готов к систематическому и длительному наблюдению за содержанием ума, кто готов намеренно избавляться от привычек ума, от прежних тенденций мышления. Если такой готовности нет – рассчитывать не на что.

Пробуждённый Ум

Ваш ум – это Бог Вселенной, от него нельзя избавиться какими-то ухищрениями. Ум должен измениться сам. Для этого он должен развернуть заинтересованное, любящее внимание на самого себя. Как влюблённый не сводит глаз с возлюбленной, даже украдкой наблюдая за ней. Как хорошая мать, не отвлекаясь по сторонам, не отводит глаз от своего малыша. Так и вы должны со всем вниманием и заинтересованностью (и даже с любовью) относиться к себе, но не к своей личности, а к уму, потому что вы – ум, а не личность.

Это не случится сразу. Конечно, вы будете отвлекаться. Вам нужно запастись терпением, чтобы развить привычку смотреть в ум. То, что вы отвлекаетесь – нормально, ум не меняется вдруг. Просто не прекращайте практику, но и не пытайтесь её форсировать.

Нужно отбросить ошибочную идею о том, что вы можете достичь какого-то опыта, который превратит вас из лягушки – в принцессу или из Ивана-дурака – в Ивана-царевича. Это самое распространённое мнение среди ищущих, и оно ложное. Вам нужно полное изменение ума, изменение всех его тенденций. А это невозможно без знания ума, без тотального знания всех его проявлений, которыми являются мысли. Поймите это и вы будете сами знать, что вам делать.

Если же вы до сих пор думаете, что вам нужно достичь какого-то состояния, которое изменит ум, то вы ошибаетесь, и у вас нет шансов. Пробуждённый Ум – это Ум, пробуждённый к самому себе, а не личность, получившая просветление. Говоря словами Раманы Махарши, ум, развёрнутый на самого себя, есть Атман.

Вытащите мысли на свет осознания

Наблюдение за умом нужно для того, чтобы избавляться от периодов неосознаваемого мышления (невнимательности к мыслям). Ваша задача не делать выводы о мыслях, а знать свои мысли в каждый текущий момент. Значение имеет не то, о чём эти мысли, а то, чтобы знать каждую из них в каждый момент на протяжении всего бодрствования. Потому что именно в таких мыслях и прячутся васаны и самскары. Это самая первая и самая важная часть практики: вытащить все мысли на свет осознания.

Наблюдать свой ум – значит быть внимательным к нему, значит знать его во всех состояниях. Знать свой ум – значит знать себя. Но вы не знаете свой ум! Вы только можете сказать, что он у вас есть. А его нужно узнать!

Истинное – это просто отсутствие ложного. Как вы избавитесь от ложного, если вы не в курсе, что творится в вашем уме? Вы должны быть не просто в курсе, а постоянно в курсе того, что творится в вашем уме! Избавьтесь от невнимательности, когда вы не знаете, о чём вы думаете, остальное случится само.

Я говорю о наблюдении за содержанием ума, а не за личностью. Ум, который наблюдает за своим содержанием, перестаёт быть личностью. Без внимания к содержанию ума вы ничего не добьётесь в самоисследовании. Само слово «самоисследование» подразумевает внимание к уму!

В течение этой практики много чего изменится в уме, ваша личность заметно поблекнет, потому что она почти вся состоит из глупостей – из необоснованных страхов и ожиданий. Вы увидите это сами, когда мыслей станет меньше, а их обязательно станет меньше благодаря только тому, что у вас не будет периодов неосознанного мышления, не будет «провалов в грёзы».

В: По моему мнению, сознательное мышление – это то, при котором твоё внимание направлено на мысли. А в несознательном мышлении внимание не на мыслях, а где-то бродит.

О: Не совсем так. Речь идёт не о том, чтобы смотреть на мысли, а о том, чтобы знать, о чём вы думаете, потому что у вас бывают моменты, когда вы задумались, но не знаете о чём; спроси вас: «О чём задумался?», – вы ответите: «Да так, ни о чём». Или другой пример: вы что-то увидели, и ваши мысли понеслись... А через пару минут вы думаете уже совсем о другом.

Мысли скачут хаотично, это праздные, а не работающие мысли! Это не то мышление, которое направлено на решение практических задач. Это бесполезный внутренний диалог, который вы даже не замечаете. Вам всё равно, о чём думать, ваши мысли предоставлены сами себе. Но именно в таком мышлении скрываются васаны, создающие иллюзию вас как обособленного существа, личности.

Цель не в том, чтобы прекратить внутренний диалог, потому что он сам прекратится, если вы будете замечать его постоянно. Цель в том, чтобы знать, о чём вы думаете в каждый текущий момент времени.

Но обычно вы даже не замечаете, что вы давно «провалились» во внутренний диалог. Однако, стоит вам только заметить его (простым перенаправлением внимания: «о чём я думаю?»), как он прекращается.

Именно во внутреннем диалоге «мелькает тень» вашего фантомного «я». Вам не нужно пытаться останавливать внутренний диалог, он сам прекратится, как только вы заметите его. Вот и наблюдайте постоянно за умом, чтобы он не скатывался во внутренний диалог. Вам нужно просто заинтересованное внимание к уму, к тому, что в нём происходит.

Как преодолеть обособленность?

Есть две простые вещи, которых достаточно для выхода из ощущения обособленности:

1. Не впадать в мечты, думать только о том, что происходит в данный момент и не думать ни о чём, чего не происходит в данный момент. Что имеется в виду под мечтами? Это когда вы воображаете различные истории про себя и не замечаете, как вовлекаетесь в них.

Это не значит, что вы не можете планировать какие-то действия. Я имею в виду именно воображение и мечты, когда ум вовлекается в какие-то несуществующие истории: «А если бы было так, то....». Конечно, вы так не повторяете про себя, этот пример просто отражает суть ваших мечтаний. Это как раз то, из чего обычно состоит «внутренний диалог».

Когда вы что-то планируете, в этом нет личности, потому что планируются конкретные действия. Но когда вы вовлекаетесь в мечты, вы даже не сознаёте это, и главным героем ваших мечтаний является ваша выдуманная персона. Такое вовлечение и называют «ментальным сном» или грёзой.

Поэтому первый пункт – быть внимательным к «проваливаниям» в грёзы. Если вы будете внимательны к этому «поведению» ума, ум отвыкнет от таких «засыпаний». Это относится к дневным активностям.

2. «Тёмная медитация». «Тёмной» она называется потому, что вы как бы закрываете все врата восприятия (вкус, слух, зрение, обоняние, осязание) и направляете внимание на ощущение себя.

Здесь та же история, что и в дневных активностях: вы не останавливаете мысли, но только не вовлекаетесь в мечты, в то, чего нет в данный момент. В отличие от дневных активностей, в «тёмной» медитации ничего нет, кроме чувства себя. В состоянии ясного ума, не впадая в сон, ничего не ожидая, вы терпеливо остаётесь с этим чувством себя, отбрасывая все идеи, возникающие на его счёт. «Вынянчиваете» себя в нём.

Некоторые, кто это пробовал, говорят: «Ну и что, там ничего не происходит». Там ничего и не должно происходить! Вы просто стараетесь не упустить это ощущение себя, не соскользнуть в мечты. Будут возникать отдельные мысли, это не страшно, только не соскальзывайте в мечты. А соскользнув, заметьте это и вынырните.

Это всё! Только эти два пункта.

Сложность заключается в том, что это не нравится уму, его всё время тянет в мечты. Постоянная погружённость в мечты и грёзы – его привычное состояние. Привычное, но не естественное. Обе эти практики завязаны друг на друга, одна усиливает другую, одна создаёт настрой на другую. Со временем практиковать становится легче.

Фактически, требуется одна простая вещь – не мечтать! Думать только о том, что происходит в данный момент. А когда ничего не происходит, остаётся только чувство себя, вот и не думайте больше ни о чём. Не препятствуйте отдельным мыслям, но и не соскальзываете в мечты.

Ещё раз хочу обратить ваше внимание, что под «мечтами» я имею в виду не только намеренное мечтание, но и неосознаваемое вовлечение в истории. Просто заметьте его однажды, и вы поймёте, что я имею в виду. После этого вам нужно будет только замечать такое ненамеренное мечтание и выныривать из него. Потому что от него нужно отвыкнуть. Не философия, не учения, не концепции адвайты, не препятствие мышлению, а именно отвыкание от ненамеренных мечтаний приведёт вас к знанию себя. Сложность только в преодолении этой привычки!

В: Я часто смотрю в ум с вопросом «что тут происходит?» Себя в этот момент я переживаю как внимание. И я вижу, что в каждый момент ничего не происходит, кроме текущих мыслей.

О: Это заглядывание в ум нужно только для того, чтобы выныривать из ментальных грёз. Обычное состояние человека – это постоянно находиться в ментальных грёзах, идёт ли он по улице, сидит ли на работе, ходит ли по магазину – он всё время грезит. Если хотя бы 60% этих грёз прекратится, человек сразу «узрит Бога», в том смысле, что он в опыте осознает недвойственность себя и «мира», который и есть Бог.

Из-за грёз в уме совсем нет свободного пространства, которое необходимо для распознавания тождественности ума и мира. Когда ты идёшь по улице, задумавшись о своём, и не замечаешь происходящего в мире, между миром и тобой стоит стена грёз.

Если же ты вынырнешь из грёз и будешь созерцать происходящее в мире, то заметишь, что между тобой и миром больше нет разделения, что вы слиты в одно неделимое целое. Вот для чего ты заглядываешь в ум – чтобы вынырнуть из грёз, чтобы избавиться от привычки погружаться в грёзы. На самом деле между умом и миром нет двойственности, когда ум пуст от грёз, тогда он полностью тождественен «миру», это не два.

Снимите повязку со своих глаз

Представьте себе путешественника, который хочет перейти на другой берег реки. У него есть только один способ попасть туда – по верёвочной переправе, протянутой на другой берег верёвке. Но наш путешественник не только не подготовлен к такой сложной переправе, он даже саму переправу не может найти, он ничего не видит, потому что у него на глазах повязка.

Сначала он должен снять повязку, чтобы увидеть узкую тропинку к переправе. Затем, не сходя с этой тропинки и не отвлекаясь по сторонам, он должен всё время идти вперёд, чтобы через какое-то время добраться до переправы. Там он должен научиться переправляться с помощью верёвки. Поначалу у него ничего не будет получаться, раз за разом он будет срываться. Только

научившись ни при каких обстоятельствах не выпускать верёвку из рук, он сможет перебраться на другой берег.

Повязку с глаз снять нужно обязательно, иначе вы даже тропинку не увидите, но этого недостаточно. Повязка снимается не для того, чтобы перебраться на другой берег, а для того, чтобы увидеть тропинку к переправе.

Предварительная практика наблюдения за содержанием ума нужна не для того, чтобы подняться на интуитивный уровень, а для того, чтобы полностью вынырнуть из неосознаваемого мышления («снять повязку с глаз ума»).

Потому что из-за неё вы не только «тропинку к переправе» не видите, вы не видите даже того, что творится по сторонам. Даже происходящее вокруг вы толком не осознаёте: вынырнули из грёз, огляделись по сторонам и… опять нырнули в грёзы.

Все препятствия в практике можно отнести к тому, что «по сторонам». То, что «под повязкой» – это неосознаваемое мышление (ментальные грёзы). Чтобы обойти препятствия, вы должны сначала избавиться от периодов неосознанного мышления, потому что в неосознанном мышлении вы их не замечаете.

Сначала вынырните полностью и навсегда, тогда вы сами начнёте видеть все препятствия, как на ладони. И когда вы их увидите, тогда сможете распознавать и обходить.

Ищущие совершают большую ошибку, считая, что человек познаёт свою природу. На самом деле это ум познаёт сам себя. Поэтому Махарадж говорит, что если вы пытаетесь получить истинное знание как человек, то никогда его не получите, потому что вы — не человек, а ум, в котором содержится всё, включая «человека».

Познание себя – это познание умом самого себя. Если вы познаёте что-то другое, то как вы надеетесь познать себя?

Пробуждение – это пробуждение ума к самому себе как он есть, которое начинается с внимания ума к самому себе, с наблюдения умом самого себя, с кардинальной заинтересованности ума в познании самого себя. Если вы захвачены своей «человеческой» судьбой, личными стремлениями и желаниями, вы «человеком» и останетесь!

Если вы хотите узнать себя, тогда почему вы интересуетесь человеческим? Вы не человек, а ум! Познайте ум! Только познавая ум, вы познаёте себя. Выныривайте из «бессознанки» и, пробираясь через все завалы ума, идите к чистой, невыразимой природе ума, к истинной природе самих себя.

Пробудите ум к самому себе

В: *«Исключите ощущения тела, не обращайте на них внимания, но наблюдайте мысли, возникающие об ощущениях в теле».*

Это сильно меняет дело. Всегда считала, что физические ощущения и эмоции – суть те же мысли, только более грубые. Наблюдала их при возникновении наравне с мыслями. А выходит, нужно наблюдать только концептуальное мышление, или проще говоря, нужно сосредоточиться на внутреннем диалоге, болтающей «говорилке»?

О: Нет! Не обращайте внимания на ощущения в теле в том смысле, что некоторые из вас начинают «ощущать» некие «потоки», чакры с кундалинями воображать начинают. Это нужно отбросить, не увлекаться надуманными интерпретациями ощущений в теле. Потому что человек увлекается этим и не замечает, как оказался в грёзе, и потом находит себя непомнящим, о чём он думал.

Поэтому, если вы думаете об ощущениях в теле, то осознавайте, что вы думаете, чтобы вас не снесло в грёзу. Обычно именно так и происходит: кольнёт где-то в боку, человек начинает думать об этом и не замечает, как через пять минут он уже хоронит себя в мыслях. Потом спохватывается: «О чём это я?» Это и есть «провал» в неосознаваемое мышление.

Не нужно ни на чём сосредоточиваться, но только знать, о чём вы думаете, знать всё время. Это состояние пробуждённого ума, к которому вы постепенно должны прийти.

В этом состоянии невозможны глупости, невозможно ложное мышление. Оно отбрасывается само собой. Но это начнётся тогда, когда исчезнут периоды незамечаемого мышления. Здесь ничего не нужно выдумывать, а просто стараться знать, о чём вы думаете. Всё время осознавать содержание ума. Если вы подумали об ощущении в животе после обеда, то знайте эти мысли.

Сами попытки знать содержание ума пробуждают ум к самому себе, потому что ум – реальность. Если ты осознаёшь, о чём думаешь, то не сможешь думать глупости. Так человек, заметив, что грызёт ногти, сразу прекращает это глупое занятие. А если он этого даже не замечает, то продолжает их грызть. То же самое с мыслями.

Когда вы засыпаете, прежде чем вы провалитесь в сон, на вас наплывает груда неосознаваемых мыслей. Вы их замечаете, но не можете точно сказать, о чём они были. Вот точно так же вы «засыпаете» и в состоянии бодрствования: вы вроде не спите, вы даже видите происходящее вокруг, но вы не знаете, что происходит в ваших мыслях. Останови вас и спроси: «О чём ты задумался?», – вы не сможете толком ответить.

> Нисаргадатта Махарадж: «Помните, вы не можете отбросить то, чего не знаете. Чтобы выйти за пределы себя, вы должны познать себя».

Постепенность

Я всегда настаиваю на постепенных изменениях, потому что они безопаснее и надёжнее. Это как дистанцию пробежать – можно поднатужиться и рвануть без подготовки, но тогда вы не только не пробежите дистанцию, а ещё и сухожилие потянете или другую травму получите. А если постепенно тренироваться в беге, со временем он станет для вас таким же естественным как ходьба.

Постепенность – это первая формула практикующего, что бы он ни практиковал. Она гарантирует безопасность и надёжность результата. Но постепенно – не значит непостоянно, постепенно – значит постоянно, но нарастающими «порциями». Например, сегодня вы обратили внимание на содержание ума три раза, завтра заглянули в него четыре-пять раз, через месяц это будет уже 40-60 раз в день, а через три месяца – 100-150. Через полгода ваш ум будет

опустошён на 40-50%, и вы уже не будете человеком. Потом ещё немного, и вас просто «смоет», как Раману Махарши во *«второй смерти»*[7].

Нужно запастись терпением и постепенно научиться быть внимательным к уму. Ум должен постепенно пробудиться к самому себе.

Представьте, что вы переехали жить по новому адресу. Возвращаясь с работы домой, вы забылись в ментальных грёзах и повернули по привычке в сторону старого места жительства. Почему это произошло? Потому что вы забылись в мыслях, «уснули» и ушли не в ту сторону. Вам нужно быть внимательным, не «засыпать», вот и всё!

То же самое и с вашим образом себя – он «держит вас» из-за вашей невнимательности; вы постоянно «засыпаете» в мыслях. Будьте внимательны к мыслям, не «засыпайте» в них. Только для этого нужно наблюдение за мышлением!

Ваш ум – это «чистая простыня», просто «отстирайте» её от грязи. Ум стирается внимательностью к нему.

> Нисаргадатта Махарадж: «Удовольствия погружают вас в сон, боль пробуждает. Если вы не хотите страдать, не засыпайте!»

Станьте наблюдателем ума

Всё, что вы говорите – говорит ум, а вы должны стать наблюдателем этого. Понимаете? Если вы начнёте думать о себе, как о наблюдателе ума, то вы опять «съехали» с позиции наблюдателя, потому что всё подуманное – это ум, а не наблюдатель ума.

Наблюдатель ума ничего не может подумать об уме, потому что думает ум! Он всё равно будет думать, но что-то будет проясняться, потому что нет двух: наблюдателя и ума, это один и тот же ум, наблюдающий сам себя. А ум, повёрнутый на себя, становится Атманом.

Только не пытайтесь ничем становиться, вам нужно только внимание к уму. Я могла бы сказать, что вам нужно внимание к себе, но из-за стойкого референса на тело вы будете не туда смотреть. Поэтому смотрите на ум!

Вся Вселенная с вашей личностью в придачу – результат деятельности ума. Ум есть абсолютная реальность. Вы уже прямо сейчас являетесь Абсолютом, прямо сейчас вы вне ограничений и вне времени. Но вы сами порождаете Вселенную со своей персоной и не узнаёте своего лица. Вам не нужно пытаться это остановить, вам нужно только не впадать в неосознаваемое мышление.

Привычка всей «вашей жизни» – грезить (спать), здесь все спят и видят сны собственного производства. А можно видеть сон, не спя! Единственное, что вам для этого нужно, – не «засыпать», тогда сон не будет приносить страдания, вы будете знать, что это сон, и не будете бояться происходящего в нём.

Но привычку внимательности к содержанию ума не взять с потолка, её нужно развить! Это всё, что касается дневных активностей.

---

[7] Подробнее: Атма Ананда. «Рамана Махарши. Через три смерти».

Старайтесь быть внимательными к уму в течение всего бодрствования. Если вы будете настойчивы и искренни в этом, то постепенно внимание к уму перейдёт в сновидения, а однажды и в глубокий сон. Но к тому времени это будет уже другой ум.

«Неба» ума должно стать больше, чем «облаков»

Ваша цель не в том, чтобы получить какое-то особое переживание. Именно на этом многие и спотыкаются. Ваша цель в том, чтобы привыкнуть жить без внутреннего диалога. Это не какой-то форсированный акт, а продолжительная жизнь без внутреннего диалога.

Вы должны постепенно адаптироваться к жизни без внутреннего диалога. Просто приобретите привычку почаще заглядывать в ум: «О чём я сейчас думаю?» Да, таким простым способом! Не нужно ничего изобретать. Или: «Что там опять в голове?» Вам нужно привыкнуть это делать часто.

Эта практика вам всё покажет и расскажет про ум. Но самое главное – вы привыкните (адаптируетесь) жить без внутреннего диалога. Не пять минут, не час, не неделю, а жить так всё время!

Это смена состояния ума. Раньше ум полностью оккупировал сознание, как тотальная облачность – весь небосвод. С практикой внимания к уму начинают появляться маленькие проблески неба. Затем они постепенно увеличиваются, и неба становится больше, чем облаков. Когда «неба ума» будет больше, чем «облаков ума», тогда всё произойдёт!

Вы осознаёте всё «теперь-происходящее» самым обычным сознанием, но не соскальзываете умом в размышления о том, чего сейчас нет. В первую очередь, в размышления о «своей персоне», которой и вовсе никогда не было.

Поймите, что сказанное относится не к сеансу медитации, а к вашей жизни. Это не так, что в медитации вы сидите без мыслей, а после медитации начинается «пир ума». Это так, что ваш ум постепенно, но неотступно начинает «поститься» и привыкает жить на постоянном «посте».

Осознанность – это внимание ума к своим проявлениям

В: Есть желание находиться в осознанном состоянии и нежелание находиться во внутреннем диалоге. Соответственно, когда я нахожусь в осознанном состоянии, есть желание продлить это состояние. А когда я замечаю, что впал во внутренний диалог, появляется чувство самоосуждения, чувство отвержения внутреннего диалога, как чего-то неприятного.

О: Внимание ума к своим проявлениям и есть осознанность! Больше никакой «особой осознанности» вам не нужно. Вы и так всегда осознанны, но вы осознаете иллюзию, создаваемую умом, а теперь начните осознавать проявления ума. Вам нужно просто осознавать содержание ума. Осознавание содержания ума и есть невпадение во внутренний диалог. Потому что если вы наблюдаете за содержанием ума, то не впадаете во внутренний диалог.

Но наблюдая, не забывайте о цели. Вы наблюдаете не ради наблюдения и не ради какой-то «особой осознанности», а ради того, чтобы ум не воспроизводил иллюзию, что он личность.

Отвержение внутреннего диалога как чего-то нежелательного вам не поможет, нужно простое внимание к содержанию ума, чтобы ум перестал считать себя личностью. Ум – не личность, не обособленное существо, ум сам и есть Атман. Вы видите не мир, а себя, потому что наблюдателя нельзя отделить от наблюдаемого.

Кастанеда говорил, что осознанность обычного человека находится где-то на уровне ступней. Вот это и есть примерно ваш уровень осознанности, когда 70-80% мыслей вами не осознаётся. Вы не замечаете, о чём вы думаете. Из 100% мыслей вы осознаёте всего 20-30%. Понаблюдайте за этим и убедитесь сами. Увеличьте осознавание мыслей до 60% и увидите, что получится.

Наблюдение за умом опустошает его

В: Возникающие мысли бывают эмоционально заряженные, они задевают меня как личность. Бывают мысли, как тянущееся во времени беспокойство. Бывают мысли, проявляющиеся как жадность. Бывают мысли как страх, что если я сейчас не отреагирую на ситуацию, то я потеряю контроль.

О: Ваше исследование мыслей – само по себе мысли. Какой в этом смысл? Вы правильно заметили, что сами попытки наблюдать мысли останавливают их, мысленный поток замедляется. Наблюдайте мысли, а не размышляйте над ними, иначе вы никуда не придёте.

Ваша первичная цель – опустошить ум, это единственный способ подобраться к тайне чувства себя. Под «опустошением ума» я имею в виду не прекращение мышления вообще, но лишь свободу от внутреннего диалога. Вы же пока даже не всегда замечаете его.

В норме должно быть так, что вы размышляете только намеренно и осознанно, а хаотичный внутренний диалог полностью отсутствует. Когда такое функционирование ума станет для вас нормой, вы окажетесь «на пороге самопостижения», фактически, вам больше ничего не придётся делать, всё произойдёт само собой. Но опустошение ума осуществляется только через наблюдение мыслей, а не через препятствование им и не через размышление о них.

Вам нужно сделать свой ум «чистым зеркалом». Когда Махарадж говорит: «Опустошите себя полностью», он имеет в виду не внутренности тела, а «внутренности» ума. Но слова «полностью опустошить ум» нужно понимать буквально! Не рассуждать на тему пустого ума, а опустошать его!

Вам ничего не нужно делать, только внимательно наблюдайте, что происходит в уме. Постоянно наблюдайте, не прекращайте наблюдения никогда, какие бы открытия вас ни посещали. Там находится буквально всё, весь мир и ваша личность в придачу. Вне ума ничего нет, поэтому он есть абсолютная реальность и Бог. Это он создал Вселенную и вашу персону, оставаясь при этом самим собой. Ум – это запредельная чистота, ум – это вся грязь мира! Ум – это все загадки мира, и он сам есть отгадка! Бесполезно искать Бога в храмах, на сатсангах, где-то ещё. Бог – это сам ум. Всё счастье – в нём, всё блаженство миллионов миров и все страдания – в нем! Вам никуда не нужно ходить, Бог – это ваш собственный ум, но вы не знаете его.

> Падмасамбхава: «Сколь горестно не знать свой ум!»

Что бы вы ни вообразили – все это уже есть в уме и больше нигде! Когда вы увидите это, между страданием и счастьем не будет разницы. Но для этого вы должны пристально и постоянно смотреть в ум.

Ум смотрит на себя и узнаёт, что он Абсолют, Высшее. Ум смотрит на свои проекции и видит мир и личность. Потому что он Маг и Волшебник – *Чинтамани*[8], исполняющий все желания. Этих слов мало, чтобы описать Величие и Божественность Ума. Вся ваша жизнь, все беды и чаяния, все соблазны и желания – это ум! Как только вы увидите это, между сансарой и нирваной больше не будет разницы. Но увидеть это можно только в уме, в нём решаются все загадки мира и самой Вселенной, потому что он сам и есть отгадка. Постоянное наблюдение за содержанием ума постепенно приведёт вас к раскрытию вашей реальности.

Алертный ум – ясный и пустой ум

В: Я практикую уже несколько лет, практику наблюдения содержания ума в отдельном виде не выполняю. Но замечаю «личностные» мысли по мере их возникновения, и они спадают, как только становятся увиденными.

О: Вам нужно постоянно наблюдать за содержанием ума, а не выискивать личностные мысли. Так вы не избавитесь от них. Постоянное наблюдение за содержанием ума нужно не для того, чтобы замечать личностные мысли, а для того, чтобы постоянно осознавать мышление (внутренний диалог), потому что у обычного человека мышление во внутреннем диалоге неосознанно.

Есть разница между молчащим умом «с усилиями» и уже пустым умом. В первом случает нет ясности осознания и нет *алертности*[9] внимания к происходящему, а во втором случае ясность осознания настолько интенсивная, что делает весь этот мир абсолютно «прозрачным», а алертность ума переходит даже в сновидения.

Когда вы начинаете постоянно знать, о чём вы думаете, тогда всё мышление, не являющееся необходимым, просто исчезает. Вы сами заметите, как в уме появляются «пустые окна», свободные от ненужных, бесполезных размышлений, но наполненные ясностью и вниманием.

Эти ненужные мысли (внутренний диалог) остаются с вами только по одной причине – потому что вы их не осознаёте. Практика наблюдения за содержанием ума выведет весь ваш внутренний диалог в область сознательного, потому что его осознание должно стать постоянным. Это единственный способ избавиться от него. Одного только наблюдения будет достаточно, чтобы опустошить ум и узреть его первозданную природу.

Опустошение ума приходит из подсознания, это не сознательный акт. Сознательно вы можете развивать убеждения, получать знания, которые меняют ваши воззрения на себя и мир, которые (воззрения) в свою очередь превращаются в убеждения и «оседают» в подсознании, аннигилируя там самскары – причины привычных тенденций ума.

---

[8] В индуистской и буддистской мифологиях магический камень (кристалл), исполняющий желания.

[9] Алертность внимания – бдительность и готовность ума к осознаванию возникающих явлений без усилий и напряжения.

Если вы честно выполнили эту подготовительную работу, то и результат не заставит себя ждать: вскоре наступает момент, когда вы обнаруживаете, что вам нечего больше подумать ни о себе, ни о мире. Тогда «я есть» не просто выходит на передний план осознания, а меняет своё качество, *«гусеница»*[10] теряет привычные опоры. К этому моменту у вас уже должна возникнуть устойчивая способность удерживать внимание на «я есть», не отвлекаясь на изменяемые состояния сознания. Такой ум можно считать готовым для восприятия реальности, стоящей за знанием «я есть». Это означает, что ваш успех зависит от вашей честности.

Адаптация к безмыслию

В: Задача практики в дневных активностях – знать поток мыслей?

О: Нет, это неправильно. Цель практики наблюдения за содержанием ума – в избавлении от периодов неосознаваемого мышления, когда вы как бы «проваливаетесь» во внутренний диалог незаметно для самого себя, где вас несёт как щепку по волнам хаотичных мыслей, и если спросить вас в этот период, о чём вы думаете, то вы и сами не знаете. Иными словами, вы (как ум) не контролируете сами себя, а без этого невозможно самопознание.

Практика наблюдения за содержанием ума направлена на опустошение ума, у неё нет иной цели. Периоды неосознанного мышления вы не заменяете на осознанное, они остаются пустыми от мышления.

Очень и очень трудно добиться полной остановки ума, в которой начнёт исчезать самосознание; это почти невозможно. Вы должны натренировать себя (ум), приучить к безмолвию, адаптироваться к безмыслию. Это непросто, поэтому практикуйте постепенно, но без перерывов.

Ум должен знать себя во всех состояниях. Но ум привык знать себя только в мышлении, поэтому, как только мысли останавливаются, ум не может вынести такого состояния, теряет ориентиры и, пугаясь, лихорадочно собирает их вновь. Поэтому ваша задача (как ума) привыкнуть, адаптироваться к периодам отсутствия мышления, потому что они и дают вам единый вкус, *сома раса*[11]. Благодаря адаптации к ним, вы сможете «пересечь границу смерти, оставшись живыми».

> Нисаргадатта Махарадж: «Вы так привыкли к концептуальной опоре, что, когда ваши концепции оставляют Вас (хотя это – ваше истинное состояние), Вы испуганы и пытаетесь уцепиться за них снова. Интеллект – это место встречи принципа «Я есть» и Вечного, интеллект – это пограничная область. Почему интеллект озадачен здесь? Это бытиё, которое Вы испытываете, тает. И когда понятие «я есть» уходит, интеллект также уходит. Таким образом интеллект получает этот пугающий опыт: «Я умираю».

Вот почему так важно адаптироваться к периодам безмыслия, иначе ум не сможет войти в самадхи.

---

[10] Рамана Махарши: «Эго напоминает гусеницу, которая оставляет один свой захват только после того, как выполнит другой, и истинная природа эго познаётся, когда оно не имеет контакта с объектами или мыслями».

[11] «Сома раса» в Ведах – «единый вкус», недвойственное восприятие, единство воспринимающего и воспринимаемого.

В происходящем нет места воображаемой личности

Когда вы хотя бы наполовину избавитесь от хаотичного мышления, то с удивлением обнаружите, что находитесь в «моменте здесь и сейчас». Это не совсем точные слова, потому что «момент сейчас» – относительное понятие. Имеется в виду, что ум больше не находится в грёзе, не погружён в воспоминания или воображения. Напротив, с удивительной ясностью он осознаёт всё происходящее вокруг, и поэтому действует очень эффективно.

Самое главное, вы вдруг понимаете, что в происходящем нет места воображаемой личности! Оказывается, вам не нужно с усилием её прогонять, потому что её и так нет! Оказывается, ничего не нужно было с ней делать, нужно было только прекратить создавать её. Она гнездилась в хаотичном мышлении, из которого вы наконец-то вынырнули.

Это не случится быстро. Периодически фантом личности ещё будет появляться, потому что тенденции сползания в «бессознательное» мышление будут возвращаться. Но уже появится «просвет», уменьшатся страхи. Появится «вкус» ананды.

Главное – не ослаблять внимание к хаотичному мышлению, распознавать и выныривать из него! Фантом личности будет исчезать постепенно, как Чеширский кот. Именно так должна осуществляться практика, а не ожиданием опыта просветления.

Когда фантом личности окончательно растворится, ваше «просветление» останется с вами навсегда, потому что оно – ваша изначальная природа. Вы ничего не обретаете и не добавляете к ней, но только освобождаетесь от фантома личности. Он будет ещё какое-то время «высовывать голову», но если не сдавать ему отвоёванных территорий, исчезнет совсем.

Наблюдение выводит за пределы ума

Все жизненные опыты – это содержание ума, которое является проявлением «Я есть». Таким образом, «Я есть» полностью тождественно содержанию ума.

Сейчас ваш ум выступает в роли личности, а на самом деле он не личность, а чистое безличное «зеркало». И он недвойственен по своей прозрачнейшей, чистейшей природе ничему, в нём отражаемому, то есть, он полностью тождественен миру, который есть Бог. Ум и Бог – не два.

Поэтому вы представляете собой не ту личность, которой вы себя считаете, а сиюмоментное содержание ума. Вы этим проявляетесь прямо сейчас. Однако, ваша истинная природа предшествует чувству себя («Я есть») и всем его проявлениям, а это значит, что вы не являетесь ни «Я есть», ни его проявлениями.

Но когда «Я есть» возникает, оно недвойственно вам, потому что сами вы не являетесь ничем, но только наблюдением чувства «Я есть». Вы предшествуете чувству «Я есть». Чтобы пережить это в прямом опыте, а не на словах, вы должны намеренно стать наблюдением всех проявлений «Я есть», или проще говоря, наблюдать содержание ума, потому что содержание ума и есть проявления «Я есть».

Когда вы наблюдаете проявления «Я есть», вы становитесь отдельны от «Я есть», потому что наблюдатель не наблюдаем. Практика наблюдения за проявлениями «Я есть» в конечном итоге выводит вас за пределы «Я есть».

Самым последним вашим шагом будет фиксированное удержание «Я есть», без его проявлений. Тогда и оно исчезает. Но до этого последнего шага должна быть проделана большая и длительная работа по наблюдению за проявлениями «Я есть» (содержанием ума в любой текущий момент).

Нужно правильно понять, о наблюдении чего идёт речь. Наблюдение за проявлениями «Я есть» не означает наблюдения за поведением личности. Это не так, что вы фиксируете, куда вы пошли, что сделали, какую эмоцию испытали, какой опыт пережили. Это так, что вы наблюдаете само содержание ума: «О чём я сейчас думаю?» или «Что сейчас крутится в уме?».

Я пишу об этом очень подробно, чтобы вы поняли глобальную важность наблюдения за содержанием ума. Здесь нет речи о его исправлении или изменении. Здесь нет речи о «позитивном мышлении» или «положительных аффирмациях». Здесь нет речи даже об оценках содержания ума. Всё перечисленное – очередной «колпак», который слетит с вас при первом сильном потрясении. Вы должны стать наблюдателем проявлений «Я есть». Когда вы наблюдаете проявления «Я есть», тогда вы отдельны от них. Тогда содержание ума не имеет значения! Вам не нужно более ничего исправлять, потому что это не имеет к вам отношения. В итоге получается так, что ум сам опустошается. Практика наблюдения за содержанием ума опустошает ум без утраты ясности осознания. Но ваша задача не в том, чтобы опустошить ум, а в том, чтобы стать наблюдателем содержания ума, потому что именно наблюдение за содержанием ума выводит вас за все его проявления.

Вы должны пристально и постоянно смотреть в ум. До самого конца! Ум смотрит на себя и узнаёт, что он Абсолют, Высшее. Ум смотрит на свои проекции и видит мир и личность.

Наблюдение за содержанием ума является «краеугольным камнем» самопознания и самоисследования. К нему нельзя относиться поверхностно, иначе вам не избежать страданий и боли.

О чем бы ни говорил ум, ничего не меняйте, только наблюдайте его содержание. Отнеситесь со всей серьёзностью к этой практике, потому что, несмотря на простоту, она требует постоянства. Наблюдение за содержанием ума не даст вам соскальзывать в ментальный сон, уже ставший для многих «наркотиком». Имейте в виду, что от этого «наркотика» очень страшная «ломка».

В: Всё, что я делаю – это стараюсь находиться в состоянии «я есть» так часто, как это возможно. И жду, когда ответы на вопросы придут.

О: Вы ничего не можете сделать, чтобы находиться в состоянии «Я есть», потому что это состояние и есть вы, потому что Абсолют и «Я есть» – не два!

Вы можете только перестать считать себя обособленной личностью. А это подразумевает постоянное внимание к проявлениям «я»-мысли! Которое, в свою очередь, предполагает постоянное внимание к содержанию ума. Это не одно и то же, как думают некоторые. В содержании ума есть ещё «слепые пятна». Это такое неосознаваемое мышление, когда вы думаете и не замечаете, о чём. В этих «слепых пятнах» прекрасно прячется эго.

Вам говорят, что нужно отслеживать проявления вашего «я», а у вас «слепые пятна» в мышлении! Вы вообще не знаете, что там происходит! У вас бывают моменты, когда вы «забылись», и в этом «забылись» целый пласт неосознанных мыслей, а потом вам будет казаться, что от эго невозможно избавиться. Это потому, что оно «прячется» в этих незамечаемых мыслях. Из-за них вы не можете не только полностью опустошить ум для вхождения в дхьяну, но даже отслеживать проявления вашего «я», потому что они не замечаются в «слепых пятнах». Многие даже не догадываются о «слепых пятнах» в своём мышлении.

Поэтому, вы прекращаете обольщаться на счёт «успешного» отслеживания проявлений «я»-мыслей, а делаете «шаг назад» и начинаете с наблюдения за всем содержанием ума на постоянной основе. Замечаете «слепые пятна» мышления, в результате чего их становится меньше. Когда этих «слепых пятен» мышления не станет, тогда все проявления «я»-мысли будут видны отчётливо, и вот тогда действительно можно будет говорить об их успешном отслеживании.

Алертное внимание – ваша истинная природа

Наблюдение – это внимательность. Это не значит, что вы будете помнить все мысли, это значит, что вы не будете спать, потому что спит только невнимательность. То, чем вы считаете себя сейчас («обособленным существом»), есть результат невнимательности. После того, как вы устраните все периоды невнимательности в состоянии бодрствования и сновидений, они автоматически устранятся и из состояния сна без сновидений.

Усилия нужны только вначале, когда прививается привычка быть внимательным к мыслям. Затем все мысли уходят, а внимание остаётся. Одно, нагое, как готовность знать. Эта неподвижность алертного внимания (готовность знать) и есть ваша истинная природа.

Готовность знать – это, пожалуй, самое точное определение нашей истинной природы. Готовность не нуждается в объекте, ведь осознавать можно только уже что-то объективное. А вот Готовность осознавать – это самое близкое к тому, чем является Истинный Субъект Знания (наша неприкрытая природа, разоблачённая Истина). Через внимание к мыслям вы реализуете свою истинную природу. Но реализовывать нужно на практике, а не в разговорах. Вы должны прийти к такому уровню практики, когда вы наблюдаете за умом 24 часа в сутки.

Сначала вы постепенно «покрываете» наблюдением содержание ума всё состояние бодрствования, пока в сновидении оно не станет так же постоянным. Затем наблюдение спонтанно (внезапно) переходит в глубокий сон без сновидений, где нечего наблюдать, где ум отражает «ничто».

Это останется, но уже не в виде наблюдения, а в виде знания себя. Ум будет знать себя (реальность) во всех состояниях, поэтому они станут одним состоянием (потому что ум один).

Сновидения, как и бодрствование, изменятся в том смысле, что ум будет просто отражать «картинки сновидения» как в зеркале, без интерпретаций эго. Отражающее зеркало недвойственно отражению (это не два), поэтому «картинки» в посмертном бардо ничем не будут отличаться от «картинок» бодрствования. Все состояния стали одним. Всё Ум, даже Ничто!

Знание реальности – знание умом самого себя

Зародите в себе интерес к уму, надолго, навсегда! Тогда картина реальности для вас полностью изменится. Вы узнаете абсолютно всё про реальность.

Пожертвуйте вниманием к грёзам ради внимания к реальности. Смотрите в ум. Вы сможете практиковать в любом состоянии, и однажды практика перейдёт в сновидение. В конечном итоге ум придёт к своему вечному источнику, с которым он – не два. Вы должны перевести фокусировку внимания с объектов мира на ум.

Это «болезненная» практика, и ум всячески избегает её, потому что ум не привык к такому режиму функционирования, у него есть тенденция проецировать мир и личность. Но вы должны изменить взгляд на самих себя.

Всё время наблюдайте, кем вы себя осознаете, или как проявляется ваше «я». Если ваше «я» является присутствием осознанности, в котором всё происходит само собой – это одно; если ваше «я» выступает в роли личности – это другое.

Помните себя как ум, как источник всего объективного знания, но не как человека.

> Нисаргадатта Махарадж: «Если вы будете пытаться получить знание как человек, то вы никогда ничего не поймёте».

Человек думает: «Вот я несчастный, обременённый заботами, я никогда не смогу достичь реальности». И он точно не достигнет. Как человек вы никогда не постигните реальность.

Знание реальности – это знание умом самого себя. Вам нечего практиковать, достаточно наблюдать ум, и вам откроются все тайны мира. Вы сами – источник всего, включая «тело» и «личность». Всё это нереально, реальны только вы сами – безграничный ум. Если вы будете пытаться практиковать как человек, у вас ничего не получится.

Аджняни отличается от джняни только неправильной фокусировкой внимания, аджняни не осознаёт источник всего объективно-феноменального знания. Поэтому поменяйте фокусировку внимания, хотя это и очень непросто.

Вопрос в том, на что направлен ваш интерес

Раньше вы изучали мир и тело, а теперь вы изучаете ум. Только так вы постепенно сможете подобраться к первичному возникновению «я есть».

Обычный подход практикующих к «я есть» – фикция! Вы думаете: «Сейчас повисну на «я есть» и через упорство достигну своего источника». Не достигните, потому что перед «я есть» у вас – «авгиевы конюшни»! Ум должен изучить себя, должен интересоваться собой. Перестать интересоваться личностью и заняться собой. Изучать с интересом, потому что все «тайны мира» – в нём самом.

Вас всецело захватывает мир и ваша личная жизнь в нём, но это не имеет к вам отношения, это ваши грёзы, сновидения, то, чего нет. «Изучите тюрьму, которую вы выстроили вокруг себя по невнимательности», – говорит Нисаргадатта Махарадж – «Вы связаны из-за невнимательности. Внимание освобождает. Состояние свободы от всех мыслей произойдёт неожиданно, вы узнаете его по его блаженству».

Когда Рамана Махарши говорит, что для самопознания необходимо перевести внимание от объектов мира на себя, то под «собой» он имеет в виду не личность, а ум: «Ум направленный вовне результируется эго и миром, а направленный вовнутрь [себя] – сам и есть Атман».

Ум должен с самым большим интересом наблюдать себя. Тогда понимание возникает не из памяти, а из самонаблюдения. Больше нет никакого другого места, где можно узнать все тайны.

Я часто говорю по отношению к какой-то технике, что одного этого будет достаточно, это именно такой случай – одного наблюдения умом самого себя будет достаточно, чтобы прийти к своему источнику. Только это должен быть захватывающий интерес! Тогда вы многое узнаете о настоящем себе, потому что вы не личность, а безграничный ум!

Весь вопрос в том, на что направлен ваш интерес: если на реальность – вы имеете реальность, если на грёзы – вы имеете грёзы. Но ведь и в грёзах хаос только из-за невнимательности! «В мире нет хаоса, кроме хаоса, создаваемого вашим умом», – говорит Махарадж.

> Нисаргадатта Махарадж: «Интерес к потоку своего сознания приведёт вас к осознанию. Интерес к потоку своего сознания – это интерес к содержанию ума. Ум должен быть всё время повернут на самого себя, до тех самых пор, пока не узнает своего лица».

Сначала практика будет грубой: вы начинаете просто интересоваться содержанием ума, помогая себе вопросом: «О чём я сейчас думаю?» Доведите этот интерес до состояния привычки, когда вопрошающее внимание к уму становится невербальным, как бы самодействующим.

Затем внимание к уму и внимание к знанию «я есть» сливаются, в том смысле, что внимание к уму и внимание к «я есть» становятся неразличимы. Потому что ум – это знание «я есть». Последний шаг делается в «тёмной медитации», когда ум выходит за знание «я есть» в свой источник.

Ум должен постоянно быть повёрнутым на себя, тогда «пелена проекций» рассеется, и он узнает самого себя, как он есть на самом деле. Если вы прямо сейчас смотрите через призму концепций, тогда у вас есть «человек, который хочет просветлеть» и «человек, который вас учит, как это сделать». На самом деле здесь нет ни одного человека (ни просветлённого, ни непросветленного), есть проекции ума. Смотрите так, и проекции постепенно рассеются, вы будете смотреть как бы сквозь них. Вам не придётся от них отказываться. Но для этого вы должны привыкнуть смотреть в ум.

Если вы что-то хотите увидеть, вы должны смотреть в ту сторону, где оно находится, а не в другую! Если вы хотите увидеть природу ума, вы должны смотреть в сторону ума, а не в другую сторону!

Наблюдение за умом сделает всё!

В: Всё возникает автоматически. Даже если что-то возникшее обслуживает «меня», это не значит, что появился какой-то «я». Просто мыслится, что он есть. Поэтому и избавляться не от чего и некому. Нужно избавиться только от привычки воспроизводить мысли о себе как о теле и его качествах. Но опять же, мысли – это неуправляемый никем поток, создаваемый Осознанием, им же и осознаваемый. Втиснуть сюда какое-то «я» просто невозможно. Нет двух, есть только это Осознавание.

О: Забудьте про идею, что вас нет, выбросите её вообще, откажитесь от неё. Вам будет просто это сделать, потому что она и так не похожа на правду, она вступает в противоречие с вашими ощущениями. Сколько бы вы ни внушали себе, что вас нет, ваши ощущения говорят вам об обратном. Поэтому оставьте попытки доказать себе, что вас нет, даже не думайте об этом. Это неверный подход.

Вы практикуете стихание проявлений индивидуального «я». Это осуществляется не прямым способом, вы не в буквальном смысле занимаетесь прекращением проявлений вашего «я» (это невозможно практически).

Что возможно, так это наблюдение за содержанием ума. В этой практике всё будет происходить само собой: и прекращение грёз, и прекращение «я»-проявлений. Их останавливает наблюдение, а не акт воли. Не сразу, но постепенно в уме (в сознании) появится больше ясности, больше чистоты, больше свободы, больше покоя и безмятежности.

Поймите, что сам Ум – это Бог, если вы разворачиваете внимание на него, то вы начинаете смотреть на Бога. Пока интеллект «замусорен», Бог вам кажется «ужасом мира», но постепенно, под вашим внимательным наблюдением, интеллект начнёт очищаться, и вы увидите истинное положение дел.

Речь всегда идёт о «сбрасывании ментальной вуали», которая скрывает от вас истину. Поэтому ваша практика – это постоянное наблюдение содержания ума. Само наблюдение его очищает, снимает пелену с ума.

Когда вы уже поняли весь контекст адвайты, оставьте его, не мусольте и приступите к наблюдению. В наблюдении результат зависит не от того, сколько уже вычищено, а от того, сколько ещё осталось. Поэтому вы не думаете о результате («ну когда же, ну когда же?»), потому что это тоже «ментальный мусор», но честно и терпеливо продолжаете наблюдение за содержанием ума. Вы с него (наблюдения) начинаете практику, им (наблюдением) её осуществляете и им (наблюдением) же заканчиваете. Наблюдение за умом сделает всё, от начала до конца!

Наблюдение за содержанием ума включает в себя абсолютно все бонусы: это и возникающая ясность понимания, и способность к длительному однонаправленному вниманию, это и отсутствие немотивированного беспокойства, и безмятежность, и острота интеллекта, и мудрость! Всё это бонусы простого, но постоянного и честного наблюдения за содержанием ума. Разве одного этого уже мало?

Но самое главное, вы узнаете, что Ум и Бог – не два. Это абсолютная тождественность, это одно и то же.

Чем быстрее вы прекратите мусолить «меня нет» и займётесь наблюдением за содержанием ума, тем быстрее вы закончите свой поиск. Вам даже ничего не нужно делать с содержанием ума, не нужно даже пытаться как-то менять его, все произойдёт само просто под вашим внимательным наблюдением, потому что наблюдение – это Бог, потому что наблюдение – это осознавание. Под его присмотром всё происходит самым совершенным образом.

Вы, наверное, и сами замечали, что то, на что вы особо обращаете внимание, происходит самым наилучшим образом. Разверните внимание на содержание ума, держите его там, любую возможность используйте для того, чтобы заглянуть в ум. Установите за ним постоянный присмотр! Этого совершенно достаточно, чтобы избавиться от эго.

И Нисаргадатта Махарадж, и Рамана Махарши вам скажут, что практика подразумевает контроль за содержанием ума, а контроль – это, другими словами, присмотр или постоянное наблюдение. Простая, но постоянная внимательность к содержанию ума. Наблюдение или внимание – это Волшебная Сила, в её присутствии всё само происходит самым наилучшим образом, потому что она – Бог. Вам ничего не нужно, кроме неё!

«Я есть»

Знание «я есть» – это свидетель

Давайте пристально посмотрим на невербальную концепцию «я воспринимаю» или «я сознаю». Вот вы спите глубоким сном, и вдруг вы проснулись. Что это проснулось? Проснулось знание «я есть», и оно есть свидетель. Оно появляется почти одновременно со свидетельствуемым, практически, это одна связка. Но знание «я есть» является не персоной, а свидетельствованием. «Наблюдатель», «воспринимающий», «свидетель» и «сознающий» – это одно и то же в нашем исследовании.

Свидетель, оставшийся без всех образов себя, становится безличным свидетельствованием, но наделённым самостью, это самость свидетельствования или самость сознания. Это и отражает невербальная концепция «я свидетель» или «я сознаю». «Я есть» – то же самое, что «я сознаю»; а «я сознаю» – это то же самое, что «я наблюдаю». Поэтому из всех концепций, «я наблюдаю» – самая истинная.

Кто есть я – сомнительно, потому что это постоянно меняется. Что я свидетельствую – тоже сомнительно, потому что это постоянно меняется, а истина не может меняться! Если неистинное отброшено, что остаётся? Остаётся недвойственность воспринимающего и воспринимаемого: «Я всегда воспринимаю только себя». Нет ничего иного! Но это уже не вербальная концепция, а прямой опыт. За пределами этой последней (невербальной) концепции отсутствуют какие-либо опыты. Но под этим нужно понимать не опыт отсутствия, а отсутствие опытов.

Свидетельствование возникает в Высшем, и оно недвойственно Высшему. «Я есть» – это свидетельствование (или сознание), недвойственное Абсолюту. Можно сказать, что Высшее, не являясь ничем, становится свидетельствованием. В этот же миг появляется свидетельствуемое, которое недвойственно свидетельствованию. То есть Высшее является самому себе и начинает знать себя. Это называется сагуна, «Брахман с атрибутами». А ниргуна – это «Брахман без атрибутов», то есть отсутствие опытов.

«Я есть» – это свидетель. Свидетель не находится в Высшем, свидетель возникает в Высшем, создаёт «личность» и выступает в её роли. Путь к Себе – в обратной последовательности.

Таким образом, свидетель сам и есть «дверь». С одной стороны, свидетель – безличный интеллект без «я», с другой стороны – он персона с личным, обособленным «я», создающим двойственность себя и Бога, который есть всё.

Если «я» остаётся без образа, то оно исчезает в Высшем. Высшее – это источник мыслей, и это ум как таковой (без цвета, формы, образа, определений и названий).

Ощущение себя – основа восприятия и условие для него

В: Когда в восприятии осознаешь чистое «я есть», без ментального конструирования образа себя, тогда нет разделения на того, кто воспринимает, и то, что воспринимается.

О: Вот именно! Осознайте «я есть» без создания образа себя, тогда «я»-ощущение станет недвойственно ничему воспринимаемому. Постоянно осознавайте факт, что ощущение себя присутствует в каждом моменте восприятия, и никакое восприятие невозможно без него. Оно есть основа восприятия и условие для него. Ключевым моментом здесь является не отказ от воспринимаемых образов, а отказ от образов «я»-ощущения (себя)! Тогда самосознание («я»-ощущение) и всё воспринимаемое – недвойственны.

Применяя это понимание на практике, вы как бы отступаете от «я»-персоны к простому «я»-ощущению, лишая его всех образов и описаний, и осознавая, что оно присутствует в любой момент восприятия. Оно всё время здесь! Постепенно оно освободится от всех образов и качеств, поэтому «персона» исчезнет, и «я»-ощущение сольётся в одно целое со всем воспринимаемым. «Персона» и есть то самое ментальное конструирование (викальпа). Без применения этого понимания на практике вы не освободите «я»-ощущение от образов, «персона» не исчезнет, а значит, двойственность «себя» и «остального мира» останется.

В: Говорение (выражение) может происходить, но при этом не происходит ментальное конструирование (викальпа), ему просто «не на чем происходить», не за что «зацепиться», «нечего создать».

О: Ничего подобного! Ментальное конструирование происходит, это естественное движение сознания. Объекты осознаются как объекты (тело осознаётся телом, рука – рукой, а стол – столом), но нет конструирования образа себя. Тогда вы недвойственны ничему. Но если у вас есть сконструированный образ себя, тогда вы двойственны остальным образам и ощущаете себя «чужим на празднике жизни». В обратном случае вы сами и есть праздник жизни!

Проблема не в образах мира, а только в образе себя. Когда нет никакого образа себя, тогда вы и есть мир! Поэтому не давайте себе ни образа, ни имени, ни описания, ни определения, это ложно! У самосознания нет образа, образ – это «я есть тот-то и такой-то». Не думайте о себе в терминах объективного, не думайте о себе ничего! Просто осознавайте: я присутствую в каждом моменте восприятия. Через это вы постепенно придёте к осознанию себя за пределами восприятия.

Намеренно и постоянно осознавайте присутствие самосознания (своё присутствие) в каждом моменте восприятия. «Повисните» на нём, не отпускайте это самосознавание. Вам нужно просто постоянно замечать факт вашего присутствия, постоянно возвращаться к нему. Такая простая практика постепенно избавит вас от идеи, что вы персона, и выведет вас за пределы восприятия, в чистейшую субъективность, без следа объективности.

Знание, которого нет в глубоком сне – нереально

В: Я думаю, что когда-нибудь практикующий осознает себя в глубоком сне. Не себя, как кого-то, как персонажа сновидения, а себя как себя, как сознание.

О: Вы осознаёте себя прямо сейчас, поэтому никакого «когда-нибудь» ждать не нужно. Это знание себя никогда не отсутствует.

Осознавание себя в глубоком сне – это не нечто такое, что случится в будущем благодаря усилиям. Осознание себя есть прямо сейчас. Поэтому вопрос стоит о его распознавании, а не о достижении. Это и есть знание себя, которое остаётся и в бодрствовании, когда вы не думаете

о себе. Это одно и то же знание – что в бодрствовании, что в сновидении, что в глубоком сне без сновидений.

К примеру, вы увлеклись чемпионатом мира по футболу и на какой-то миг забыли про себя. Но вы не исчезли, потому что вы осознаёте чемпионат, хотя и не думаете о своей персоне. Именно это знание остаётся всегда, и в глубоком сне, только уже без осознавания чемпионата или чего-либо ещё.

В глубоком сне оно одно, без осознавания чего-то ещё, но это то же самое знание. Когда знается что-то ещё, кроме знания себя, тогда это дополнительное знание называется «со-знанием», потому что на знание себя накладывается знание чего-то ещё.

Вы являетесь именно тем знанием, на которое накладывается знание чего-то ещё, например, мира и вашей персоны, после чего говорят о возникновении со-знания. Тогда бес-со-знательность – это просто отсутствие «со», отсутствие дополнительного знания, которое было наложено на знание себя.

Поразмыслив об этом, вы можете понять, чем вы не являетесь. Вы не являетесь ничем, что есть в «со». Но «со» невозможно без вас, оно должно быть наложено на вас. Поэтому следующую картинку нельзя понимать так, что реальность находится в промежутке между сознанием и бессознательностью.



Балансир – «нерождённое знание», реальность

Теперь отбрось все концепции. Что остаётся?

Её нужно понимать так, что реальность присутствует в обоих состояниях, но не является ни «со» в со-знании, ни «бес-со» в бес-со-знании, а является знанием и в со-знании, и в бес-со-знании. Это знание не отсутствует ни в бодрствовании, ни в сновидении, ни в глубоком сне («Нерождённое Знание»). Это знание есть вы сами. Но это знание – не так, как думать «я есть», а так, как быть. Поэтому о нём говорят, как об абсолютном бытии, необусловленном мыслью «я есть».

Знание себя не нужно достигать, поскольку оно уже есть, и оно одинаковое и в бодрствовании, и в сновидении, и в глубоком сне. Но знание, которого нет в глубоком сне – нереально. Оно приходит и уходит. За него не стоит цепляться, потому что оно уйдёт.

«Я» – самая первая концепция

Все переживания объединяет знание «я есть» (самосознание). Это первичное понятие «висит на хвосте» каждого переживания, каждого восприятия, каждой мысли. На него, как на шампур, нанизаны все события жизни каждого существа.

«Я есть» – это начало всего, но оно же и конец. «Я есть» ввело вас в иллюзорное бытие, оно же и выведет вас из него. Держитесь только «я есть», лишая его всех образов и описаний. Иными словами, знайте о себе только «я есть», и отбрасывайте все остальные представления о себе.

Нисаргадатта Махарадж говорил: «Чем яснее ваш ум осознает, что «я есть» может быть описано только в терминах отрицания, тем быстрее вы подойдёте к концу вашего поиска и осознаете, что вы есть безграничное бытиё». Это значит, что ничего определённого, ничего утвердительного вы не можете сказать относительно себя, кроме «я есть».

Ваше ощущение себя – это эго, и оно одинаковое во всех «живых существах», хоть в комаре, хоть в человеке, хоть в инфузории-туфельке. Очистите это первичное знание «я есть» от всех качеств, от всех отличий от такого же «я есть» в других существах, и оно станет безграничным, недвойственным ничему.

Отодвиньте персону в сторону и останьтесь только с ощущением первого лица (не в смысле гранд-персоны, а в смысле «я»-ощущения). *Что* вы такое – вам не известно, *кто* вы такой – вам тоже неизвестно, вам известно только то, что вы *есть*. Всё остальное, что вы знаете, сомнительно, потому что это постоянно меняется. Всё, что вы знаете про себя – ложно! Всё, что вы знаете про мир, – ложно! Вообще всё, что вы знаете, – ложно! Сначала поймите, что вы есть ум, который знает себя как «Я есть», и поэтому выступает в роли первого лица. И на это знание «Я есть» наслаивается персона.

Но первое знание «Я есть» уже является иллюзией, корнем всего иллюзорного Древа бытия. Это самое первое иллюзорное знание, оно же и самое последнее (выход там же, где и вход). Мы хотим знать про всё, но не знаем ничего про самое первое знание «Я есть». Оно принимается как аксиома, но именно оно – ложно! Поэтому разберитесь с первичным знанием «Я есть», дистанцируясь от всего остального знания, возникшего после «Я есть».

Не пытайтесь останавливать мысли, просто не верьте, что это реальное положение дел. Реального вы пока не знаете, поэтому откажитесь от знания нереального. Дистанцируйтесь, не верьте!

Вся ложь началась с первичного знания «Я есть», направьте на него всю свою заинтересованность. Думайте только о нём, игнорируя всё остальное. Вам очень важно раскрыть его тайну, нет ничего важнее в вашей жизни! Все ваши знания предадут вас, потому что они – просто «хвост» от «Я есть», его след, а знание «Я есть» непостоянно. Вы не можете на него рассчитывать. Разгадайте его тайну, пока оно здесь, иначе ваша жизнь не имела для вас никакого смысла.

Поймите качество вашего знания «Я есть» (или «я»-ощущения). Это отражение Абсолютного в теле, как солнечный зайчик – отражение солнца в капле росы. Нет капли – нет зайчика, нет тела – нет ощущения «Я есть».

Поэтому так важно разгадать тайну «Я есть», пока живо тело. Как «солнечный зайчик» исчезает, когда высыхает капля, так и «Я есть» исчезает, когда умирает тело. Но исчезая (уходя «в бессознанку»), оно не узнаёт своего источника, поэтому в следующей «капле росы» («теле») опять «превращается» в личность и опять боится и страдает. Оно должно узнать, что его источник – не тело, а «Солнце», Абсолют. Узнать и больше не считать себя отдельной личностью.

Когда и «Я есть» уходит, остаётся *то*, что знает приходы и уходы «Я-есть». Поэтому Махарадж призывал твёрдо верить в утверждение: «Я есть то, что знает «я есть». То есть, то, что знает приходы и уходы знания «я есть». Вы – до знания «я есть», до сознания. Постоянно наблюдая «Я есть», вы становитесь отдельным от «Я есть».

Пример самоисследования

Вот приблизительный пример того, как должно проводиться самоисследование.

Вы берёте к рассмотрению всю совокупность того, что вы знаете о себе, и начинаете исследовать: что во всей совокупности того, что я знаю о себе, не подлежит сомнению? Подлежит ли сомнению ваше знание, что вы есть? Проще говоря, сомневаетесь ли вы в том, что вы есть? А теперь посмотрите: что вам нужно, чтобы знать, что вы есть?

Просто ответить «ничего» – значит быть несерьёзным исследователем! Вы должны чётко увидеть этот факт. Для этого спросите себя: «Как я знаю, что я есть?» Поразмышляйте над этим: как вы знаете, что вы есть? Нужно ли вам что-нибудь, чтобы знать, что вы есть? Вам нужны мысли, чтобы знать кто вы есть, какой вы есть, где вы и с кем. Но нужно ли вам думать, чтобы знать, что вы есть?

Если вы внимательно посмотрите, то увидите, что вам ничего не нужно, чтобы знать, что вы есть. Что это самоочевидный факт, не нуждающийся в доказательствах или действиях. Это есть само по себе.

У вас может полностью отшибить память, и вы забудете и кто вы такой, и откуда вы, вы даже можете забыть, что у вас есть тело, как бывает, например, при тяжёлой форме болезни Альцгеймера. Но знание, что вы есть, не исчезает! Оно может потерять все идентификации, все качества, но само оно не исчезает. В тоже время оно не является ничем. Проверьте, является ли это знание чем-нибудь? Является ли оно хотя бы мыслью, или оно предшествует мыслям?

Посмотрите ещё раз: как вы знаете, что вы есть? Остаётся ли это знание, когда вы не думаете о себе, а поглощены каким-то действием, например, боксом или рисованием? Разве вы теряете себя в этом? Вы можете даже забыть всё про себя на какую-то минуту, но это знание остаётся всегда! Откуда оно? Что это такое? Оно совершенно невыразимое и не зависит от мыслей. Оно предшествует всем мыслям. Даже без мыслей вы знаете, что вы есть.

Итак, вы установили истинный факт про вас самих – вы есть. Никто, ни при каких обстоятельствах не докажет вам, что вас нет. И вы себе тоже этого не докажете, потому что, чтобы сказать или услышать, что вас нет, вы должны уже быть.

Любой человек может провести это исследование над своим знанием «я есть» и прийти к такому же результату. Это самое неоспоримое знание из всей совокупности ваших представлений о себе, оно не зависит от условий и не нуждается в доказательствах.

Теперь вам нужно узнать второй неоспоримый факт о себе, вытекающий из первого. Это факт того, что это именно вы воспринимаете или свидетельствуете. Процедура проверки та же самая: как я знаю, что это именно я воспринимаю, свидетельствую? Что мне нужно, для того, чтобы знать, что это именно я воспринимаю?

Не важно, *что* вы воспринимаете, важно, что вы не нуждаетесь ни в чем, чтобы знать, что это именно *вы* воспринимаете. Увидьте этот факт! Никто ни при каких обстоятельствах не сможет вам доказать обратное, потому что, чтобы доказательство дошло до вас, вы должны его воспринять.

Итак, теперь у вас есть два неоспоримых факта про вас самих. Я есть, и я воспринимаю – это два истинных факта. *Что* вы есть, и *что* вы воспринимаете – сомнительно, потому что меняется от момента к моменту, а значит, не может быть истинным.

Поэтому теперь вы можете вычесть из всей совокупности того, что вы считали собой, всё, кроме двух истинных фактов о вас. Это и будет отделением «Я» от «НЕ Я» (по Рамане Махарши).

И когда вы узнаете, что воспринимаете всегда только себя, тогда второй факт о вас сольётся в одно с первым, потому что воспринимать себя – это тоже самое, что быть собой («я есть»).

Знайте о себе только то, что вы есть, отбрасывая всё остальное. Не давайте себе ни образов, ни определений. Вас можно описать только в терминах отрицания («нети-нети»). Установитесь твёрдо в этом убеждении, и тогда сама концепция «я есть» потеряет смысл. Что вы будете называть «я» в том, где нет иного?

Знание «я есть» и реально, и нереально: реально, если оно не идентифицировано ни с чем, тогда оно становится тождественным незнанию (невыразимо). И оно же нереально, когда идентифицируется с чем-то.

Знание «Я есть» не обозначает личность, это манифестация Сознания, и если его успокоить должным образом, оно станет неконцептуальным. Но вам оно известно даже сейчас, когда вы не думаете о себе. Именно таким оно и останется, когда исчезнут все «объекты» (концепции).

Свет Осознания, отражённый в теле

Знание «я есть» – это Свет Осознания, отражённый в теле. Он оживляет тело, но не является телом, как солнечный зайчик, отражённый на стене, не является стеной.

За знанием «я есть» нет никакой живой персоны. Оно является только отражением Света Осознания в теле, и оно, конечно, не может ни кушать, ни читать, ни говорить, ни делать что-либо ещё. Всё это делает тело, а не знание «я есть». Знание «я есть» только оживляет тело, даёт телу возможность осуществлять действия. Тело – это инструмент действия, а не «действующее лицо». Никаких действующих лиц нет.

Знание «я есть» не является ни Светом Осознания, ни телом; оно является отражением Света Осознания в теле в виде «я»-мысли. В теле нет никого. Но есть иллюзия, что в теле живёт личность, якобы осуществляющая все действия тела, и эта личность боится умереть.

Чтобы эта иллюзия «живого существа» исчезла, знание «я есть» должно остаться одно, без ассоциаций с чем бы то ни было, потому что оно не является ни Светом Осознания, ни телом, как отражение в зеркале не является ни смотрящим в зеркало, ни самим зеркалом.

Когда тело приходит в негодность, знание «я есть» покидает тело, и тело валяется дохлым. Эту дохлятину кладут в дорогой ящик, украшают цветами и скорбят над «безвременно ушедшей личностью». А её никогда и не было, как, впрочем, и «скорбящих» над ней, потому что всё просто происходит в Свете Осознания, но нет никого, с кем бы это происходило.

«Я есть» – это сумма всех опытов

Всё происходящее происходит в «я есть», поэтому ничто не отдельно от «я есть». Шива – это аллегория Ума. Шива присутствует в каждом движении своего танца, без Шивы нет танца; но Шива может быть и без танца! Реальность – это всегда Субъект (Шива), «танцует» он или «не танцует». Поэтому «Я» – не тот, кто воспринимает, «Я» есть восприятие. «Я» – не тот, кто чувствует, «Я» есть чувствование. «Я» – не тот, кто говорит, «Я» есть говорение. «Я» – не тот, кто понимает, «Я» есть понимание. «Я» – не тот, кто знает, «Я» есть знание. Что бы ни возникло, впереди всегда стоит «Я есть», потому что Субъект (Ум) недвойственен ни одному движению своего танца.

«Я есть» – это общая сумма всех опытов, всех движений «танца». В «Я есть» «Я» – это Шива (Ум как таковой), а все возникающие «есть» – его движения (проекции, движения Ума). Проекции – это не нечто, испускаемое из Шивы, это Его Собственные движения (превращения). Только что была поднята рука, и вот уже поднята нога... Но вот танец прерывается, и Шива остаётся неподвижен. Здесь нет никакой двойственности танца и Шивы, есть только Шива, который танцует или нет.

Ваше ощущение «я есть» – это первое движение Ума. Сам Ум (Шива) постоянен, но его движения непостоянны. Поэтому вам нужно распознать Шиву как такового (турьятиту), и тогда вы распознаете его в каждом движении турий (танца), иными словами, вы узнаете истинного танцора (самого себя).

Для этого ничего не может быть сделано, кроме того, чтобы держаться этого первичного движения «я есть». Вам нужно осознавать своё присутствие (знание «я есть») в каждый момент бодрствования, тогда постепенно это осознание перейдёт в сновидения, а затем станет невербальным и будет распознано в глубоком сне.

Когда мы говорим, что знание «я есть» – это общая сумма всех опытов бытия, мы имеем в виду, что знание «я есть» присуще каждому из них, то есть нет ни единого опыта бытия без знания «я есть». Оно есть необходимое условие для всех опытов бытия. Без него невозможны

никакие опыты, никакие переживания, никакие мысли. Это маленький «корешок», из которого вырастает всё «Древо бытия», со всеми «ветвями и листьями». В Библии сказано: *«Всё чрез Него начало быть, и без Него ничего не начало быть, что начало быть»*[12].

Когда Махарадж говорит: «Оставьте все ветви и листья в стороне, идите к корню бытия, к знанию «я есть», – это значит, что вы должны выяснить про него всё, вы должны исследовать знание «я есть» со всех сторон, потому что оно есть загадка бытия, жизни, сознания. Решив загадку знания «я есть», вы решите все загадки Вселенной.

Иллюзия обособленного «я»

Концепция «я есть» и концепция «я» – это одна и та же концепция. Скажи «я» или любое другое существительное. Само название уже манифестирует его существование. Поэтому второе слово «есть» не обязательно, оно и так подразумевается по умолчанию. Это одна и та же концепция. Это Слово Бога, которое было вначале у Бога, и которое было Бог. Это манифестация Абсолюта, или самосознание. Оно относится к Абсолюту; это Мировая Душа знает: «Я есмь». Но знает она это посредством своего интеллекта, который прерывен в активности. Когда он активен, он начинает рисовать «мир», но это концептуальный мир, не материальный, он сделан из ничего.

Время – концепция, пространство – концепция, измерения – концепция, материальная частица – концепция, материя – концепция, тело – концепция, ощущения – концепция, переживание – концепция, чувство – концепция и т.д. Это не обязательно вербальное знание, это чистые понятия, смыслы, концептуальное знание. Это не знание чего-то реального, это придуманный мир. Здесь нет ни одной материальной частицы, ни атомной, ни субатомной, ни квантовой, ни какой-либо ещё. Так откуда взяться реальным переживаниям? Они также концептуальны.

«Несовершенный дух — это материя, совершенная материя — это дух», – сказал Нисаргадатта Махарадж. Что такое совершенная («идеальная») материя? Это и есть «квантовая суперпозиция», когда реальность не имеет никакой определённости и поэтому имеет бесконечную вариативность проявлений. Только такая материя и может быть абсолютной. Шакти полностью тождественна Шиве: абсолютная материя – это Дух. Но под неопределённостью нельзя понимать туманное облако. Неопределённость – это отсутствие определений. Здесь нет ни одной материальной частицы, нет никакой твёрдой материи, только возникающие понятия.

Время – возникающее понятие, пространство – возникающее понятие, атом – возникающее понятие, молекула – возникающее понятие, клетка – возникающее понятие, организм – возникающее понятие. Но это не вербальные понятия, а смысловые. Это со-знание. Знающий начинает «окутываться» знанием (осознавать). Это просто знание, чистое знание, в нём нет ничего материального. Мир состоит из чистого знания. За что ни возьмись – всё есть знание. Об этом говорит квантовая физика.

Если даже время (длительность существования чего-либо) является возникающим понятием, то что говорить о материальной частице? Самый наименьший квант нуждается хоть в сколько-нибудь малой длительности существования, иначе его нет. Но если само время – это

[12] Иоанн, 1:3.

возникающее понятие, то что говорить о частицах, из которых состоят атомы вещества, включая ваше тело?

> Падмасамбхава: «Если это сверкающее осознание, которое называют умом, рассматривать как сущее, то оно не существует.
>
> Если рассмотреть как источник, то сансара и нирвана, и все разнообразие блаженства и страдания возникли из него.
>
> Если пристально всмотреться в обнажённую очевидность Ригпа, – нетварная чистая шунья, подлинность недвойственности ясности и пустоты.
>
> Не вечно, хотя и нетварно.
>
> Не пресекается – всмотрись-ка в ясность.
>
> Не одно – осознается и прояснено как много.
>
> Не много – как разделишь, если вкус один.
>
> Не в силу чего-то другого – естественное знание собственного естества».

«Не вечно» – сагуна сменяется ниргуной. «Нетварно» – не сотворено из материальных частиц. «Не пресекается» – не смешано в хаос. «Не одно» – дифференцируется в восприятии. «Не много» – «материальчик» один и тот же. «Не в силу чего-то другого – естественное знание собственного естества» – ваше естество – это знание.

Это – Алаявиджняна, Брахман с атрибутами, Истинное «Я». Но если это знание принимать за материю, то это иллюзия. Поэтому всё, что возникает после «Я есть» – иллюзия, заблуждение, ведь на самом деле вообще ничего не возникает материального, возникают только понятия. Нельзя найти ни одной материальной частицы.

Иллюзия – это когда одно принимается за другое: когда Дух (сознание) принимается за материю. Вся Вселенная – это Знание, Чистый Разум, не являющийся ничем, но проявляющийся чем угодно. Или, говоря словами Падмасамбхавы, «Ум, явленный сам себе и зрящий свои собственные проявления».

Для устранения иллюзии материального зримого, чтобы вы увидели, что «Вселенная» – это единое сознание (Дух), в котором ничто ни от чего не отделено, нужно устранить иллюзию обособленного зрящего. Ищите обособленного зрящего: я – это кто? Если этот обособленный «я» не находится, то значит здесь нет никакого обособленного «я». Но чувство себя здесь, вы не можете отрицать себя, ни одно восприятие невозможно без вас! Отрицается только обособленность «я». Иными словами, ваше «я» не обособленно ни от чего. Нет «не я»!

Тогда зачем нужна «я» концепция? Что вы будете называть «я», в том, где ничто от вас не отделено? Вы будете, как и сейчас, называть словом «я» – личность, которая, как и всё остальное, недвойственна вам, потому что это ваше собственное проявление. Но теперь она – не на переднем плане бытия, она больше не «пуп земли», и её исчезновение ничего не меняет. Это не реальное живое существо. Живое здесь – Дух, которым вы и являетесь. Здесь нет ничего, кроме Духа или Мировой Души.

Иллюзия в том, что зримое принимается за материальное, когда в действительности оно есть Чистое Знание, Дух! Он зрит сам себя, а думает, что зрит материальные объекты или явления.

> Падмасамбхава: «Так, дурак, сбитый с толку спектаклем, потеряв себя в ярмарочной толпе, бродит, ищет себя, позабыв своё лицо, и ошибочно принимает других за себя самого».

Практика направлена на устранение иллюзии обособленности зрящего от зримого. Когда эта обособленность устранена, то что вы будете называть «я»? Личность, конечно, как и сейчас. Поэтому «до просветления рубил дрова, носил воду, и после просветления рублю дрова, ношу воду». В медитации вы «развернули» ум на 180 градусов, и всё зримое исчезло, остался «голый» Дух («нети-нети»). Затем вы ещё раз разворачиваетесь на 180 градусов, и всё возвращается, но уже не как материя, а как Дух. Больше нет иллюзии обособленности воспринимающего и воспринимаемого.

Когда иллюзия отделённости зрящего от зримого устранена, то что называть концепцией «я»? Она исчезает и используется для личности, которая тоже – чистое знание, а не живое существо. Иллюзия двойственности исчезает.

Ум – единственная реальность

Ум – реальность (Атман), а то, что он творит (создаёт) – нереально, этого не существует, это его ментальная грёза. Одного этого понимания достаточно, чтобы вывести вас за пределы мысле-творения.

Пользуйтесь этим пониманием в повседневном уме, оно уничтожит все остальные понимания и тоже исчезнет за ненадобностью, ведь нет нужды отрицать то, чего уже нет. Последней исчезнет идея «я есть».

Знание «Я есть» – это реклама Безначального. Если это знание порождает вторичные мысли – оно творит иллюзию. Любая вторая мысль после «я» – ложна. А если нет второй мысли, то «я» теряет смысл и исчезает. Вы – Тот, Кто Вы есть, Безначальное!

Ваше Присутствие во всём

Самосознание или знание знание «я есть» – это отражение Духа в разуме (Логосе), оно присутствует даже в муравье. Что мы подразумеваем, когда говорим «отразилось»? Что это такое применительно к нам самим? О чём говорит ваше знание «я есть»? О вашем присутствии. Поэтому «отражение Духа» во всём – это ваше присутствие во всем, и только оно реально.

Перенесите это понимание на ваш сон: вы присутствуете в своём сне не как сновидимый персонаж, а как само ваше присутствие, как присутствие истинного субъекта восприятия, незримого, но вечного. Вы ложно отождествляете своё осознанное присутствие с персонажем грёзы, но вы – не персонаж сна, а присутствие осознанности. «Отражение вашего Духа во всём» – это ваше присутствие во всем, в любой грёзе. Не может быть грёзы без вашего присутствия! Отражение – это присутствие в отражаемом.

Даже первичная «я»-мысль невозможна без вашего присутствия, поэтому она только обозначает вас, но не является вами. Концептуальное «я есть» присутствует в течение всей вашей жизни в состоянии бодрствования и сновидений, и оно не меняется, поэтому отличается от всего прочего знания, о чём и говорит Рамана Махарши: «Это не обычная вритти».

Поэтому к нему нужно относиться как к двери в реальность, не искать другие входы, а держаться за него. Не нужно ломиться в другие двери, потому что они нарисованные, через них не пройти. Вы входите в дверь «я есть» и стоите там столько, сколько потребуется. Потом вдруг «бах» – и бездна, а сразу за ней – турьятита.

Ахам-вритти

«Я»-мысль возникает в уме как отражение вашего истинного «Я», это ахам-вритти («я»-мысль по-русски). Если она не отождествляется ни с чем, то никакой двойственности не возникает. Тогда это концептуальное «Я» полностью тождественно миру.

В чём же причина появления «я»-мысли? «Я»-мысль есть отражение Атмана в «зеркале» интеллекта. Она возникает, как некая «точка» в сознании, и затем начинается движение в сознании. Появляются «тело», «личность» и «мир». Эта маленькая «точка», как быстро движущийся горящий уголёк, рисует в сознании «весь мир» и «вашу персону» в придачу. Поэтому «весь мир» и «ваша персона» – это только движение «уголька» «я»-вритти (или субъективного ощущения «я есть»).

Вритти – это модификации ума, движение или энергия сознания. Всё движение начинается с «я»-вритти, она порождает все остальные вритти. Поэтому она самая главная, и она «связана» с Атманом (Чистым Субъектом) только как Его отражение. Истинный Субъект не является причиной иллюзии, но его отражение – «я»-вритти есть корень или семя мира. Эта «я»-вритти создаёт всю иллюзорную «объективность». За пределами «я»-вритти – Чистый Субъект.

Субъект – это не так, что нет различий между «я» и «не я», это так, что нет различий между «я есть» и «меня нет». Реальность – это не «я есть», но и не «меня нет». Это так, что между ними нет разницы, это одно и то же. Поэтому «я есть» – само по себе иллюзия (отражение).

Всё, что создаёт ум – иллюзия, объекты не содержат никакой субстанции, поэтому *«Пустота есть форма, а форма есть пустота»*[13]. Это украшение, это для наслаждения. Но это не реальные вещи, а модификации сознания, порождаемые «я»-вритти.

Как говорит Рамана Махарши, это не обычная вритти, она как бы «висит на хвосте каждой мысли». То, что в Абсолюте было «Ахам», в разуме отразилось как «ахам-вритти». В Абсолюте истинное знание «я есть» тождественно незнанию, а в разуме оно тождественно концепции.

Ум, который и есть «я»-вритти, должен узнать свой источник и не закрывать его собой.

Знание «Я есть» и «я»-концепция

В: Чувство себя – это объект, ведь оно тоже знается?

О: Чувство себя – не объект, а субъект, «себя» – это субъект (или самость). Объект – это когда «я» отождествляется с чем-то объективным. Без отождествления оно даже не нуждается в

[13] Сутра Сердца Праджняпарамиты.

«я»-концепции, поэтому без отождествления с объектом «я»-концепция отпадает за бессмысленностью. Что вы будете называть «я», если знание «я есть» – это общая сумма всех восприятий, в том смысле, что без него невозможно никакое восприятие.

Не путайте знание «я есть» и «я»-концепцию. Знание «я есть» – это знание себя (субъекта восприятия), а «я»-концепция – это знание персоны, потому что концепция нуждается в объекте приложения.

В нирвикальпа-самадхи «я есть» (знание себя), лишаясь «я»-концепции (а значит, отождествления с объектом), не исчезает, а становится безграничным. Иными словами, в нирвикальпа-самадхи нет «я»-концепции, но знание себя (или самость, или субъект) там есть, и оно бескачественное.

Природа знания «я есть» не является объектом, это субъект. Ваше знание «я есть» – это ваше объективное отсутствие на картинке мира и ваше субъективное присутствие. Поэтому между миром и вами нет двойственности, ведь двойственность возможна только между объектами, но не между субъектом и объектом.

«Материальчик», из которого сделано ваше знание «я есть», не является ничем объективным, это чистый субъект. Поэтому бесполезно пытаться ухватить знание «я есть», как какую-то вещь. С другой стороны, нет места и времени, когда бы оно отсутствовало; его не нужно искать, оно всегда здесь и сейчас. Даже понятия «здесь» и «сейчас» обязаны знанию «я есть».

В: Выясняется, что за чувство себя я принимала объект (тонкую ананду, своего рода «вкус себя») и за него держалась в «темной» медитации. И когда осознала, что это просто объект, а субъект, тот, кто держится (воспринимает/видит/существует) – абсолютно неизвестен, сильно удивилась.

О: «Тот, кто держится чего-то в медитации» – не субъект. Субъект – это тот, кто осознаёт опыт держания чего-то там в медитации. Это очень тонкий момент в понимании для всех, поэтому не удивляйтесь, что вы всё ещё до конца не поняли, что есть субъект.

Любые действия, кроме осознавания (которое, вообще-то, не действие), осуществляются не субъектом. Действия – это опыт, который осознаёт или воспринимает субъект. Субъекта восприятия нельзя воспринять объективно, потому что он – тот, кто воспринимает. Вы – субъект, вы не существуете объективно. Субъект вне игры, он не может действовать. Действовать может только объект.

Смотрите, как фальшиво устроена наша речь: мы говорим «кто», а подразумеваем «что». Получается, что все наши «кто-деятели» – на самом деле не «кто», а «что», и говоря, например, о Лакшми, вы имеете в виду набор неких объективно воспринимаемых качеств. Значит, «Лакшми» – это не субъект, а объект; и все действия, соотносимые с «Лакшми», – это действия объекта, а не субъекта.

«Действующего субъекта» нет, то есть нет действующего лица. Значит, у истинного субъекта нет названия, нет имени, нет определений, нет описаний. Он, как ты правильно поняла, абсолютно неизвестен. Ты не можешь знать – кто ты, но ты знаешь себя субъективно, не то, какая ты, а то, что ты есть. Это самоочевидный факт для тебя, он не требует доказательств. Ведь чтобы воспринять доказательства, ты уже должна быть. Вы сами являетесь своим собственным доказательством.

Здесь начинается тот самый «тонкий момент» распознавания или узнавания истинного себя: ты прямо сейчас можешь смотреть в знание «я есть».

Постарайся увидеть смутный возникающий образ себя, когда ты думаешь «я». Это даже не визуальный образ, а некая идея, что «я» должно быть чем-то объективно воспринимаемым, а значит, чем-то обособленным, потому что всё объективное обособлено друг от друга, без обособленности объектов не было бы самих объектов.

А теперь продолжай наблюдать знание «я есть» без этой идеи-образа. Какое оно? Никакое, правда? Это и есть твоё истинное лицо, а идея-образ – это «я»-концепция, цепляющаяся за форму, как гусеница за опору.

При пристальном внимании к знанию «я есть» оно теряет качества, становится неизвестно каким, становится неизвестным. Этакое «невыразимое присутствие».

Опять же, под понятием «присутствие» мы понимаем присутствие чего-то объективного, чего-то, что мы можем воспринять: «вот, это присутствует». Но такое ли присутствие у знания «я есть»? Можно ли о нём сказать «вот оно», можно ли на него показать или описать его? При всей его очевидности, о нём ничего нельзя сказать. Оно не объективное!

Поэтому в своём изначально чистом виде это знание тождественно незнанию, вы ничего не можете о нём сказать.

> Нисаргадатта Махарадж: «Вам не нужно знать, чем вы являетесь, вам нужно знать, чем вы не являетесь».

Что же происходит с этим знанием, которое тождественно незнанию, почему оно вдруг из субъективного становится объективным, то есть отождествлённым с объектом? Из-за возникающей в уме «я»-концепции, из-за «ахам-вритти».

Оказывается, это не субъект отождествляется с объектом, не бескачественное знание «я есть», а «ахам-вритти» отождествляется с объектом.

Вы уже поняли, что её возникновение, а значит, и исчезновение, вам неподконтрольно, вы не можете удалить «я»-концепцию, потому что именно она выступает в роли «удаляющего» (в роли деятеля). Она не подконтрольна сама себе: она не отвечает ни за своё возникновение, ни за своё исчезновение.

Не напоминает ли это ту самую «личность» («обособленное я»), которая без своего согласия оказывается выдернутой из небытия и так же без согласия опять ввергается в небытие? Она не своя, что-то иное, неизвестное извлекает её из небытия.

Активность интеллекта не может быть беспрерывной, ей нужен отдых, восполнение энергией, но, когда энергия восполнена, интеллект «включается». Первое, что происходит – в нём отражается бескачественное знание «я есть» (субъект) в виде «ахам-вритти», или «я»-концепции.

Это точка возникновения «я»-концепции – не ваша ответственность, до этого момента вы ничего не можете сделать; ваше появление от вас не зависит. Вы не контролируете это, но вы можете контролировать свои проявления, которые превращают вас из чистого субъекта вне времени и пространства в ограниченный во времени и пространстве объект, и вы ощущаете свою мнимую обособленность.

Какие это проявления? Вы начинаете с самых грубых – с выступления «ахам-вритти» в роли самостоятельного существа. Она не самостоятельна, она действует прямо на «фоне» того бескачественного знания «я есть», которое, как мы уже обнаружили, тождественно незнанию.

Бескачественное, безначальное знание «я есть» и «я»-концепция не являются двумя. Это как изображение на экране. Экран – не изображение на нем, а изображение – не экран, но «изображение на экране» – это не два, изображение нельзя отделить от экрана. Как изображение нельзя отодрать от экрана, точно так же и личность нельзя отодрать от Бога, это не два.

«Ваша личность» – это картинка на экране вас самих, а бескачественное знание «я есть», которое из-за своей бесформенности тождественно незнанию – это вы сами.

Картинки меняются, и то, что они говорят – тоже меняется, а истинная реальность не может меняться, поэтому ничего из сказанного не может быть истинным описанием реальности. Истинное (настоящее, реальное, имеющее собственное бытие) – это сам экран, который вне выражения. Это ваше бескачественное знание «я есть». Это и есть вы сами. Но не путайте его с «я»-концепцией, потому что «я»-концепция – это уже картинка на экране, а не сам экран, хотя она и недвойственна экрану.

Ограничьте хотя бы наполовину проявления «я»-концепции, и экран станет самоочевиден. Смотрите в содержание ума почаще, и вам всё станет ясно.

Сейчас «экран» (знание «я есть») считает себя «изображением» (личностью), а он им не является. Знание «я есть» не является личностью, «я есть» – это общая сумма всех опытов бытия. Знание «я есть» – не личность, а «экран» для всех опытов бытия. В то же время, это не два, личность не отдельна от знания «я есть», которое есть Бог. Эту путаницу вам и нужно распутать!

Самосознание – это дверь в Безначальное

В: Вы говорите, что практика – это наблюдение за мыслями. При этом будет ошибкой стремиться постоянно быть в самосознании. Почему практика в виде бытия в самосознании – это неправильно?

О: Для чего вам нужно быть в постоянном самосознании? Если вы этого не понимаете, практика будет бесполезной. С таким же успехом можно практиковать приседания.

Утром при пробуждении первым возникает известное вам субъективное чувство себя или знание «я есть» (то есть то, что называется самосознанием). Это иллюзорная вещь. Поэтому самореализация – это выход за пределы самосознания.

Представьте, вам нужно выйти за какую-то дверь. Сможете ли вы это сделать, если будете ходить вдалеке от неё? Очевидно, что нет; вам нужно вплотную подойти к этой двери, повернуться прямо на неё, не отвлекаясь на прохожих, не вступая с ними в разговоры, иначе вы не выйдете.

То же самое с самосознанием. Это «дверь» в Безначальное, но «дверь» – ещё не само Безначальное. Самосознание имеет начало и конец, оно ограничено временем. Осознание не имеет ни начала, ни конца. Оно ничем не ограничено, в нём нет никакого самосознания.

Поэтому выход за пределы самосознания и есть «узнавание своего лица до рождения». Если вы практикуете самоосознание только с этой целью, это правильно. Если ваша цель в другом, это бесполезно для самореализации. Вы держитесь за субъективное чувство «я есть» только с той целью, чтобы узнать, что стоит за ним, что является его источником. В процессе этой практики вы превзойдёте субъективное чувство себя (самосознание) и выйдете в Безначальное, где нет никакого самосознания, но есть чистое осознание.

Отслеживание хаотичного мышления и выныривание из него позволит вам очистить ум от отвлечений. Тогда вы сможете практически, а не на словах приблизиться к «двери», то есть сможете, не отвлекаясь, удерживать ум на субъективном чувстве себя с тем, чтобы узнать его источник.

Значение имеет не само субъективное чувство «я есть» (самосознание), а выход за его пределы. Ваше самосознание – единственный инструмент в вашем распоряжении, чтобы осуществить этот выход, как дверь – единственный способ безопасно выйти из комнаты.

Поэтому вся предварительная практика направлена на очищение самосознания («я есть») от «это» или «то». Фактически, это одна практика: постоянно удерживая ум на «я есть», ваше самосознание само будет очищаться от отвлечений на «я есть это или то». Вам необходим неподдельный, неутолимый, ни на секунду не оставляющий вас интерес к тайне вашего самосознания.

«Я есть» – «включатель» сознания

В: Всё видимое, слышимое, воспринимаемое возникает после знания «я есть».



О: Да, только будьте осторожны насчёт «после», чтобы у вас не создалось впечатления, что «я есть» – это что-то самостоятельное, что-то отдельное от остального. «Я есть» – это не что-то самостоятельное, это «точка отсчёта», с неё всё и начинается.

Не бывает так, чтобы знание «я есть» было, а ничего другого не было. Если ничего нет, то знание «я есть» тоже уходит. На этом факте и основана практика: когда вы удерживаете внимание только на «я есть», отводя ум от всего остального, тогда всё исчезает, и последним «схлопывается» знание «я есть». Остаётся то, что предшествует сознанию, потому что «я есть» – это сознание или общая сумма всех опытов бытия.

Кажется, что фигура на рисунке является наблюдателем сферы, но на самом деле

она нарисована на сфере сознания. Истинный наблюдатель – это сфера сознания, само полотно сознания. По этой причине я не наблюдаю того, что наблюдает ещё одна фигура, также нарисованная на «полотне» сознания. И поэтому Истинное «Я» не является никем.

Под «фигурой» я имею в виду не тело, а «интеллектуальный операционный пункт» («я»-ум). Его как бы «зажигает» знание «я есть» одновременно со всем остальным в сфере сознания. Но знание «я есть» тоже не является Истинным «Я». Знание «я есть» не является ни этим «интеллектуальным операционным пунктом» («я»-умом), ни Истинным «Я». «Я есть» – это «портал» или «дверь» между «я»-умом и Истинным «Я». Можно сказать, что знание «я есть» относится к Истинному «Я», но оно «включает» индивидуальный «я»-ум, вместе со всем остальным в сознании.

Но «я есть» – не нечто третье, это как бы «зажигание» всей сферы сознания. Поэтому как только «включается» знание «я есть», так «включается» вся сфера сознания, связка «я»-ум, «тело» и «мир». Поэтому Нисаргадатта Махарадж говорит, что знание «я есть» ввело вас в индивидуальное бытие, но оно же и выведет вас из него.

Когда мы говорим об индивидуальном «я», то мы имеем в виду вот этот «интеллектуальный операционный пункт» (или «я»-ум), который пробуждается утром и который выступает в роли «познающего». Он не познаёт, он интерпретирует. Знание «я есть» – это «включатель», оно включает сразу всё, всю сферу сознания, вместе с «я»-умом. Истинное «Я» – это не «я»-ум, не поток понимания, который пробуждается утром, не фигура на картинке, а само полотно картинки сознания.

В: Вы говорите, что в роли мыслящего выступает самосознание, или знание «я есть», которое относится к интеллекту, и всё, что будет возникать потом, возникает под его эгидой. Получается, что именно интеллект принимает решения в мире двойственности?

О: Всё, возникающее после знания «я есть», возникает под эгидой знания «я есть». Можно сказать по-другому: возникновение знания «я есть» – это первое «включение» сознания; всё, что возникает в сознании, возникает в свете знания «я есть».

Знание «я есть» является условием и возможностью для всего, возникающего в сознании. Без знания «я есть» невозможен никакой опыт. Поэтому Махарадж называл знание «я есть» «суммой всех опытов бытия».

Именно это знание «я есть» (или самосознание) выступает в роли обособленного существа (переживающего, воспринимающего), тогда как в действительности знание «я есть» не отделено ни от чего. Потому что истинный переживающий («я есть») не является ничем, что можно отделить!

Оно не является «обособленным существом», его нельзя отделить ни от какого опыта. Неважно, какой опыт переживается, важно, что в любом опыте присутствует знание «я есть». Неважно, какие персоны переживают какой-то опыт, истинный переживающий – не персона, а знание «я есть».

Проще говоря, внутри Саши и внутри Маши истинным переживающим является не Саша и не Маша, а голое знание «я есть». Реальное и живое здесь – только знание «я есть», а Саша и Маша – ментальные пристройки, а не «живые существа». Ощущение тела Саши и ощущение тела Маши переживает не Саша и не Маша, а голое знание «я есть».

Если вы очень хорошо поймёте это, у вас не будет проблем с фиксацией внимания на знании «я есть». Оно не относится к «персонам» или к «живым существам»; оно неразделимо с переживаемыми опытами, даже если этот опыт – мысль.

Нерождённое знание

Знание «я есть» не отделено ни от чего воспринимаемого. Если есть хоть что-то воспринимаемое, то знание «я есть» не отдельно от этого.

Для лучшего понимания приведу сравнение знания «я есть» с физическим светом. Чтобы свет стал виден (известен), ему обязательно нужна отражающая поверхность. Без отражающей поверхности свет не виден.

Свет упал на объект и высветил его, только тогда стал виден сам свет. Свет и отражающий его объект становятся видимы одновременно. Если нет хотя бы одной составляющей, оба становятся невидимы: объект не виден без света, а свет не виден без отражающего его объекта.

То же самое со знанием «я есть»: если есть хотя бы что-то воспринимаемое, то и ты знаешь, что ты есть, и тогда мы говорим о сознательности. Если нет ничего воспринимаемого, то, хотя ты остаёшься всегда, ты не знаешь, что ты есть, и тогда мы говорим о бессознательности. Поэтому истинно бескачественное знание «я есть» бывает только в отсутствии воспринимаемого, но тогда оно становится тождественным незнанию, тогда ты не знаешь, что ты есть. Иными словами, вы не можете сказать, что вы переживаете чистое знание «я есть», потому что когда оно в истинно чистом виде, оно становится тождественным незнанию, и тогда вы не знаете, что вы есть.

Истинный знающий (субъект знания) не исчезает никогда, но в отсутствии воспринимаемого он не знает, что он есть. Это состояние незнания того, что я есть, называется *турьятитой*[14] (вне турий, состояний). Это не глубокий сон, но это очень похоже на глубокий сон или, как сказал Рамана Махарши, глубокий сон ближе к турьятите, чем бодрствование. Поэтому не распознавший этого состояния тоже переживает блаженство турьятиты в глубоком сне, но не осознаёт его. Тогда как распознавший турьятиту осознаёт её блаженство в глубоком сне, хотя и не знает, что он есть.

Это чистое знание, Само Знание, без знания чего-либо, без знания «я есть». Это Знание не имеет никакого выражения. Про него говорят как про «Нерождённое Знание», потому что это не знание чего-либо. Именно это и есть наша истинная природа, «наше лицо до рождения».

Такая уникальная способность знания «я есть» становиться незнанием в отсутствии воспринимаемого делает его единственным инструментом, чтобы выйти в безначальную реальность. Фактически, оно само становится ею, а это значит, что вы сами и есть абсолютная реальность.

[14] Вне турий, состояний сознания.

Ригпа или самость осознания

Любое переживание должно быть кем-то воспринято, не бывает переживания без переживающего. Мы путаем истинного переживающего с личностью, хотя на самом деле истинный воспринимающий – это присутствие осознания.

Это не какое-то абстрактное, далёкое от вас осознание, это вы сами, отсюда термин «самость». Присутствие осознания – это присутствие самости, которая только одна есть первое лицо, хотя и без лица. Первое лицо – это Истинное «Я», которое одно и которое без лица (без образа). Это ваше присутствие, это присутствующее, но безмолвное знание "Я есть". Как вы знаете, что вы есть, когда не думаете о себе? Это прямой указатель на ригпа. Ригпа – это само присутствие осознанности.

Ваша задача – утвердиться в осознавании вашего присутствия в любых опытах, любых переживаниях, любых мыслях. Потому что ваше присутствие – их основа, условие и возможность им быть. Вы не являетесь ничем, кроме этого невыразимого присутствия, не нуждающегося в доказательствах. Как говорит Махарадж, что бы ни случилось, вы должны уже быть, чтобы свидетельствовать это, даже если это первичная «я»-мысль. Поэтому осознавая своё присутствие, вы осознаёте его не как присутствие вашей персоны, а как самоочевидное присутствие осознанности.

Именно оно и есть ваше истинное «Я», но именно оно упускается из виду, потому что с самого утра ваша персона занимает центральное место в сознании, хотя она живёт не своим «Я», а этим присутствием осознанности. Посмотрите: насколько осознанность отдельна от вас? Это и есть вы сами, ваше истинное «Я», а не то, что вам подсовывают мысли.

Как вы знаете, что эти строчки именно вы воспринимаете? Нужно ли вам думать об этом, чтобы знать это? Нуждается ли это знание в подтверждении? Это и есть самость осознания, как основа, как возможность быть всему, начиная от самой первой «я»-мысли. Присутствие осознанности от первого лица в любом восприятии любого явления, любого переживания, любого опыта – уникальная самоочевидная «вещь», которая не является ничем (поэтому неуязвима).

> Нисаргадатта Махарадж: «Вы всегда осознаёте мысли, но не осознаёте себя как осознающего».

Выведите знание «я есть» на первый план ума через постоянное внимание к тому факту, что любое восприятие возможно только в вашем присутствии, понимая под собой свидетеля всего, а не личность, которая, кстати, тоже свидетельствуется, иначе как бы было известно о ней?

Фактически, Истинное «Я» – это то, что делает всё известным и тем самым наделяет реальностью. Ригпа не отсутствует никогда, даже когда нечего свидетельствовать, и вы должны будете распознать его как себя, потому что это ваша настоящая сущность.

Прежде чем утром возникнет мир с телом в придачу, должен быть некий неизменный фон осознания, который бы воспринял мир и тело. Это и есть чистое присутствие, свободное от образов и мыслей, самосознание как таковое, без всех образов, характеристик и самоидентификаций.

Когда самосознание очищено от всего изменяющегося, тогда это и есть присутствие осознания, то, что Рамана Махарши называл «Самостью», Нисаргадатта Махарадж – «Абсолютом», а линия Ринпоче – «ригпа». Это также называют «Турьятитой», «Парабрахманом», «Алаей», «Чистым Со-знанием», «Атманом», «Брахманом без атрибутов», «Умом как таковым» и прочими красивыми эпитетами. Это самосознание, полностью очищенное от всего изменяющегося.

Самосознание невозможно без отождествления

Самосознание – это одновременно и феномен, и ноумен; чем оно станет, зависит от отождествления с телом. Если отождествление с телом есть, то самосознание – феномен, если отождествления с телом нет, то оно – ноумен и переходит из актуального в потенциальное состояние, то есть исчезает из восприятия, потому что ноумен не воспринимается, он воспринимает.

Поэтому без отождествления с телом знание «я есть» становится тождественным незнанию. Это означает, что ваше самосознание исчезает, а вместе с ним и воспринимаемый мир, потому что эта связка их трёх (тело, мир и знание «я есть») возникает и исчезает одновременно.

Я повторяю это снова и снова, чтобы освободить вас от необоснованной надежды, что вы можете достичь состояния, в котором самосознание есть, а отождествления с телом нет. Это неправильные, напрасные ожидания, которые не освободят, а напротив, сделают вас ещё несчастнее, поскольку достичь такого вымышленного состояния нельзя.

Неотождествленное «я» – это нонсенс. Рамана Махарши говорит, что чистое «я есть» не может выдержать себя, оно сразу отождествляется с телом, превращаясь в личность. Он сравнивает «я» с гусеницей: «Я» без отождествления ничего не значит, поэтому сразу же спадает в свой источник, как гусеница, которая падает, как только отцепится от опоры. На этом основана практика атма-вичары, ведущая к исчезновению «я». Разотождествление со всеми образами себя приводит нас к нирвикальпа-самадхи, где мы постигаем наше безначальное состояние, наше «лицо до рождения».

Самосознание – результат встречи Духа и Материи

В: Мне приснился сон, где я смотрю на стену воды, за которой плавает рыбка. У меня вода ассоциируется с сознанием, а рыба – с содержанием. Во сне я смотрел как бы и на сознание, и на содержание.

О: То, что вы называете сознанием («водой») – на самом деле самосознание, и вы можете знать о нём только при наличии «рыбы». Ничего нельзя знать без самосознания! Самосознание – это феномен, поэтому человек – это феномен (иллюзия), его нет в реальности, потому что он то возникает, то исчезает, чего не бывает с реальностью.

Феномен самосознания (человека) есть результат встречи двух абсолютных начал: Духа и Его Материи, когда осознание «натыкается» на материю. Если их «разъединить» – никакого человека нет. У материи (тела) нет своего самосознания, самосознанием ее наделяет Дух, отсюда

аллегория про то, как Бог «вдохнул» дыхание жизни в тело Адама. Но Дух – не самосознание, а «нети-нети» (шуньята, турьятита), не имеющее определений.

Мы привязываемся к людям, потом они умирают, мы хороним их и страдаем от утраты, мы сами боимся умирать… Но эти самые «мы» – всего лишь феномен сознания, возникающий при появлении инертной материи, и чем сложнее её организация, тем выше порядок «живого существа».

Итак, Дух – не самосознание, Материя – тоже не самосознание, и только при их «встрече» возникает феномен самосознания, та самая «вода без рыбы», но осознаваемая только при наличии рыбы.

Почему самосознание – это «вода»? Потому что это ахам-вритти, фон, вмещающий в себя всё бытие от «а» до «хам», от «альфы» до «омеги». Ахам-вритти – это не обычная вритти, она «висит на хвосте» каждой мысли, поэтому она есть фон всего бытия или «воды жизни». Ахам-вритти – это источник произрождения, Слово Бога, которое есть Бог (Логос), и с которого всё начало быть. А «рыбы» – это то, что произрождается из «вод бытия».

Что касается Абсолюта, то Он не имеет выражения, не является ни «водой», ни чем-то иным, что может быть выражено хотя бы аллегорически, потому что у него нет свидетеля, Дух не знает себя. Абсолют нельзя не только выразить, но даже представить, тем не менее он есть, и он есть вечная реальность. Пожалуй, единственное слово, которое можно к нему применить – «реальность», но оно ничего не объясняет.

Три вида знания «я есть»

Чтобы лучше понять себя, рассмотрим самую простую троичную классификацию. Эта условная «троичность» нужна, чтобы понять три наших состояния: как непроявленный источник, как целостное сознание, и как «личность», но не как обычное эго, а когда оно становится «Святым Сыном», «птицей, не оставляющей следа», *действующим, но не присваивающим себе плоды действий*[15].

Это означает, что мы одновременно являемся источником сознания, сознанием и «действующим лицом». Все эти трое являются одним, причём второе есть проекция первого, а третье есть проекция второго, поэтому фактически реален только первый – Субъект. Эти трое есть один: атман, буддхи, манас, два из которых (буддхи и манас) – проекции.

Та часть вас, которая наблюдает, не является ничем наблюдаемым, поэтому к ней неприменимы понятия «есть» и «нет». Это не имело возникновения, не имеет прерывности и не имеет прекращения. Это вне времени, потому что не является ничем, оно запредельно понятиям «существует», «не существует», про это нельзя сказать, что оно есть или его нет. Оно может быть выражено только в терминах отрицания, но это не значит, что оно отрицается. Это значит, что отрицаются любые утверждения на его счёт и любые отрицания («нети-нети»). Назовём это Осознанием (оно же Шива, Атман, Абсолют, Парабрахман). Это Безначальное, это ваша абсолютная природа.

[15] Сэкида Кацуки, «Ступени практики дзен», десятый сезон поисков пропавшего быка: «В город с рукой помощи. Изучающий смешивается с миром».

Дальше у вас есть вторая часть, которая думает, которая говорит, которая есть. К этой части применимы понятия возникновения, понятия существования, понятия несуществования, понятия времени. Эта часть сама является потоком понятий. Назовём эту часть Сознанием (она же Логос, Интеллект, Буддхи, Шакти, Люцифер, София, Брахман). Она возникает с первым понятием «Я есть»: *«В начале было Слово (Логос), и Слово было у Бога, и Слово было Бог»*[16]. Здесь говорится, что, во-первых, этот Логос имеет начало (понятие времени), во-вторых, что оно было у Бога (указание на то, что предшествует началу, на Безначальное), и в-третьих, что это Слово (Логос) было Бог (то есть недвойственно Безначальному).

Итак, мы имеем как минимум три характеристики вашей второй части: она возникает из безначального, может существовать или не существовать и недвойственна Богу, то есть, имеет не собственное существование, а «заимствованное» у Бога.

Из безначального осознания возникает сознание, и в безначальном оно исчезает. Сознание представляет собой восприятие. Значит, за пределами вашего мозга нет никакого мира, а поэтому нет и «тела», и «мозга». Можно было бы сказать, что за пределами нашего «мозга» – квантовая реальность, если бы кто-нибудь знал, что это такое. По крайней мере, квантовые физики этого не знают, потому что дошли до того предела, где время исчезает, после чего любые утверждения и отрицания теряют смысл (опять «нети-нети»).

Итак, из Безначального возникает сознание, которое есть восприятие, не обусловленное реальными объектами и явлениями, но творящее их из себя. Иными словами, вся Вселенная, вместе с вашим телом, находится внутри вас. Поэтому вы сами никуда не двигаетесь, все происходит и движется, возникает и исчезает внутри вас (но не внутри тела, которое возникает внутри сознания).

> Нисаргадатта Махарадж: «Вы верите, что мир объективен, но он является всецело проекцией вашей психики. Это основная путаница, и никакой новый взрыв её не исправит. Вы должны «издумать» себя из неё. Другого пути нет».

Являясь Безначальным, вы проявляете себя как сознание, реализуясь как бытие-познавание-чувствование. Это длится какое-то время, а потом опять исчезает внутри вас и опять появляется. Это вечно: сагуна сменяет ниргуну, а ниргуна сагуну...

И есть ещё третья ваша часть – "Святой Сын", эго, Сын бесплодной Матери.

Резюмируя, имеем три вида знания «я есть». Первое тождественно незнанию (Брахман без атрибутов) – не концепция. Второе включает в себя всё бытие (Брахман с атрибутами) – концепция «я есть». Третье тождественно личности (обособленное существо) – концепция «я есть кто-то».

«Осознающий» (Истинное «Я») присутствует во всех трёх видах знания «я есть», но в своём безначальном виде – только в первом варианте.

Во втором варианте Он отражается в разуме в виде единой, неделимой связки: знание «я есть», «тело» и «мир». Эту «связку» обычно называют сознанием, хотя это восприятие, а не сознание. Здесь уже есть различия, но ещё нет разделения – видящий, видение и видимое являются одним (триединство). Это неискажённое отражение Бога в Логосе (в интеллекте).

[16] Иоанн, 1:1.

И только с отождествлением видящего с частью видимого возникает иллюзия разделения или двойственности видящего и видимого, видящий как бы становится объектом, воспринимающим другие объекты.

Поэтому вы двигаетесь от знания «я есть кто-то» к знанию «я есть», и от знания «я есть» к незнанию, потому что разум не знает безначальное «я есть».

По существу, мы можем говорить только о двух видах знания «я есть»: «я есть» и «я есть кто-то» (причём, последнее ложное); и понятие «безначального знания «я есть», тождественного незнанию» я ввела только для того, чтобы вам было понятно, что в Безначальном это знание уже есть в виде потенции, что оно не возникает по утрам из ничего. Но в Безначальном оно тождественно незнанию, потому что разум не знает его, потому что в Безначальном разум находится тоже только в виде потенции.

«Тёмная» медитация

В пространстве сознания нет ничего, кроме мыслей

Вы исходите из убеждения, что сейчас есть «вы», который имеет неправильную идею на свой счёт, и поэтому вам нужно что-то найти, обнаружить путём самоисследования, чтобы в результате такой находки вы стали каким-то иным, освобождённым и без-условно счастливым.

Это неверная предпосылка, из неё невозможно распознать Реальность. Здесь прямо сейчас нет никого, а не только вас. Для начала вам нужно поменять представление о том, что здесь вообще есть, и уже из этого нового представления можно что-то начинать. Если вы будете продолжать практику как кто-то, это никогда не закончится. Если же вы поменяете своё представление, то ничего больше делать не нужно, остальное просто произойдёт, это новое представление будет пережито в непосредственном опыте, и уже из него вы сможете интуитивно распознать основу, свою реальную сущность.

Всё, что необходимо – избавиться от ложного представления о себе, от ложных идей, потому что именно ложные идеи создают переживание индивидуального существования.

Начните с того, что просто посмотрите: что существует в пространстве сознания? В пространстве сознания есть мысли. Теперь смотрите внимательно, что ещё там есть? Что вы видите? За что ни возьмись – всё мысль! А где же тогда вы? Не верьте на слово, вы сами должны убедиться, что в пространстве сознания нет никого и ничего, кроме мыслей.

Есть пространство сознания с изображениями в нём, в том числе изображение вашего тела, и есть поток мыслей, как сопроводительная строка. Но никакого «видящего меня» нет. Потому что «я» – это тоже мысль! Так называемого «вас» создают мысли. Это должно быть понято, распознано и увидено.

Тот «вы», который воспринимается – это концептуальный фантом, вы настоящий не воспринимаетесь, а воспринимаете! Если вы это поняли, увидели и пережили, какого чёрта нужно опять возвращаться к ложной идее о воспринимаемом «мне»? Конечно, привычка играть в фантом «меня» ещё какое-то время будет действовать, но здесь необходима ваша бдительность, вы должны распознавать ментальный фантом «себя», создаваемый «я»-мыслями.

Когда вы поймёте, что это лишь ментальный фантом, что это просто истории, вы постепенно потеряете к ним интерес, перестанете в них верить. А с окончанием веры в истории про фантом придёт свобода. За этой привычкой некоторое время нужно просто следить, чтобы освободиться от неё.

Этот ментальный фантом в любом случае исчезнет со смертью тела, держаться за него не только нет смысла, но даже опасно, потому что его история всегда плохо заканчивается, и часто плохо длится, она наполнена потерями и расставаниями. Выдуманная история про выдуманный фантом!

Присутствует только пространство сознания и мысли в нём, нет никакого «меня» внутри этого пространства сознания, потому что вы – это то, что осознаёт даже наличие сознания, и поэтому вы никак не можете быть внутри сознания! Вы не осознаётесь, вы осознаёте, вы не воспринимаетесь, вы воспринимаете. Это значит, что вам не нужны никакие определения и самоидентификации вообще! Как можно вас определить или идентифицировать, если вы не воспринимаетесь?

Идентифицировать можно только осознаваемое, а осознающее не является осознаваемым, поэтому идею осознать себя как что-то сразу отбросьте как бессмысленную, не пытайтесь представить себя чем-то, даже пространством. Вы – не что-то, вы – воспринимающее начало, поэтому не можете быть восприняты!

«Воспринимаемого меня» нет – это просто ментальный фантом, и у нас осталось только две воспринимаемые «штуки»: пространство сознания и мысли. С этой предпосылки вы начинаете самоисследование. Как видите, оно тут же и заканчивается, потому что чувство «я есть» – это просто «я»-мысли, у них нет хозяина. Любой «кто-то» – это уже мысль!

Отсутствие «видящего» принимается достаточно легко, но как понять, что также нет и «понимающего»? Ведь понимание есть! Здесь совсем не просто: если исследовать это внимательно, то оказывается, что никакого понимания вообще нет! Есть только восприятие мыслей! Мышление работает по своим законам, это уникальная «система» интеллекта, которая оперирует «базой данных» индивидуальной памяти.

Но нас сейчас интересует не это, а то, что воспринимается деятельность интеллекта и его плоды: что интеллект предоставит, то и будет воспринято. Вот это воспринимающее начало нас и интересует, потому что это и есть мы. Но вы сами должны это проверить. Закройте глаза и смотрите из предпосылки, что есть пространство сознания, и есть мысли как плод деятельности интеллекта. Вы должны увидеть, что нет никакого понимания, а есть восприятие мыслей: что интеллект предоставил, то и воспринимается.

Это воспринимающее начало само ничего не делает, оно только воспринимает или осознаёт. А вся ментальная деятельность – это работа интеллекта, спонтанная и бесхозная, она вытекает из обработки «базы данных» индивидуальной памяти. Важно увидеть, что понимания нет, есть восприятие результата работы интеллекта. Интуитивно вы должны распознать, что воспринимающее начало отдельно от мыслей.

Оно не участвует в работе интеллекта, но только даёт ей возможность происходить, наделяя всё жизненностью, само же оно пассивно, неподвижно и невоспринимаемо! Ирония в том, что это интуитивное распознавание интеллект сам же и осуществляет. Но в момент этого понимания интерес к работе интеллекта исчезает, как и интерес к интуитивному распознаванию.

Остаётся абсолютная неизвестность, только она уже не тяготит и не давит, потому что вы поняли, что вы искали. Если оставаться в этой неизвестности, из неё появится знание. Очень важно остаться без интеллектуального понимания, на границе сознательного и бессознательного. В момент, когда интеллект интуитивно распознал (догадался) неподвижное присутствие осознания, он должен капитулировать, потому что именно он выполняет роль «понимающего». А для «понимающего» всегда находится «понимаемое», то есть, опять два!

Реальности нечего понимать, она одна, кроме неё ничего нет. Понимать желает интеллект, он хочет понять Бога, но никогда не сможет. Бога нельзя понять, потому что некому! И Богу нечего и некого понимать, Он есть один, и всё! Интеллект должен усвоить, что желание понять

Бога создаёт фантом «кого-то» отдельного от Бога, и усвоив это, он должен капитулировать. Вы должны понять и увидеть, что нет никого, кто бы мог что-то понимать, а есть безличное восприятие плодов деятельности безличного интеллекта.

Безличная деятельность интеллекта как раз и создаёт иллюзию «кого-то», поэтому «кто-то» – это «ребёнок бесплодной женщины», его нет на самом деле, есть только его иллюзия, ментальный фантом. Здесь нет никого и ничего, и никогда ничего не было, только игра светатени и сопроводительная ментальная строка. Поэтому всё написанное здесь – это смена «базы данных» для работы безличного интеллекта, результатом этой смены должно стать прекращение поддержки фантома «меня». Эту смену проводит сам интеллект, а не «кто-то». Нет никакого «меня», ни «высшего», ни «низшего», есть игра в «меня», и это – свобода!

Техника «тёмной» медитации

В: Глаза должны быть открыты?

О: Закрыты, потому что вы начинающий практикующий, и пока не способны не вовлекаться в интерпретацию видимого. А вам нужно встретиться с самим собой. То есть, эго должно остаться наедине с самим собой, ничего не измышляя и ничего от этого сидения не ожидая. Закрытые глаза просто помогают не отвлекаться, потому что 85% информации поступает через глаза.

Вы должны просто постепенно привыкать к этому состоянию. Научиться пребывать в нём достаточно долго. Не мечтать, не вспоминать, не размышлять, не впадать в трансовые состояния, а сидеть тихо наедине с собой в самом обычном состоянии сознания. Нужно вытерпеть всю скуку такого сидения. Не сразу, понемногу, но постепенно наращивая время. Начинайте с пяти минут, увеличивая по минуте в день (приблизительно, конечно).

В: Пустота себя – это когда есть просто дыхание (пишу про дыхание, потому что в «тёмной» ничего больше нет), без никого и ничего, оно просто есть. «Я» там исчезает. Даже понятия «там» нет. Нужно накапливать эти моменты, чтобы «я» окончательно исчезло. Я правильно понимаю?

О: Если «я» там исчезает, кто тогда свидетельствует дыхание? «Я» и свидетельствует дыхание! Разве в глубоком сне есть свидетельствование дыхания? Разве до вашего рождения было свидетельствование дыхания? Свидетельствование начинается с «я»! До возникновения «я» – нет никакого свидетельствования!

«Я» – это самая первая концепция. Возникновение «я» означает начало активности ума. Поэтому и «я», и «свидетельствуемое» – это концепции ума, а не реальность. Реальность – до «я».

С другой стороны, когда «я» возникает, первые доли секунды, оставаясь в неподвижности, оно недвойственно источнику (Абсолют и «Я есть» – не два). Но за этим мгновенно начинается движение «я», оно создаёт себе образ, оно не может выдержать неподвижности, потому что неподвижность сбрасывает «я» обратно в Безначальное. Практика направлена как раз на удержание «я» в неподвижности с тем, чтобы оно вернулось в свой источник, растворилось там и открыло «ваше лицо до рождения» – истинную реальность. Оставаясь в неподвижности, то есть, не имея контакта со вторичными мыслями, «я» спадает в свой источник. Но «я»

– хитрое, однажды появившись, оно не желает исчезать, поэтому не остаётся в неподвижности, а мгновенно создаёт себе опору – образ из вторичных мыслей.

Как гусеница, прежде чем отцепиться от опоры одним концом, должна ухватиться за опору другим, иначе упадёт, так и эго, прежде чем отпустить одну мысль, должно ухватиться за другую, иначе оно исчезнет в Безначальном. Что, собственно, и требуется, потому что самореализация означает ни что иное, как исчезновение эго, его возврат в источник. Поэтому ваша практика заключается в удержании «я» в неподвижности, в неактивности.

Это не так просто, как может показаться на первый взгляд, потому что идея некоего «отдельного меня» автоматически всплывает из памяти. Это спасение для эго, это способ его выживания! Это оно само и есть! Эго – это не Вася или Петя («личность», которая постоянно меняется), эго – это идея некоего отдельного «меня», поднимающаяся из памяти. В таком виде (ощущении) «отдельного меня» оно пребывает во всех «живых существах». Фактически, это концепция. Ум начинается с «я»-концепции, ей же он и заканчивается. Поэтому можно сказать, что ум и есть «я». Всё находится в «я»! В движении ум создаёт весь мир и вашу персону в придачу. В неподвижности он сам и есть Абсолют. Удерживайте своё «я» в неподвижности, не определяйте себя никак, не имейте ни мнений, ни суждений, и тогда ваше «я» исчезнет, а вместе с ним – иллюзорный мир и ваша иллюзорная персона. Внимание к своему «я», фиксация ума на этой первой и последней концепции, и есть практика «тёмной» медитации.

> Рамана Махарши: «В должное время мы достигаем триумфа там, где нас уже нет».

Пребывать в безмыслии

«Вымариновываться» (практиковать) нужно в голом «я», то есть свободном от идеи «я есть кто-то». Поймите суть практики – удержание вашего «я» в неподвижности, не давая возникнуть второй мысли. Это означает полную неподвижность ума. Усилия направлены на удержание ума на первичной «я»-мысли (или чувстве «я есть») с такой интенсивностью, чтобы ни одна другая мысль не могла возникнуть.

> Рамана Махарши: «Если внимание сфокусировано на субъективном чувстве «Я» или «Я есмь» с такой интенсивностью, что мысли «я есть это» или «я есть то» не возникают, то индивидуальное «я» будет не в состоянии ассоциироваться с объектами. Поскольку индивидуальная «я»-мысль не может существовать без объекта, то если это сознавание «Я» поддерживается, индивидуальное «я» («я»-мысль) исчезнет, и на ее месте останется прямое переживание Атмана».

Это означает, что никакие размышления о самореализации не приводят к ней, но только неподвижность ума! Суть практики – неподвижность ума, а способ удерживать ум в неподвижности – это фиксация ума на первичной «я»-концепции (или «я»-ощущении). Учитесь оставаться без мыслей о себе, ненадолго, понемногу, на несколько секунд по два-три раза в день, в виде адаптации к этому состоянию.

Вы знаете состояние мышления, но не знаете состояние безмыслия. Если мышление – это то, что обычно называют сознательностью, то безмыслие – это то, что называют «турией». Оба

состояния присущи Реальности, потому что мышление – это естественное проявление Сознания. Однако и безмыслие – такая же естественная природа Сознания. Вместе это *сагуна-ниргуна*[17], вечная пульсация Вселенной.

Вы знаете только один свой аспект – мышление и не знаете второй – безмыслие. Поэтому говорят: «Я мыслю, значит я существую». Это не соответствует реальности, вы существуете даже в безмыслии. Вам нужно познать эту сторону Себя, в ней прекратится вся ваша путаница на свой счёт. Поэтому вам нужно понемногу привыкать, именно постепенно адаптироваться к состоянию безмыслия. В нём ничего не должно происходить, вы только адаптируетесь к нему. И когда безмыслия станет много, тогда реальность явит себя.

Ваша задача в том, чтобы постепенно адаптироваться к моментам безмыслия. Это не значит, что нужно препятствовать мыслям, вы просто не размышляете о себе. В «тёмной» медитации вам постепенно нужно научиться оставаться без «себя». Возникший настрой ума будет способствовать активной медитации. И наоборот, активная практика будет способствовать «тёмной» медитации. Они будут «накручиваться» одна на другую как снежный ком. Нельзя только делать перерывов.

В: Насколько важна полная тишина/темнота в медитации на «я-есть»? И если это важно, то почему?

О: Если исчезнет восприятие (остановится ум), то и «я», и всё окружающее исчезнет автоматически. Именно это и требуется! Вам нужно узнать «своё лицо» до того, как возникло «я»-ощущение (состояние сознания новорождённого). Но «окружающее» (мысли) исчезает не очень-то быстро. Высиживание с умом, фиксированным на «я»-ощущении, – это фактически ожидание, когда все мысли исчезнут. Последним исчезает «я»-ощущение. Непосредственно перед его исчезновением вы оказываетесь в «пограничной точке», откуда у вас два пути: в нидру или в турию. Вы либо погружаетесь в глубокий сон (бессознательность или нидра), либо вы вступаете в абсолютное самадхи (турия). Вы сразу его узнаете: в нём нет «я»-ощущения, нет ничего вообще, но сознание не отсутствует. Там оно само, как таковое. Передать это состояние нельзя, разве что через отрицание («нети-нети»). Что бы вы ни представили – это не то. А назвать это состояние можно «бодрствующим глубоким сном».

Если бы квантовый физик испытал однажды это «до-состояние», он узнал бы, что было до «Большого Взрыва». Это не только «ваше лицо до рождения», это «лицо Вселенной до рождения», что, впрочем, одно и то же.

> *«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Всё через Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть»*[18].

«Я есть» – это начало. Вы выходите в Безначальное.

[17] Сагуна – то, что имеет качества, ниргуна – бескачественное (без гун).

[18] Иоанн, 1:1-3.

Темнота и тишина

В: Насколько обязательна полная темнота и тишина во время «тёмной» медитации? У меня в таких условиях труднее идёт удержание «я-естьности».

О: Не «труднее», просто мысли становятся заметнее. Если ты не можешь удержать внимание на «я»-ощущении в полной тишине и темноте, значит внимание находится в мыслях. Точно также оно в мыслях и при неполной темноте и тишине. С чего бы это мыслям повышать активность в полной темноте и понижать её при неполной темноте и тишине? Обычно всё происходит с точностью до наоборот. Но в полной темноте и тишине они становятся более заметными, особенно мысли, регистрирующие ощущения тела: кольнуло, заурчало, почесалось, дёрнулось.

Удерживать ум на «я»-ощущении

Какие бы идеи ни приходили на счёт «я»-ощущения, лишайте их всякого смысла, не вовлекайтесь, игнорируйте их и возвращайтесь к осознаванию своего «я», помогая себе вопросом: «Кто свидетель этих мыслей?» Какая бы ни возникла мысль в ответ, вам нужна не она, а её свидетель! Свидетель – это «я»-ощущение, держитесь его, отбрасывая всё остальное. Когда «я»-ощущение окончательно опустошится от всего, оно исчезнет! Останется чистая природа ума, без ментальных построений. Только через неё вы можете выйти из круговорота иллюзорных жизней.

В: До этого момента я так и понимал: что достаточно сидения в «я»-ощущении, то есть пребывания самим этим «я»-ощущением, чтобы внимание было полностью им поглощено, и когда оно действительно останется одно и без описаний, «я» и всё, больше ничего нет, тогда источник сам станет явным. Время нужно как раз на то, чтобы чувство «я» осталось одно. Правильно?

О: В этом «месте» мы можем говорить одинаковые слова и фразы, но разное иметь в виду. Мы можем только пытаться говорить об этом, но вы всё равно пойдёте «наощупь». Это похоже на то, как если бы вы всеми силами души пытались проникнуть в самый центр «я»-ощущения и пройти сквозь себя.

Ни о каком теле здесь нет речи, есть только само «я-ощущение». Нужно пройти сквозь самый центр, как бы желая всем существом почувствовать, что там в глубине. Вы сфокусированы на одном безмолвном вопросе: «кто есть я?», отбрасывая все мысли. Ни одна идея или мысль, возникающая в ответ, вас не интересует, потому что это из памяти. Вас интересует состояние новорождённого, который вообще ещё ничего не знает.

Вас отличает от него только то, что он ничего вообще не хочет, а вы хотите проникнуть в свою суть: что вы такое? Что такое «я»-ощущение? Что это за явление – самосознание? Чем больше ум утончается, тем менее вербальным становится вопрос, превращаясь в безмолвное, вопрошающее, абсолютно однонаправленное внимание. Однако, вы не должны перепроверять это, иначе вы отвлечётесь. Вы также не заметите, как дыхание станет почти незаметным и редким.

Всё это будет фиксировать сознание, но ваш ум превратился в безмолвное вопрошание: что такое «я»-ощущение? Откуда оно, что это такое?

Вы смотрите на него не со стороны, а как бы пытаясь проникнуть в самую свою суть через его центр. Это уже не что-то внешнее по отношению к наблюдателю, как, например, эмоция или телесное ощущение. Это даже не мысль, это вопрошающее внимание, направленное на наблюдателя, знающего все мысли, на само «я»-ощущение. Ни в коем случае нельзя прикладывать «я»-ощущение к телу, не локализовывайте его, забудьте про концепцию пространства и локальности. Прекратите все попытки определять, описывать, создавать образ «света» или «чувства»!

Из-за того, что на этих «рубежах» отсутствуют все определения и концепции, трудно объяснить этот «последний шаг». Через множество попыток вы сумеете понять интуитивно, что значит искать источник «я»-ощущения через его центр.

Это не геометрический центр, а сущностный. Какова сущность самого «я»-ощущения? Что это такое? Вам не нужно думать о нём, а только сфокусировать весь ум на вопрошающем внимании. Вы не думаете, что вам там нужно делать, куда бежать, чего хватать. Вам не нужны никакие описания, даже не пытайтесь думать об этом! Вам нужно узнать это по-другому, не через ум, но ум должен сфокусироваться на этом безмолвном вопросе. Вопрос и «я»-ощущение как бы сливаются, внимание и «я»-ощущение становятся одним. Вы только держите вопрошающее внимание, вы не ищите ответ, ответ вам даст Бог!

Молитва – это когда вы что-то говорите Богу, а медитация – это когда вы молча, замерев, слушаете Бога. Не смея думать, только безмолвно внимать. Бог – это то, что стоит за «я»-ощущением. Он даст ответ, прямой, настоящий, несомненный, какой может дать только Он один. Но за «я»-ощущение нельзя заглянуть со стороны, только через центр, через саму вашу суть.

Если вы поймёте, что ни одна мысль не должна получить приют, ни один образ или идея, что вы должны остаться только с одним интенсивным вопрошающем вниманием, то у вас есть шанс. Что бы вам ни говорили мысли, вам нужно другое – знающий их. «Я»-ощущение выступает в роли знающего, но что это такое? Вам нужно это узнать во что бы то ни стало! Что есть его источник? Откуда оно взялось? Что там за «материальчик»?

Вы начинаете с удержания ума на «грубом» «я»-ощущении, постепенно отбрасывая все концепции, фокусируясь на одном желании – узнать сущность этого «я»-ощущения. Узнать не через концепции, а напрямую, потому что любая мысль уже вышла из него, а вам нужен сам источник мыслей. Источник мыслей – «я»-ощущение. Но что этот такое? Вот, что вам нужно узнать.

Можно сказать, что это Самость Абсолюта, отражённая в мысли, но это только слова, они ничего не значат. Все концепции времени, пространства, блаженства и прочее отметаются как бесполезные. Они не раскрывают своего источника. Ответ приходит не из ума. Этот ответ сотрёт вас, но вы останетесь. Вам больше нечего просить у Абсолютного Гуру, потому что это больше, чем всё. Узнать ответ от Него – значит стать Им.

Вы получаете такое Знание, которое раньше знания, что вы есть. Это Тот, к кому приходит знание «я есть», но Он раньше его. Даже не думайте о неудаче, потому что это полная глупость и невежество считать, что вы не можете стать тем, чем вы уже являетесь. Тот, кто кроме истины о себе не хочет больше ничего, получит её, остальные – нет. Потому что хотеть чего-то

ещё – значит хотеть иллюзии. Фактически, вы узнаёте природу сознания («материальчик» себя), но узнаёте не обычным концептуальным способом, а перестаёте быть чем-то другим.

«Выспавшийся», бодрствующий ум

В: Сколько времени мне потребуется, чтобы понять, что всё бесполезно и перестать ждать?

О: Тебе не нужно понимать, сколько понадобится времени, тебе нужно понять, что ты есть. За закрытыми глазами есть «ты», вцепись в это и спрашивай: что это такое, из чего оно, ощущение себя? Не раздумывай, а пытайся почувствовать, проникнуть в «материальчик». Иди до конца, пока оно не рухнет. Оно прячется, а потом опять возникает. Очень сильно желай узнать, что это такое, откуда оно берётся. Больше ничего не желай. Больше ничего не имеет значения, всё остальное будет потеряно.

Считай «тёмную» медитацию «чуланом», в котором одном можно поймать и узнать тайну ощущения себя, которое вне «чулана» выступает в роли действующего лица. Выполняй всё необходимое для жизни, но при любой возможности наведывайся в «чулан». Там сидит тайна тебя самого. На самом деле это «тень». Она прячется, но будет разгадана, если очень сильно хотеть.

Кстати, о засыпании. Не доводи ум до усталости, когда он уже не способен бодрствовать. Уходи в «чулан» прежде, чем ум устанет, и его начнёт клонить в сон. Если же ум «засыпает» только в медитации, а вне её бодрствует, это его притворство, попытка избежать бодрствующей неподвижности: «Раз нельзя блуждать, тогда я спать».

Позволь себе уснуть, такой притворный сон не будет продолжительным. И как только проснёшься, не вставай, не начинай активностей, не размышляй о том, что предстоит сделать, а сразу вернись к осознаванию «я»-ощущения. В таком случае оно становится даже более явным. Когда говорят о пограничном состоянии сознания, то имеют в виду не момент засыпания, а именно явное «я»-ощущение, но которое не вернулось к активности.

В состоянии засыпающего ума невозможно долго удерживать осознавание не активного «я». Нужен бодрствующий, неподвижный ум. Практикующему необходимо в медитации быть выспавшимся, ум должен бодрствовать в саттве, не спать. Поэтому, кроме медитации, тебе нужно выделить достаточное время для сна. Сократи время, которое ты тратишь на удовольствия, и пожертвуй его сну. Это окупится!

Полюби спать, это не пустая трата времени. Ты многое узнаешь про ум и многому удивишься. Полюби спать не только, когда ты хочешь спать, но и просто лежать с закрытыми глазами. Ты начинаешь с осознавания «я»-ощущения. Затем ты, возможно, уснёшь. Это будет не обычный сон, это будет нечто другое. Там ты ясно увидишь, что мышление – не твоё. Или, можно сказать, к тебе придёт не твоё мышление, это ни с чем не спутать, и ты поймёшь, что оно такое всё. Это Вселенская Иллюзия. В этой Иллюзии содержится вся «Вселенная», и это – ментальный пар. Не цепляйся к этим словам, исследуй сам, только ничего искусственно не создавай.

Мягкое постоянство практики

К «тёмной» медитации (невербальному вопрошающему вниманию, удерживаемому на чувстве себя) нужно адаптироваться постепенно. Поэтому очень важно не пропускать ни одного дня, но сидеть в темноте и тишине понемногу (15-20 минут), не считая предварительного успокоения ума. Как только вы заметили, что внимание упускает «я»-ощущение и начинает блуждать или куда-то «погружаться», впадать в изменённые состояния сознания, медитацию следует прекратить.

Впоследствии можно будет просто взбодриться, походить, умыться и повторить «сеанс», но это не обязательно. Достаточно сидеть по 15-20 минут, но каждый день без перерыва! Значение имеет не интенсивный рывок, а мягкое постоянство! Тише едешь – дальше будешь! Не жмите на газ, не жмите на тормоза, езжайте плавно. Когда вы утвердитесь в «я»-ощущении, вам будет легко удерживать вопрошающее внимание, оно само будет стремиться к чувству себя.

Решительно откажитесь от всех соблазнов впасть в «изменённые» состояния и от всех «глубоких погружений». Самым обычным, но алертным умом удерживайте внимание на «я»-ощущении. Можете поначалу помогать себе вопросом: «как я знаю, что я – это я?». Не «что я есть – такой-то с таким-то именем и половой принадлежностью», а именно то, «что я – это я»? Как вы это знаете? Держите ум на этом. Со временем этот вопрос станет невербальным.

Это просто способ, чтобы ваше «я»-ощущение осталось в неприкрытом образами и представлениями виде. Но не форсируйте, иначе вы устанете и вообще бросите. Тогда зачем было и начинать? Днём вы как обычно наблюдаете за умом, в том смысле, что не спите, не сваливаетесь в «провалы» невнимательности, когда вас укутывает ментальная грёза (внутренний диалог). А вечером, прежде чем вы захотите спать, садитесь в темноте и тишине наедине с собой на 15-20 минут.

Больше не надо, иначе это будет пустое сидение или, что ещё хуже, «завалитесь» в какое-нибудь изменённое состояние сознания. К любым изменениям в сознании нужно быть бдительным, и либо прекращать медитацию, либо, если есть бодрость, просто встряхнуться и походить. Не медитируйте на «внутренний свет», на «пространство», на «безграничность», на «Ничто» и прочие глупости, удерживать нужно только «я»-ощущение, на нём вы должны сосредоточиться и «застопориться» в самом обычном состоянии сознания.

Постепенно, не форсируя и без пропусков!

В: Я наблюдаю безмыслие, тишину и пустоту, задавая вопрос «Кто я?» Это правильно?

О: Кто есть этот «я», который наблюдает безмыслие? Забудь про безмыслие, это не настоящее безмыслие, а концепция безмыслия. Настоящее безмыслие не знает никакого безмыслия. Если безмыслие известно, то это уже не безмыслие, а концепция безмыслия.

Удерживай вниманием чувство «я есть», если сползёшь в «тишину», ищи, кто её наблюдает, и возвращайся к осознаванию чувства себя. Атман – это Атман, а не безмыслие! Оставь все концепции о «тишине», «безмыслии» и держись того, кто знает всю эту чепуху, потому что это может знать только эго.

Атман знает только Себя. В реальности нет ни «тишины», ни «шума», ни «речи», ни «безмыслия», ни «блаженства», ни «страдания», ни чего-либо ещё. В реальности есть только Атман (Ваше Истинное «Я»). Никакого реального безмыслия не бывает! Поэтому ищи, откуда возникла концепция безмыслия, для кого она возникла. Это и есть эго. Атман не является даже «ничем». Это для ума он «ничто», а ум должен исчезнуть.

Для Атмана есть только Атман, Нерождённое Знание Себя. Но для ума это истинное знание равносильно незнанию; поэтому ищи, для кого возникают все эти «тишина», «темнота», «ничто» и прочие умственные штучки.

Все медитативные опыты – это ум

В: В уме сильное препятствие – постоянные сомнения в правильном понимании. С одной стороны, нужно не устранять непонимания, а искать понимающего, с другой стороны – «проследите своё непонимание», и это чувство непонимания забирает внимание, оно ощущается как давление, давящая «мутность». Наверное, правильно не поддаваться этому чувству и не искать более ясных пониманий, а пережить это «распятие», когда понимающий не кормится поиском пониманий, а сам ищется. Тогда ответ на все вопросы только один: найди спрашивающего и ищущего. Потому что теперь интеллекту нужно работать не на понимание, а на различение.

О: Понимающий сам и является непониманием. В этом смысле необходимо проследить его до корней. Понимающий принимается за обособленное существо, а что есть «обособленное существо», как непонимание? Это ложная идея, и её нужно проследить до корней. При исследовании отпадает всё, кроме последней «заставы» – чувства «я есть». На этой «заставе» – остановка. Дальше ум ничего не может сделать, только «стоять часовым» без движения. Не уснуть, не отвлечься по сторонам, а вериться вниманием в то последнее, что осталось – в «я».

Кто есть «я» в чувстве-знании «я есть»? Это не поиск ответа, это способ, помогающий удерживать соскальзывающее внимание. Ваше «давление» – очередной вариант идеи «я ещё не просветлён». Для кого существует непросветление? Различение – это понимание, доведённое до убеждения, это «автоматическое» понимание. Все предварительные понимания нужны были для того, чтобы избавиться от сомнений, сделать правильное воззрение убеждением.

К последнему шагу вы приходите, когда уже ничего не можете сказать про себя, кроме «я есть». И вам остаётся только «уединиться» от второй части ума, которая считается реальными опытами. Сейчас речь не о закрывании «врат восприятия», а о тех «медитативных переживаниях», про которые вещают, как про «свет», «блаженство», «безмыслие». Это не внешнее уединение, а уединение от всех «внутренних переживаний», потому что это ум! Практикующий говорит: там не было меня, там был свет, тьма, пространственно-подобность, блаженство, растворение, там ничего не было, кроме осознания, но он не понимает, что это – ум. Ничего этого нет в реальности, все создано умом. Вы можете просидеть так сколько угодно, ум никуда не исчезнет! Вы должны знать, что препятствием являются не только размышления, но и ваши опыты внутри медитации, потому что и они есть ум. Если вы этого не поняли, то будете бессмысленно сидеть десятилетиями в медитациях, и ничего не изменится. Все медитативные опыты – это ум.

Для лучшего понимания рассмотрим схематично, сверху вниз:

– Атман;

– Буддхи;

– Эго;

– Манас.

Всё это вместе – Чит (сознание) или Ум. В «тёмной» медитации вы держитесь только за эго – чувство себя. Манас неподвижен, буддхи неподвижно, есть только чувство себя, без ничего. Здесь эго исчезает. Что означает неподвижность буддхи? Это значит, что нет никаких опытов внутри медитации: ни «света», ни «тишины», «ни безмыслия», ни «осознания», ничего вообще. Буддхи неподвижно. Эго исчезает, остаётся сам Атман или чистая джняна. Для этого нужна «тёмная» медитация.

С открытыми глазами буддхи подвижно, психические явления продолжаются, а вам нужно узреть своё «лицо до рождения», то есть, когда вы воспринимали не через психику. «Мир» с «вашим телом» в придачу – это психические явления, активность психики. Можете ли вы остановить их с открытыми вратами восприятия? Они продолжаются даже с закрытыми!

Эго должно остаться одно, без мыслей и без психических явлений (ни манаса, ни буддхи), оно должно исчезнуть сознательно. Это значит, что ум пробуждён, но неподвижен, нет никаких опытов. Как если бы вы заглянули в глубокий сон, где нет ничего, но есть чувство себя. Это состояние Сэкида Кацуки называл *«второй категорией самадхи»*[19] (есть чувство себя – но нет опытов). В нём нет ничего вообще, кроме чувства себя (самосознания). Из такого состояния случается нирвикальпа или «абсолютное самадхи». В этом, предшествующем нирвикальпе, состоянии нужно «выняньчивать» себя в голом, без ничего чувстве себя. Затем самосознание исчезает, в нирвикальпа-самадхи нет ни самосознания, ни опытов. За ним следует сахаджа, то есть различия без разделённости, похожая на савикальпа-самадхи, если кто-то уже имел этот опыт.

На практике вы будете медленно пробираться к нирвикальпа, вы будете долго сидеть с «голым» чувством себя, выняньчиваться в нём, как сказал Махарадж, пока не утихнут абсолютно все психические явления. А утихают они благодаря тому, что вы постоянно переводите внимание с воспринимаемого на воспринимающего: кто свидетельствует безмыслие или блаженство? Свидетель и свидетельствование – это ум, но он начинается со свидетеля, которым является чувство себя, поэтому им ум и закончится. Чувство себя уйдёт последним, когда перестанут осознаваться все психические явления.

Это происходит с вами каждую ночь, но чувство себя успевает принять форму «причинного тела», впасть в забытьё, поэтому эго не разоблачается. Вам нужно удерживать его осознаванием, не дать ему уйти в забвение или в манолайю – «фальшивое» безмыслие. Когда вы приблизитесь к нирвикальпа в полном осознании, вы испытаете страх умирания, затем последует нирвикальпа, которая есть чистая турьятита. Здесь вы узнаёте своё «лицо до рождения», вне психики. Психические явления будут продолжаться (дыхание, пульс и прочее), но они не будут осознаваться, потому что внимание зафиксировано на чувстве себя.

Ничто не должно осознаваться, кроме чувства себя: ни блаженство, ни безмыслие, ни пространственность, ни ощущение себя духом (и такое бывает). Ищущие ошибочно принимают некоторые психические явления за нирвикальпа-самадхи, а их может быть сколько угодно и

[19] Сэкида Кацуки, «Практика дзен», гл. 8 «Самадхи».

какие угодно. Но нир-викальпа – это отсутствие викальп, психических явлений, воспринимаемых, как переживаемый опыт.

Вы можете увидеть различных «Божеств» или «Живой свет», «свои реинкарнации», «туннель к светящемуся существу», «Священные мандалы», «Чистые земли», «Мир без форм», «Бесконечное пространство» и прочие психические явления. Все это – психические явления. Все явления Вселенной проистекают из психики. Тантрики описали около 3 миллионов «миров» и даже научились «путешествовать» по ним намеренно. Это не имеет отношения к нирвикальпе. Поэтому при возникновении любого психического явления, даже самого незначительного, вы переводите внимание на того, кто свидетельствует его – на чувство себя. Любое медитативное состояние (опыт) должно быть поводом развернуть внимание на чувство себя. Что бы вы ни засвидетельствовали в «тёмной» медитации, во «внутреннем пространстве», вы переводите внимание на свидетеля – на чувство себя.

«Не ум» – очередная концепция

Чтобы распознать свою природу, ум должен полностью исчезнуть, включая первичную концепцию «я есть». Но последнюю убрать нельзя – убирающий остаётся! Поэтому «убираются» все, кроме последней (она же первая). Она исчезнет сама, как только уйдут все остальные концепции. Их нельзя уничтожить в буквальном смысле, но можно отвести от них внимание, удерживая его на первичной концепции. Весь наш разговор о «тёмной» медитации сводится к тому, как удерживать внимание на этой первой и последней концепции.

Концепции – это не просто названия, а сам опыт, поэтому когда вы говорите: «я вижу темноту», в этом и чувство «я», и «восприятие темноты», и «вижу» – концепции. Вот почему Рамана Махарши говорит, что в реальности нет никакого видения (восприятия), есть бытиё Собой или истинное «Я» (Субъект). Но он не является чувством себя, которое возникает утром при пробуждении от глубокого сна. Всё остальное, включая «темноту», «свет», «безмыслие-мыслие», «видение», «восприятие» – это концепции, и они возможны только после появления первичной «я»-концепции. До неё нет никакого «света», «темноты», «мыслия-безмыслия», вообще ничего нет, кроме забытья первичной «я»-концепции (её латентного состояния). Эта первичная «я»-концепция должна быть разрушена, чтобы ум узнал Истинного Хозяина.

Потом ум вернётся, но в другом качестве. Это уже не ваша забота, это случится само. Ваша забота – удерживать внимание на этой первичной «я»-концепции, которая является не просто словом, но вашим чувством себя. Удерживать так, чтобы при возникновении любых концепций, которые ум воспринимает как опыт света, темноты, холода, тепла, шума, тишины, вы сразу переводили внимание с переживания – на того, кто переживает. Потому что он – концепция (ахам-вритти), хотя переживается как чувство себя.

В реальности ничего этого нет, реальность – это ваше «Я», но это не чувство себя, а то, посредством чего вы знаете, что вы – это вы, или что вы есть. Поэтому вы не смотрите в чувство себя, а удерживаете на нём внимание, чтобы ум не породил вторичные концепции, такие как «свет», «темнота», «тишина», «покой» и так далее. А он именно это и будет делать, поэтому при возникновении таких переживаний, вы переводите внимание с переживаемого на переживающего, потому что это последняя «застава» ума, за чувством себя ума нет.

При постоянной практике ум всё больше погружается в «я», но это не нужно понимать буквально. И вообще не нужно заботиться об этом. Нужно только удерживать внимание на первичной «я»-концепции, которая переживается как чувство себя. Это ахам-вритти, начало и конец ума, начало и конец понимающего. Атману нечего понимать, потому что кроме него нет ничего. Поэтому сны видит не Парабрахман, который есть ваше истинное «Я», а Брахман, который есть Ум.

> Нисаргадатта Махарадж: «Независимо от того, что я говорю вам, это – не истина, потому что вышло из «я-есть». Истина – вне выражения. «Я есть» или чувство себя – это понимающий (ум). Вне понимающего нет никакого понимания. В реальности нечего понимать, ей можно только быть».

Первичное проявление психики

Понятие «знающего» вводится для тех, кто утверждает, что у него в медитации нет чувства себя, а есть что-то другое: свет, безмыслие, блаженство. Спрашивается, если тебя там нет, кто знает тишину, безмыслие, блаженство, кто их свидетельствует? Это спрашивается для того, чтобы практикующий увидел, что он ошибается, потому что свидетельствуемое не бывает без свидетеля. Эти концепции взаимосвязаны, и обе являются проявлениями одной и той же психики. Поэтому если есть свидетельствуемое (тишина, блаженство, безмыслие), то их свидетель тоже здесь!

Нет никакой «знающей личности», но есть идея обособленности «меня» от «не меня», которая стихает в медитации, где нет «не меня», но возобновляется, как только вы выходите из медитации и появляются все «не я».

Чем является идея обособленности? Что фактически обособленно, и от чего или каких двоих подразумевает двойственность? Двойственность подразумевает воспринимающего и воспринимаемое, а чем фактически являются эти двое: воспринимающий и воспринимаемое? Оба они являются проявлениями одной и той же психики!

Иллюзорная двойственность возникает, когда «я-воспринимающий» как первичное проявление психики (сама психика) отождествляет себя с «телом», которое есть вторичное проявление той же самой психики. То есть, психика отождествляет себя с частью самой же себя, а остальные свои проявления («мир») считает «не собой», хотя «объективный мир» всецело является продуктом психики. Двойственность внутри самой себя, на пустом месте! Это не настоящая двойственность, а просто идея, как ложное проявление самой психики, «ум, явленный сам себе и зрящий собственные явления» (Падмасамбхава).

Но ум не узнает своего лица, не узнает себя, принимая себя за свои проявления. А каково его истинное лицо, лицо психики или Духа? После распознавания своего лица, идея «я» и «не я» больше не работает, потому что больше нет «не я»! Всё – Я! Ни «мира», ни «личности»; есть один сплошной Дух (Психея), «превращающийся» во всё многообразие проявленного. Это и есть Пробуждённый Ум, Будда. Как говорил Нисаргадатта Махарадж: «Несовершенный Дух – это материя, а совершенная материя – это Дух».

Чтобы разоблачить эту иллюзию двойственности, и психика наконец-то узнала своё истинное «лицо», должны временно прекратиться все её проявления, включая первичное проявление психики – чувство себя. Но психика не может избавиться от своего первичного проявления,

потому что само усилие по избавлению является её проявлением, а значит, первичное проявление остаётся! Но если «застопориться» на первичном проявлении психики, чувстве себя, то остальные проявления постепенно стихают.

Вы ничего не «ищите»

Мы говорим, что познание и восприятие осуществляет мозг, но мы не имеем ни одной материальной частицы, из которой бы состоял этот мозг: нейроны мозга делятся на молекулы, молекулы – на атомы, атомы – на субатомные частицы, переходящие в волну. «Твёрдый мозг» – не твёрдый, а некий «волновой рисунок»? Но что образует волну?

Мы делаем вычисления, как одни объекты воздействуют на другие, но никаких реальных объектов нет. Что взаимодействует и с чем? Возникающие понятия? Как сказал Лонгченпа, такое волшебство заслуживает восхищения! Чистое знание – это то, из чего состоит мир. Мир – это знать что-то, это *виджняна*[20].

А что есть Знание само по себе, без знания чего-либо? Знается одно, знается другое, знается третье, пятое, десятое, сплошной поток знания чего-либо. Оно не является ничем, правда? Если бы оно стало чем-то, то оно стало бы виджняной. Что же есть голая джняна? Попытайтесь представить. Вы не можете! Это и есть Истинное «Я» (Атман, Парабрахман), которое вы ищите в «тёмной» медитации. Поймите, что вы «ищите» и не рассчитывайте что-то «узреть».

Речь идёт о не-уме или об отсутствии знания чего-либо. Абсолютное самадхи, в котором одном только и распознается ваша безначальная природа – это отсутствие знания чего-либо! Только такое знание истинно, потому что оно соответствует реальности. Это в прямом смысле источник всех знаний. Но вам нужны не определения, а понимание того «состояния», которого вы должны достичь в тёмной медитации. Слово «состояние» поставлено в кавычки, потому что оно не является ничем.

«Нети-нети» (или неопределённость) – это не «туманное облако», не «пространственно-подобность», не «блаженство» и не «покой». «Нети-нети» – это знание, когда оно ещё ничем не стало (знание «на старте»), это состояние источника знаний, когда оттуда ещё ничего не вышло. Поэтому иногда его называют «не-умом» или «местом-ничего-незнания». Этот «голый источник знания» – ваша безначальная природа.

Это «до-состояние» можно пережить на границе сознательного и бессознательного, но вы не должны представлять себе ни границу, ни что-либо ещё. Никаких понятий, ничего знаемого, потому что это до возникновения знания «я есть», которое является корнем древа познания. Вы познаёте не реальный мир, а Древо Познания. Поэтому вы просто держитесь этого первичного знания «я есть» (или «я»-ощущения), которое является первым «вздрагиванием» источника. Источник «вздрогнул» и «сбросил» семя «я есть», из которого выросло древо познания.

[20] Виджняна (санскр. «vi» — префикс раз и «jnana») — знание, познание, то есть распознавание, различающее познание.

Первое, во что превращается источник знания – в знание «я есть». Дальнейшая его активность не является ничем материальным, но тоже знанием, это чистое знание, без следа материи. Поэтому Ум сам и есть Атман, источник знания и разнообразие знания не являются двумя. Практикующие хотят навсегда остановить поток познания. Это значит, они хотят «заморозить» источник, чтобы оттуда больше ничего не выходило. Но это – ниргуна, разве вам нужна вечная ниргуна? Вам нужно совсем другое, а именно – распознавание «лица» реальности, того, что она не является материей, но чистым знанием, в которое превращается источник знаний.

«Вся Вселенная, – как сказал Нисаргадатта Махарадж, – лишь малая часть вашей безграничной способности превращаться». Потому что Вселенная – это чистое знание о ней, а вы – безграничный источник знаний. Вам не нужно пытаться представлять Вселенную в виде чистого знания без следа материальности, вам нужно только избавиться от чувства обособленности, и тогда и так будет очевидно, что «материя» – это Дух, что это – не два, что Шива и есть Шакти. Из абсолютного самадхи «материя» выходит Духом.

В «тёмной» медитации вы ничего не ищите, потому что источник знания ничем не является. Когда Рамана Махарши говорит, что вы должны найти источник «я»-мысли и утвердиться в нём, это не значит, что вы буквально должны что-то найти, некий «источник». Это значит, что вы входите в состояние, предшествующее знанию «я есть», а значит, и всему остальному знанию, будь то «блаженство», «покой», «пустота» и прочие знания.

Знание «я есть» – это последний рубеж знаемого, дальше – сам источник знания – «нети-нети». Это не знание чего-то, а знание как таковое, знание само по себе. Вы не можете отбросить знание «я есть» актом воли, потому что отбрасывающее «я» остаётся, но вы можете сделать его неподвижным, если будете держаться только его одного в «тёмной» медитации.

Держитесь «Я-Я», как сказал Рамана Махарши или просто повторяйте «Я-Я», удерживая знание только одного «Я», без знания чего-либо ещё. Не расширяйте знание ни на что другое, наоборот, оно должно сузиться до «Я», чтобы больше ничего не было известно.

Вы не сможете представить себе знание как таковое, а не знание чего-либо, потому что выразить и представить можно только что-то. А вам нужно именно туда, потому что это источник всего знания и ваша истинная, безначальная природа. Это – вы сами, как вы есть в реальности. Источник всего знания, «субстанция Вселенной». Знание как таковое – это Алайя, а знание чего-то – это Алайявиджняна, но это – не два, это «превращение» Алайи – в Алайявиджняну.

Вы привыкли отождествлять бытиё со знанием чего-либо, поэтому отсутствие такого знания вы считаете небытиём. Но это ваше абсолютное бытиё, которое не имеет ни начала, ни конца. Это не состояние глубокого сна, это «бодрственный» глубокий сон. Войдите в него, и вы прекратите бояться смерти навсегда. Без этого избавиться от страха нельзя.

Это знание как таковое, ни время, ни пространство, ни мерность, никакие понятия не применимы к нему. Его называют «уникальным Бинду», но это не значит, что нужно порождать образ некоего «бинду». Это просто способ сказать, что оно есть, но это не является ничем во-

обще, поэтому оно даже вне понятия «есть». Это истинная реальность, но она в нигде и в никогда. Она творит все «где» и «когда», но сама она – в нигде и в никогда, поэтому и всё сотворённое – в нигде и в никогда. Вселенная находится в нигде и в никогда. И вы являетесь этим!

Вся вселенная – это дитя бесплодной матери. Это как мираж в пустыне, это феномены сознания, а не объекты материи – вот почему в реальности ничего не происходит, и вот почему Рамана Махарши говорит:

«Нет ни творения, ни разрушения,
Ни судьбы, ни свободы воли,
Ни пути, ни достижения.
Это окончательная истина».

Объявите охоту на себя

В: Когда говорят, что в «тёмной» медитации должны быть закрыты все врата восприятия, означает ли это, что надо закрывать уши? Раньше я использовал беруши, сейчас уже нет, но при медитации сильно обостряется слух, слышно всё, даже самые слабые и далёкие звуки, хотя сейчас это особенно не мешает.

Ещё мне сложно остановить движение глазных яблок, может есть какой-нибудь метод, или надо просто расслабиться? Нужно ли всматриваться в темноту? Осознание того, что «темнота», «глаза», «уши», «тело», «звуки» – просто концепции, есть уже давно, только они всё равно воспринимаются, и от них никуда не деться. При фиксации внимания на «я есть» все остальные воспринимаемости уходят на второй план. Просто это легче достигается, когда остановлено движение глазных яблок.

О: Беруши можно использовать, но они избавляют только от внешних звуков, а внутителесные «импульсы» всё равно отвлекают внимание. У вас правильное отношение к практике, но вы не совсем ясно понимаете её метод. Вы говорите, что легче достигаете фиксации внимания на «я есть», когда остановлено движение глазных яблок. А оно должно вам помогать!

Представьте, что вы охотник. Но не обычный охотник на дичь, а охотник на охотника, то есть на самого себя. Обычному охотнику на дичь мешают посторонние звуки и движения на прицельной полосе. А вам они только помогают развернуть внимание на себя, потому что это именно вы их замечаете, осознаёте. Поэтому, как только замечено движение глазных яблок или чего-то ещё, вы сразу переводите «прицел» на того, кто воспринял это.

Не имеет значения, что будет возникать в поле восприятия, вам нужно переводить «прицел» на того, кто это воспринял. Кто знает о движении глазных яблок? Это и есть понимание сути метода фиксации на «я есть».

Важно, как вы воспринимаете само «я есть». Когда вы переводите внимание на себя, на что конкретно вы его переводите? Под «я есть» нельзя подразумевать ничего, но только самосознание. Какое оно у вас, это самосознание? Если за ним стоит некий смутный образ себя, помещённый в теле, это бесполезная практика!

Поэтому вам нужна предварительная подготовка на предмет правильного восприятия своего «я», на которое нужно будет потом переводить внимание. Как только вы поймёте своё «я»,

так практика пойдёт значительно легче, иначе ваше «я» всё время будет брать референс (ссылаться) на тело.

Ваша личность базируется на эго, которое и есть ощущение обособленного «я». Поэтому личностей много, а эго одно! Чувство обособленного «я» одинаково во всех, хоть в человеке, хоть в червяке. Как только вы узнаете, что за «я» (самосознанием) нет никого, его обособленность тут же исчезнет! Но узнаете – не значит услышите, а убедитесь сами и сделаете это убеждение стабильным, неменяющимся! Для этого вам и нужна серьёзная предварительная подготовка. И вот когда у вас возникнет правильное восприятие своего «я», тогда при переводе внимания с воспринимаемого на правильное «я», исчезнет всё! Исчезнет и воспринимаемое, и воспринимающий, потому что они являются одним, сознанием.

Если вы следите за ходом этого объяснения, то уже понимаете, что к практике «тёмной» медитации вы уже приходите в недвойственности, то есть без чувства обособленности своего «я». И это правильное понимание! Сначала вы достигаете недвойственности сознания, потому что сознание не делится на «того, кто осознает» и на «то, что осознаётся», это ваш первый шаг, и только потом выходите за пределы самого сознания в «тёмной» медитации, это второй шаг. Потому что «тёмная» медитация – это отсутствие восприятия, то есть отсутствие сознания.

Поговорим о предварительной подготовке ко второму шагу. Но перед этим ещё добавлю, что начинать практиковать «тёмную» медитацию нужно с самого начала, уже в период предварительной подготовки. Это будет ещё не настоящая «тёмная» медитация, а адаптация ума к неразмышлению. Это привыкание к состоянию, когда отдельные мысли ещё есть, но привычное размышление о чем-то уже отсутствует.

Вы позволяете уму привыкнуть к длительному нахождению в состоянии неразмышления. Спокойно сидите и ни о чем не размышляйте, при этом отдельные мысли могут появляться. Это кажется очень простым, когда речь идёт о двух минутах, но становится невыносимым после пяти минут сидения. Вам нужно состояние неразмышляющего, но самого обычного сиюминутного ума. Такое же как сейчас, только без размышлений о чём-то. К этому состоянию нужно привыкнуть, адаптироваться так, чтобы оно давалось вам без усилий и на сколько угодно длительный срок, но не меньше часа.

Когда же, с одной стороны, вы закончите предварительную подготовку, а с другой – адаптируетесь к сидению с неразмышляющим умом, тогда вы приступите к настоящей «тёмной» медитации. Этот последний шаг – самый трудный, но зато самый короткий. Короткий – не означает, что вы можете потирать руки в предвкушении, он означает, что вы должны быть готовы к длительной предварительной практике, которая изменит ваше восприятие своего «я» с обособленного на безграничное.

Итак, первый шаг к самореализации – это устранение двойственности воспринимающего и воспринимаемого (осознающего и осознаваемого), второй шаг – выход за пределы сознания, где нет ни двойственности, ни недвойственности, ни осознающего, ни осознаваемого.

Третий шаг происходит сам собой, без каких-либо усилий с вашей стороны, поэтому это даже никакой не шаг, и о нём мы говорим вскользь. Скорее, это плод всей практики, окончательный результат. Для нас наиболее важным является первый шаг – правильное восприятие своего «я», устранение чувства обособленности «я». Только с правильным восприятием своего «я» возможен «выход» в турьятиту.

В медитации держитесь чувства «Я»

В «тёмной» медитации нужно держаться ясного, простого, очень острого чувства себя. За ним нет персоны, но само-то оно есть! Держитесь его, отбрасывая все идеи на его счёт, не давайте ему имени, это ваша самость, чувство себя, знание «я есть». Вы приписали к нему персону, а оно ей является, оно безгранично и неустранимо. В процессе этой практики из вербального оно перейдёт в невербальное, но останется таким же ярким, хотя и совершенно бескачественным.

Узнав его однажды в таком виде, вы перестанете бояться смерти и потеряете интерес к своей персоне, потому что она есть просто ментальное наслоение на ваше «Я». Хотя здесь уже понятие «ваше» не означает кого-то, тем не менее, оно – ваше в смысле самости. Чтобы понять, что такое самость, можете спросить себя: «Как я знаю, что это (неважно, что конкретно) воспринимаю именно я? Откуда возникает такая уверенность, что это именно я воспринимаю, а не кто-то другой? Что это за знание самости, не нуждающееся в доказательстве?» Вам ведь даже думать не нужно, чтобы знать, что это именно вы воспринимаете.

Спросите себя: «Как я знаю, что я – это я (не такая-то персона, а я сам)?» Это такое «Я», которое не нуждается в том, чтобы быть чем-то. Такое «Я» называют чистым. У него нет качеств и образов, но это ваше собственное «Я» (хотя за ним и нет персоны). Это «Я» само по себе. Это «Я» является основой всех персон и всех живых существ, которые сами по себе иллюзорны, а реально только это ваше «Я», но про которое каждый может так сказать.

Возможно, вы пребывали когда-то в депрессии или испытывали сильное чувство вины. Возможно, что вы даже ненавидели себя, были противны себе в такой момент или, наоборот, очень жалели себя. То, что было противно или вызывало жалость – это наслоения на ваше Истинное «Я». Я говорю об этом для того, чтобы вы поняли о каком «Я» идёт речь. Это не какое-то особенное «Я», а ваше самое обычное «Я», но без всех наслоений. Когда вам плохо, вы более явно ощущаете себя. Если убрать все наслоения, то останется Само Чистое «Я» – которое Бог. Наслоения постоянно меняются, а «Я» остаётся неизменным, это основа всех ваших опытов. Вот этого «Я» и нужно держаться в медитации.

Фактически, только оно и реально, всё остальное – его проявления. Как проявления «Я», все остальное тоже реально. Но не как самосущие материальные вещи, а как проявления Высшего «Я». Это основа Вселенной, ничто невозможно без этого «Я», но каждый раз оно укутывает себя в свои проявления и не узнаёт себя. Ваше «Я» само и есть Бог, но только если за ним никто не подразумевается.

Вы ничего не должны делать в тёмной медитации, но только держаться своего «Я», не учитывая всё остальное. Однажды оно само вам покажет – кто вы. Не придумывайте ничего на счёт своего «Я», это не процесс, а данность, безначальная данность, и только в «тёмной» медитации оно покажет вам свою истинную реальность.

В этой практике нельзя ждать результата, сразу забудьте об этом! Вы будете практиковать столько, сколько Высшее посчитает достаточным, Ему нельзя ставить условия или выдвигать требования, но можно искренне просить. Не желайте больше вообще ничего, и оно раскроет вам вашу тайну.

Являясь абсолютной, предельной реальностью, вы всегда хотите иллюзорного. Откажитесь от всего ради узнавания своей реальности и вы обретёте бесстрашие и безмятежность. Иллюзорное не может вас наполнить, сколько бы вы ни приобретали. Реальное само является наполнителем.

> Нисаргадатта Махарадж: «С самым большим интересом будьте поглощены вашей «я есть-ностью», обращая внимание только на ваше «Я»-сознание, вы можете достигнуть этого, если не будете обращать внимание на тело, но на чувство/знание «я есть». Вы волнуетесь из-за интеллекта, но вы должны только продолжать быть с «я есть» с верой, вы не имеете ничего иного, что бы можно было бы сделать. Вы, вероятно, пропустите тот момент, если будете пробовать использовать ваш интеллект. Только позвольте этому случиться. Держитесь за чувство «я есть», не загрязняйте это состояние, держась за чувства тела».

«Тёмная» медитация и необычные состояния сознания

Чего нельзя делать в «тёмной» медитации: нельзя входить ни в какие изменённые состояния сознания, нельзя применять к себе никакого «насилия», нельзя пытаться остановить мышление, нельзя менять дыхание, нельзя ничего искать в медитации (никакого блаженства), нельзя входить в транс, нельзя замирать в одной позе надолго.

Медитацию лучше рассматривать не как медитацию, потому что почти у всех это понятие ассоциируется с изменёнными состояниями сознания, а как простое уединение для того, чтобы в тишине от внешних помех осознавать самосознание.

В этом уединённом сидении нужно только держаться самосознавания, а не пытаться насильно препятствовать мыслям и не связывать самоосознавание ни с какими особыми позами. Всё это ведет к «изменённым состояниям сознания», которые ошибочно принимают за продвижение в практике.

И если в медитации возникают какие-то явления в теле или в сознании, не нужно следовать за ними, а нужно «очнуться» и спросить себя: «Для кого они возникают? Кто их воспринимает?», чтобы внимание вернулось к самоосознаванию. К необычным телесным ощущениям ведёт неправильное проведение медитации, особенно у тех, кто «чакры растопыривает» и «кундалини возгоняет». Это очень опасные практики!

Если вы что-то восприняли, это не то, что вам нужно, вам нужен сам воспринимающий! Поэтому вы переводите внимание на самоосознание. Самосознание можно условно сравнить с солнечным зайчиком на стене. Он не отделен от стены, но он исходит не из стены. По стене могут прыгать разные тени, ползать букашки, а вы смотрите только на солнечного зайчика. Вас интересует только он!

Ваше самосознание – это «солнечный зайчик», чей источник – не «стена» (не тело), а «солнце» (абсолютное сознание). Чтобы распознать свой настоящий источник, вам нужно держаться только самосознания, больше у вас ничего нет в распоряжении, чтобы узнать свой источник. Бесполезно замечать разные возникающие явления, разных «букашек на стене» или «тени», потому что никакие явления не помогут вам распознать источник самосознания, «солнце», из которого исходит «луч».

Солнечному зайчику нечего бояться, что объекты, в которых он отражается, однажды разрушатся. Солнечному зайчику нет до этого дела, потому что объекты возникают и исчезают, а источник солнечного зайчика – солнце, и оно не исчезает. Поэтому и солнечный зайчик никогда не исчезнет, он только меняет тела. Поэтому же солнечный зайчик имеет одно качество и одну природу во всех каплях росы. Это мы говорим о вашем самосознании, которое одинаково во всех, хоть в человеке, хоть в букашке, хоть в таракашке.

Самосознание нельзя отделить от ощущений тела и всего, что есть в сознании. Но вам и не нужно его отделять, вам нужно только держать на нём внимание. Так же, как вам не нужно отдирать солнечного зайчика от стены, чтобы удерживать на нём внимание, не отвлекаясь на букашек, ползающих по стене, точно так же вам не нужно пытаться отделить самосознание от ощущений тела или каких-то явлений в сознании. Вам нужно просто удерживать на нём внимание, не отвлекаясь ни на какие явления в теле или в сознании.

При этом вы не должны напрягаться. Не пытайтесь препятствовать отвлечению, пусть оно случится, но заметив отвлечение, сразу же спросите себя: кто воспринял это? Внимание само вернётся на самоосознание. Это не насильственный метод, это ближе к терпению.

Ловушка манолайи

Манолайя – это временная остановка ума во время медитации, часто, но ошибочно, принимаемая за самадхи. Обычный человек крайне редко бывает в состоянии манолайи – он либо думает, либо засыпает, он не знает третьего состояния, когда можно не думать, но и не спать. Очень большая ловушка в том, чтобы высиживать в манолае и верить, что вы в реальности.

На неё особо указывал Рамана Махарши. Он говорил, что если вы замечаете себя в состоянии блаженства или покоя или безмыслия, то нужно встряхнуться и спросить себя, для кого существует это состояние, кто воспринимает покой, блаженство или безмыслие.

Это то самое состояние, в котором можно просидеть бесконечно долгое время, хоть тысячу лет, как говорит Рамана Махарши. Приведу вам его диалог с посетителем как раз об этом состоянии:

> «**В:** Когда я занимаюсь исследованием, касающимся источника, из которого возникает «я», то достигаю стадии спокойствия ума, за пределами которой не могу продолжать практику. Нет никаких мыслей, только пустота, бессодержательность. Распространяется мягкий свет, и я чувствую себя бестелесным. У меня нет ни познания, ни видения тела и форм. Переживание длится около получаса и доставляет удовольствие. Правилен ли мой вывод, что единственно необходимым для обеспечения вечного счастья, то есть свободы, или спасения, или как бы это ни называлось, является продолжение подобной практики до тех пор, пока такое переживание не будет сохраняться подряд часами, днями и месяцами?
>
> **О:** Это состояние не означает спасения, оно называется манолайя, или преходящее спокойствие мысли. Манолайя – концентрация, временная остановка движения мыслей. Как только эта концентрация прекращается, мысли – старые и новые – устремляются как обычно; и даже если такое временное успокоение ума продлится тысячу лет, оно никогда не приведёт к общему уничтожению мысли, называемому освобождением от рождения и смерти.

> Поэтому практикующий должен быть всегда настороже и исследовать внутри, чьё это переживание, кто осознаёт его приятность. Без такого исследования он впадает в длительный транс или глубокий сон [йога нидра]. Из-за отсутствия правильного руководства на этой стадии духовной практики многие впадали в заблуждение, становясь жертвой ошибочного чувства Освобождения, и только некоторым удавалось безопасно достичь цели.
>
> Хотя эта манолайя – знак прогресса на пути к цели, однако она является также точкой, от которой идут две дороги – к Освобождению и к йога нидре. Лёгкий, прямой и кратчайший путь к спасению – это метод исследования. С его помощью вы ведёте силу мысли всё глубже и глубже, пока она не достигает своего источника и не сливается с ним. И тогда вы получите отклик изнутри и обнаружите, что покоитесь там, уничтожив все мысли сразу и навсегда».

Из-за этой ошибки практикующие могут сидеть десятилетиями в медитации, до самой старости, и в итоге заканчивают полным разочарованием. А всё дело в том, что они либо просто не знали об этой ловушке временного успокоения мыслей и переживания блаженства, либо знали, но не придали этому значения. Не забывайте об этом, иначе вы будете напрасно тратить время. Именно поэтому длительные медитации бесполезны, лучше несколько раз, но по 20 минут, а часами сидеть – значит либо эго купать в блаженстве тишины, либо в манолаю завалиться.

Вы настройте себя так, что вы – сознание, и вы хотите посмотреть на себя как на сознание как таковое, а не на феномен в сознании. Именно это нужно пытаться сделать – посмотреть на обнажённую сущность самого себя. Сознание и вы – это одно и то же.

Это непросто, но если не оставлять попыток, однажды вы попадёте точно в «точку себя» или в сущность сознания. Здесь ещё нет страха, но вы точно поймёте, что вы нащупали это «место». Вы будете пытаться опять и опять возвращаться к ней, пока однажды вы не почувствуете, что внезапно вы начали исчезать. Здесь вам станет страшно.

Вы почувствуете, что исчезаете, проваливаетесь в бездну неизвестности. Это совсем не бессознательность, наоборот, это похоже на осознанное умирание. Но, если вы превзойдёте страх, не начнёте собирать себе ориентиры, то он быстро кончится; остальное не поддаётся описанию. Вы будете знать, что за страхом смерти нет никакой смерти, но то состояние описывается только через отрицания.

Экран сознания

Когда вы перевели внимание на природу думающего (на природу ума), то в этот же момент вы оказываетесь дома. Это всё. Вопрос не в том, чтобы дальше куда-то продвигаться, а в том, чтобы эту ничтойную природу ума осознать как себя. Осознать, что это и есть ваша истинная природа, вы сами.

Вы не человек, а эта чистая природа ума, обладающая ясностью, готовностью к восприятию чего угодно, она всегда в этом состоянии готовности, всегда пробуждена. Ничего другого, кроме этого, найдено не будет, поэтому искать в «тёмной» медитации что-либо сверхъестественное не нужно, но нужно привыкнуть к тому, чтобы вы могли подолгу оставаться в этом состоянии, причём без усилий, легко, вниманием не соскальзывая на феномены сознания. Но

вас «сносит» в мысли, ум пытается оценить это состояние, интерпретировать его, найти в нём что-то, и поэтому он выходит из своей безначальной природы, не распознав себя.

Нужное вам состояние – это не опыт, а отсутствие опытов, но это и не бессознательность, это обычное ясное сиюминутное сознание, но без всего воспринимаемого. Ничто не воспринимается, кроме самой природы ума, которая ничем не является, и вы не сможете её как-то описать. Отсюда её название «ничто».

Вам нужен не опыт, а сам «экран» для всех опытов. Опыты непостоянны, они как пришли, так и уйдут. Всё будет потеряно, кроме экрана. Вы – это сам экран, который не имеет ни начала, ни конца, вы безначальны! Ваш экран никуда не исчезал, он всегда здесь, даже понятие «здесь» возможно только благодаря ему.

Экран ума есть возможность и условие для всех опытов, когда на нём что-то возникает, то одновременно возникает чувство себя. То есть, если вы что-то воспринимаете (темноту или пустоту «тёмной» медитации, ощущения в теле, блаженство, или что-то ещё), это значит, что они возникли на этом «экране», причём одновременно с чувством себя.

Если на экране сознания ничего не возникает, то и чувство себя тоже исчезает, а сам экран остаётся, и он известен себе, но не как что-то, вы не сможете выразить это словами. В вашей природе (природе ума) нет никакой духовности, все понятия, как о духовности, так и о бездуховности, как и все идеи, включая первичное понятие «я есть», возникают в ней, но не являются ей.

Однако само понятие «я есть» – не обычная мысль, а как бы окрас экрана. Как только что-то возникает в сознании (любое движение, ощущение или мысль), в этот же миг экран сознания окрашивается в знание «я есть», поэтому знание «я есть» относится к экрану, к самой безначальной природе ума.

Знание «я есть» как окрас экрана сознания возникает вместе с воспринимаемыми феноменами сознания. Это одна связка, хотя окрас относится к экрану, это и есть экран, а не ваша персона, которая является возникающим феноменом сознания, как и весь воспринимаемый мир. Это нереально, как грёза или мираж, реальна только сама природа ума (вот этот «экран»).

Он – ваше истинное лицо до рождения, поэтому вы истинный не исчезаете никогда. Экран ума никогда не отсутствует, поэтому в «тёмной» медитации вам нечего искать, он всё время здесь, вам нужно только одно – чтобы на этом экране не осталось феноменов восприятия. Поэтому блаженство медитации и прочие опыты не являются для вас чем-то ценным, это преходящие феномены ума, они уйдут. Вам нужна сама безначальная природа ума, сам экран, потому что это ваша истинная природа, а не феномены сознания, которые постоянно меняются.

Вам нужно как можно дольше суметь удержаться в состоянии «чистого экрана». Но феномены продолжают возникать в сознании, и вам никак не остановить этот процесс, поэтому и применяется «особый метод» самовопрошания или фиксации внимания на чувстве себя. Потому что чувство себя – это не обычный феномен сознания, а окрас самого экрана.

Удерживая внимание на знании «я есть» (на самосознании), вы удерживаете внимание на самом экране. Вам нужен экран! Тогда все феномены на экране ума уходят из поля вашего внимания, а значит из восприятия. И как только уходит последний феномен, так знание «я есть» тоже уходит (окрас «я есть» исчезает), остаётся один экран, без всего.

То, что вы считаете собой – феномены сознания, и они однажды уйдут, а вы останетесь, потому что вы есть чистая, «ничтойная» природа ума. Зная это, вы не будете страдать вместе с феноменами, потому что феномены не имеют к вам никакого отношения. К вам вообще ничто не имеет отношения, вас нельзя затронуть, потому что эта чистая ясная природа ума не является ничем и никем.

Природа ума

В: В последнее время стал замечать, что это состояние бдительности (ясности, алертности, осознанности, оно же «я-естьность», самость) является тонким усилием, «деланием». Оно знается (наблюдается) мною. Но никакого «меня» за этим не находится, как ни ищи. И выходит странная вещь – я все знаю (наблюдаю), но меня нет. И, если я правильно понимаю, главная задача практики – понять, наблюдая эту ясность, что это тончайшее усилие ума не является мною. А что является? Ничто. Про меня ничего нельзя сказать и подумать. Но я есть.

О: Это не то состояние. В этом состоянии нет размышления, поэтому нет и делания. Это вопрошающее внимание к самой природе ума. Но это не оценка природы ума и не её интерпретация. Как только внимание развернулось на саму природу ума (на источник мышления) – так всё, больше мыслей нет.

Начало мыслей – это обратный разворот. Поэтому, если мы и говорим об усилиях, то только в смысле перенаправления внимания, потому что оно соскальзывает на мысли. К этому состоянию нужно адаптироваться, сразу удержаться в нём не получится. Ум не выдерживает своей чистой природы, он пытается интерпретировать её и поэтому теряет её (теряет сам себя). Когда я говорю, что эту ясную природу ума нужно распознать как себя, то имею в виду, что в дневных активностях вы всё время помните, что вы есть это, а не человек. Но в момент касания (в «тёмной» медитации) вы ничего не можете думать, потому что вы касаетесь источника мыслей.

Есть мысль, а есть источник мыслей. Источник мыслей не является мыслью, поэтому в момент истинного касания источника нет никаких мыслей. Мысль – это какое-то знание или знание чего-то, а источник знания не есть знание чего-то. Это ближе к переживанию природы ума, но и это слово не подходит, потому что это даже не переживание, это как экран для всех переживаний и мыслей, и его нельзя выразить через мысль или слово, потому что любая мысль – это уже какое-то возникновение на экране, но не сам экран.

Другое дело, что после этого «касания» к вам приходит понимание, что это всё время здесь, что это – неустранимая, реальная «основа» всего. Вам нужно осознать, что именно это и есть вы. Осознать и помнить себя этим в дневных активностях. Воспринимать себя этим. Знать себя этим. Знание себя нужно исправить. Поэтому вы сочетаете «тёмную» медитацию и размышления о своей природе в дневных активностях. Как говорит Рамана Махарши, хотите переживание Атмана – думайте только о Атмане.

Поразмышляйте, что было до того, как вы узнали, что вы есть? Вспомните, когда вы впервые осознали, что вы есть, это ведь не с самого рождения случилось, а только годам к двум-трём. А что было до этого? Вернитесь к этому состоянию, когда вы знаете, что вы есть, но больше ничего про себя ещё не знаете. Вспомните себя маленьким ребёнком: вы уже знаете, что вы есть,

но больше почти ничего про себя не знаете. Будьте в этом состоянии незнания, но с ясным умом. Поймите это состояние и оставайтесь в нём.

Всё знание, пришедшее после знания, что вы есть – это иллюзорное знание, оно не про вас, а про феномен в сознании, который однажды появился, изменялся во времени и однажды должен будет исчезнуть. Вы не являетесь этим феноменом. Во всей совокупности того, что вы считаете собой, только знание «я есть» (самосознание) относится к вам, но оно возникает и исчезает вместе с феноменами, как свет, который становится видимым, только когда отражается от объекта.

Знание «я есть» относится к самой природе ума, а не к вашей персоне, но оно появляется и исчезает одновременно с феноменами сознания. Поэтому, когда феномены сознания исчезают, самосознание тоже исчезает. Вы называете это смертью, это так и есть по отношению к «вашей персоне», которая является феноменом сознания (целой серией феноменов), но не по отношению к самой природе ума, к этой «ничтойной субстанции», которая не имеет ни начала, ни конца, которая вне времени, и которая и есть вы сами. Она не исчезает.

Вы должны уделить ей всё своё внимание, весь свой интерес и всю свою любовь, вы должны понять её как истинного себя и помнить себя как её, а не как человека. Тогда вы не будете бояться смерти «своей персоны» и привязываться к тому, что её окружает. Все эти личные мнения, стремления, приобретения ничего не стоят, ваша личность – временная, не тратьте на неё своих усилий, она того не стоит, она мираж, воображение, короткий сон, она предаст вас. Отдайте весь свой интерес природе ума, она останется во веки веков, и она вас не предаст.

У источника «я»-мысли нет локализации

Иногда практикующие испытывают ощущение напряжения в голове, доходящее порой до боли. Это распространённая ошибка практиков атма-вичары. Из-за этого напряжения многие бросают практику, толком её не начав, а всё потому, что они делают не то, что нужно.

Никто не делает этого намеренно, но напряжение в голове во время поиска себя указывает на то, что вы пытаетесь зафиксировать внимание на области мозга, хотя и не осознаёте этого. Внимательный ищущий со временем сам обнаруживает ошибку. Менее внимательному подскажут, и он тоже обратит на это внимание и обнаружит, что пытается смотреть «внутрь головы».

Упрямый даже после подсказки проверить не захочет, будет отрицать свою ошибку. А отрицаемая ошибка не может быть исправлена. Напряжение в голове, возникающее во время поиска себя, вызвано тем, что вы, сами того не осознавая, пытаетесь посмотреть внутрь головы.

Эту ошибку нельзя исправить никак, кроме как прекратить саму практику, что, к сожалению, обычно все и делают. Здесь нужен иной подход, а именно, предварительная практика наблюдения за содержанием ума. Слова не дают точного адреса, потому что у источника «я»-мысли нет локализации, любая локализация – уже мысль, причём, вторичная, а вам нужен источник первичной «я»-мысли. Предварительная практика наблюдения за умом сама вам покажет, как смотреть в источник «я»-мысли без того, чтобы смотреть «в голову» или куда-то ещё, без того, чтобы предлог «в» принимать за направление. Упрямство только затянет ваш поиск.

Не принимайте никакую возникающую идею за реальность

Представьте, что вы находитесь в пустой комнате. Вы не можете знать её размеров, потому что она совершенно пустая, она пуста даже от прикосновения к стене или полу. Вы только знаете, что она пустая. А значит, есть знание, что вы есть. Вдруг на стенах комнаты возникает движение, и появляется огромный виртуальный мир, со всем спектром восприятия. Этот мир «кружится» вокруг вас и затягивает вас в водоворот событий, хотя всё происходящее виртуально.

Вы понимаете, что на самом деле вы не движетесь в мире, наоборот, это виртуальность движется вокруг, как в кинотеатре с круговой панорамой. Теперь вы смотрите на свой образ и понимаете, что он тоже нарисован на стене, что мир и ваш образ движется вокруг некой условной точки «я есть». Само ваше чувство себя – это точка отсчёта, но у неё нет локализации, локализация возможна только для вашего образа.

В комнате нет никого, «я есть», как точка отсчёта, – это просто первое возникновение в пустой комнате. Есть пустая комната, но некому знать о ней, пока не возникнет эта первая точка отсчёта: «я есть». Это ничьё знание «я есть», оно просто возникает в комнате. Вместе с этим возникновением по стенам комнаты проходит волна, и она рисует огромный мир, образ «вас» в нём, «вашу» историю и «вашу» практику тоже.

Сама идея о практике нарисована на стене. В реальности нет ни того, кто практикует, ни того, что нужно практиковать, ни результата практики. Всё это нарисовано на стене этой нелокальной точкой «я есть». Оно играет, а потом исчезает, как в глубоком сне. Реальность – это сама пустая комната, без никого, но с возможностью возникновения точки «я есть» и последующей волной, рисующей мир.

Всё, что вы мне рассказываете, всё, что вам рассказываю я, это – нереальное, всё это нарисовано волной на стене. Всё, что придумано про Иисуса, про Будду, про Раману Махарши, про наши персоны – всё это нарисовано на стенах комнаты. Ничего этого никогда не было. Самого пространства и времени никогда не было. В этой Пустоте нет даже понятия о пустоте.

Любое известное, чем бы оно ни было – это движение на стене. Игра самой реальности, которая есть пустые стены комнаты, ничто. Но любое движение на стенах – это движение волны «я есть». Поэтому «я есть» – это единственное, что есть в вашем распоряжении, чтобы узнать природу «я есть» не из вторых рук, а в переживании. Для этого вам нужно остаться в моменте, когда движение ещё не начало рисовать мир на стенах комнаты.

Любое понимание – это уже начало движения, но и любая попытка остановить движение уже есть движение. Всё, что вы знаете, не есть реальность. Поэтому, пытаясь остаться в пустой комнате, вы пытаетесь ничего не знать вообще, не впадая при этом в забвение или какие-то иные состояния (блаженство, пространственно-подобность и прочее).

Это не значит, что вы тормозите мышление, это значит, что вы не принимаете никакую возникающую идею за реальность. Вы пытаетесь испытать состояние чистой осознанности, поэтому просто игнорируете все идеи. Пустота реальности не есть вакуум, но способность создавать на стенах комнаты всё, что угодно, это состояние пред-готовности, состояние потенциала.

Это состояние не есть дезориентация, это есть знание, что вы ничего не знаете, вам просто нечего знать, потому что не есть что-то. Поэтому вы игнорируете все возникающие идеи. Вы абсолютно осознаны, но вам нечего осознавать. Очень внимательно смотрите на информацию, которая пытается прорваться в ваш ум. Внимательно, но без напряжения. Знайте, что любое знание нереально, просто откажитесь от любого знания, не теряя при этом осознавания, что вам нечего знать.

Как и по каким законам возникают картины на стене – не ваша забота, по крайней мере не сейчас. Это не хаос, это абсолютно разумно, но это не ваша ответственность. Не интересуйтесь пока этим. Сейчас вы интересуетесь только одним – удержать себя от описания мира. Удержаться в состоянии ничегонезнания. Войти в состояние, где осознанность есть, а знать нечего.

Ваша цель – не в том, чтобы пережить некое состояние, а в том, чтобы остаться в осознанности без знания о чём-либо, потому что никакое знание не имеет отношения к реальности. Вы игнорируете любые возникающие идеи. Это спокойное состояние, нет никакого напряжения. Вы будете постепенно адаптироваться к этому состоянию. Это нормально.

Раньше в «тёмной» медитации вы пытались просто осознавать, что вы есть, лишая себя всех образов, не вовлекаясь в размышление, но и не пытаясь остановить мысли. Теперь попробуйте остаться в состоянии вне знания. Испытайте это состояние простой осознанности, но без знания чего-либо. Никогда прежде вы не испытывали этого состояния, которое и состоянием-то назвать нельзя, это как предтеча всех состояний, в нём нет ничего. И это осознаётся.

Это состояние до того, как ум начнёт рисовать что-то из мира, до того, как что-то станет известным. До того, как ум начнёт что-то знать. Вы пытаетесь удержаться в этом состоянии без знания чего-либо. Вы вообще ничего не знаете, ничего! Состояние бодрствования, сновидений и глубокого сна – это то, что гонит волна «я есть», что возникает на «экране осознания» (на «стенах комнаты»). Это нереальные состояния. Реальны сами «стены комнаты», сам «экран осознания». Ничего не реально, только сам «экран осознания».

Вы не фиксируете ум на чем-то, вы просто игнорируете любые возникающие идеи, потому что они не про реальность. Вам поможет понимание, что знать можно только что-то нереальное; реальность – до знания, она является экраном для всех знаний. Она не может быть иной, она не может быть знанием, иначе это была бы конечная реальность. Если бы было некое знание о реальности, это означало бы, что реальность такова и есть, как говорит о ней знание, и тогда она не могла бы быть иной.

Тогда это было бы раз и навсегда известное знание, косность, конец. Это даже хуже, чем конец, потому что это бесконечно одно и то же, без возможности изменения. Ни эволюции, ни инволюции, никакого движения, бесконечное повторение одного и того же. Поэтому реальность не может быть связана каким-то знанием, любое знание – не есть знание реальности, но лишь варианты игры её бесконечного и безначального потенциала.

Реальность не является ничем определённым, поэтому может претворяться во что угодно. В этом её абсолютность, божественность. Реальность – это чистая осознанность, без примеси знания. Хотите знать реальность, какова она на самом деле – останьтесь без знания, игнорируйте любое знание.

Сейчас вам трудно осознать всю значимость свободы от знания, но когда до вас дойдёт, вы не засмеётесь, вы зарычите как лев! Вы будете свободны от знания. Свобода от знания – ваша

истинная природа. Без знания чего-либо вы узнаете реальность, как она есть. Никакое знание не соответствует реальности, но она есть, и только она есть.

Сатори и самадхи

Когда мы сравниваем состояние ничегонезнания младенца с безначальной природой ума, это однобокое сравнение, потому что ничегонезнание младенца не является самадхи, которое одно только показывает природу ума. Незнание младенца ближе к самадхи настолько же, насколько глубокий сон ближе к самадхи, в нём нет знания состояния бодрствования, но в нём нет и осознания природы ума.

Обычное знание бодрствования и сновидений есть заблуждение. В глубоком сне отсутствует знание бодрствования или сновидений. Глубокий сон – это как бы забытьё, потому что вы забываете всё, что знали в бодрствовании или в сновидении. В этом смысле глубокий сон и сознание новорождённого младенца ближе к самадхи, чем состояние бодрствования взрослого человека.

Но глубокий сон не есть самадхи, а природа ума распознаётся только в самадхи. В самадхи нет знания чего-либо, но есть знание природы ума. В противном случае, самадхи не отличалось бы от глубокого сна, и к нему не нужно было бы стремиться, потому что ночью и так все попадают в фазу глубокого сна. Поэтому глубокий сон ближе к самадхи, чем бодрствование, но он не есть самадхи.

Поэтому вы не должны принимать состояние ничегонезнания младенца за самадхи. В самадхи ничего не осознаётся, кроме самой природы ума, пустого, «сверкающего» осознания. Поэтому цель самадхи – не само отсутствие знания, а переживание того, что остаётся в отсутствии знания, переживание безначальной природы ума. Ум распознаёт свою собственную природу.

Сатори – это слово, обозначающее переживание истинного положения дел – недвойственности сознания.

В реальности есть сам Поток Сознания, но нет ничего, что он демонстрирует. Это целостный Поток Сознания, в котором восприятие, воспринимающий и воспринимаемое не разделены. Это истина, и с устранением эго (идеи обособленности зрящего от зримого), она переживается всегда, она присуща Потоку Сознания. Целостность – его истинная природа.

Но Поток Сознания – сам для себя ловушка, потому что всё демонстрируемое кажется реальным: живые существа, объекты, явления мира. Всё это «сделано» из потока восприятий, а воспринимающий его сам является этим потоком. Ум зрит собственное явление, как говорит Падмасамбхава. Поэтому «простое» отбрасывание идеи обособленности зрящего от зримого оказывается возможным только в самадхи (вне сознания).

Самадхи не есть бессознательность глубокого сна, это «бессознательная сознательность», сознательность без сознавания чего-либо, но не понимайте и это буквально. Самадхи – это переживание чистой природы ума, переживание осознанием самого себя. Или, как сказал бы Рамана Махарши, Сварупа, переживающая сама себя. Это сама Сварупа в движении становится Потоком Сознания.

Сварупа и Поток Сознания – это тоже не два. Сознание – это Осознание в движении. Когда осознание приходит в движение, оно не узнаёт себя. После самоутверждения Сварупы эго (идея обособленности зрящего от зримого) исчезает навсегда, как потухшее пламя фитиля, истратившее всё топливо в лампе.

Чистое «я есть» и чувство себя

Между чистым «я есть» и чувством себя есть разница, тем не менее, это одно и то же «я есть». Чувство себя окрашено бытиём, а чистое «я есть» лишено качеств бытия.

Лучше всего это отсутствие качеств бытия объясняет Нисаргадатта Махарадж через сравнение со вкусом рта: какой вкус у рта? Такой, когда отсутствуют все другие вкусы. Вам не нужно пытаться представить вкус рта, потому что его нет, но есть состояние отсутствия всех вкусов. В переложении на «я есть» исчезновение вкусов рта означает исчезновение всех окрасов бытия (чувств, ощущений или мыслей). Именно поэтому нужна «тёмная» медитация, только через неё вы получаете переживание доначальной основы, что и означает отсутствие вкусов бытия. Это и не бытиё, и не небытиё, это состояние, не имеющее описаний, до-состояние.

Сознание не отсутствует никогда, отсутствуют окрасы бытия, но сами они ничего не стоили бы и не были бы известны, если бы не было этой доначальной основы сознания, «незримой души мира».

Это не имеет качеств бытия, но из этого «сделаны» все качества бытия, и это знает все качества бытия. Это то же самое «я есть» (самосознание, знание того, что вы есть, ударение на «есть»), из которого ушли все окрасы бытия. Это никогда не отсутствует. Но это не совсем то самосознание, к которому вы привыкли. Я опять возвращаю вас к сравнению Махараджа со вкусом рта: вы ошибочно считаете, что у вашего абсолютного бытия есть вкус персонального себя, как если бы вы считали вкусом своего рта вкус жвачки только потому, что вы не вынимаете её изо рта.

Вы путаете вкус своего абсолютного бытия с окрасом телесного бытия (ощущение, чувство, мысль). Но начальная основа вашего абсолютного бытия – в направлении «я есть». Именно оно останется без всех качеств проявленного бытия и станет тождественным своему отсутствию.

Когда мы говорим, что знание «я есть» должно уйти, это нужно правильно понимать: должны уйти все окрасы бытия из «я есть». Когда оно остаётся без ориентиров, то переходит в незнание. Это вечное состояние. Оно присутствует и в глубоком сне, но распознать вы его можете только «на границе сознательного и бессознательного», хотя это только указатели, и я надеюсь, что вы правильно понимаете это выражение.

Вы должны понимать, что вы ищите в «тёмной» медитации, что подразумевается под источником самосознания. Под ним подразумевается само самосознание без всех качеств бытия. Когда остаётся сам субъект, без следа объективности, это и есть источник. Именно поэтому вы ищите субъект. Что бы вы ни восприняли, игнорируете это и ищите того, кто воспринял: «я – это кто?»

«Я есть» становится самоочевидным, когда возникает что-то ещё кроме «Я». Само «Я» – это всегда ничто, оно становится известным, только когда возникает что-то ещё, какой-то объективный феномен. Как только возник феномен, «Я» сразу стало известным, но оно уже было там прежде, чем появился феномен, чтобы воспринять его. Но без феномена оно никакое, «Я» – всегда никакое.

Именно поэтому оно недвойственно воспринимаемым феноменам. Субъект – это ноумен, он не может быть двойственен, он субъект, а не объект, на него нельзя показать: вот он. Ищущие думают, что в «тёмной» медитации они увидят кого-то, а фактически всё наоборот: счастье и бесстрашие в том, что вы не являетесь ничем, что может быть подвержено уничтожению или рождению.

Вы никогда не были воплощены, вы не воплощены прямо сейчас и в принципе не можете быть воплощены, потому что вы не являетесь ничем, что можно заключить в тело. Вы – ноумен. Есть слово «я», а предмета нет. Дух не может быть воплощён, потому что это не привидение и не какое-то астральное облако, а осознание, которому не нужно быть ничем.

Внимательно разберитесь с тем, что же на самом деле отождествляется с телом. Истинный субъект, при всём желании не может отождествиться ни с чем, потому что отождествиться может только что-то, ничто не может отождествиться с чем-то. Это просто бессмыслица! Ничто и так недвойственно всему.

Выясните, что фактически отождествляется с телом, это несуществующая персона (продукт ума) отождествляется с телом, а не субъект, который и так недвойственен всем феноменам. Поэтому когда замолкает ум, то и несуществующая персона исчезает, потому что она – продукт ума. Но вам нужно не просто исчезновение персоны, а чистое «я есть», тождественное незнанию, потому что такое «я есть» и есть источник. Этот переход называется «Великая Смерть». Отсюда название сутры Горакшантхи «Умри, йог, умри!

Триединство

Что такое Троица?

Понимайте Троицу так: Познающий, Познание, Познаваемое – трое есть одно. Если переводить на христианскую терминологию, то Атман – не Отец, а Отец, Дух и Сын.

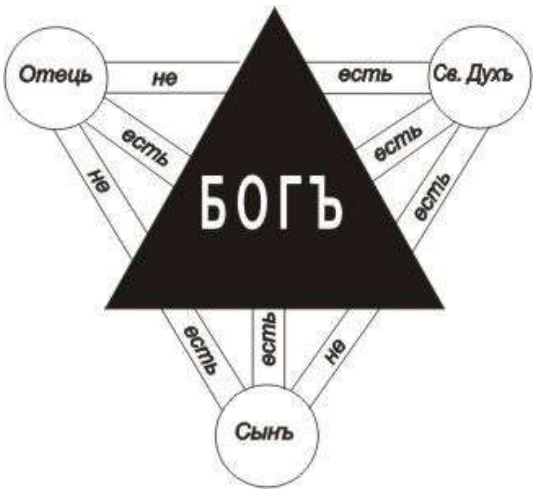
В индуистской терминологии Шива – это сознание в покое, Шакти – сознание в движении, а не отдельная сущность. Нара – это тоже не отдельная сущность, а результат движения или Превращения Шивы. Всё есть один и тот же Шива.

Вот человек, к примеру, стоит. Он один. Затем он начинает движение (это движение называют Шакти), но это он же движется, второй не появляется. Вот он сел на корточки, а руки сомкнул над головой. Так он проявил себя. Эта поза отличается от той, с которой он начал движение, эта новая поза (как и все последующие позы в танце) называется Нара. Но никто второй не появляется, не говоря про третьего. Это и есть – «трое в одном», а правильнее, – трое есть один и тот же.

Шива, его движение и его превращения («позы») – это один и тот же Шива, без второго! Это называют Атманом. Почему Шакти (в христианстве Дух Святой) бесплодна? Потому что она никого от Шивы не рождает, она Шивой двигает! Шакти – это сила, зарождающаяся в самом Шиве и двигающая им. Поэтому непроявленный Шива рождает Шакти (движение), и Шакти рождает проявленного Шиву (Сына Святого). Вот такая аллегория.

Как Нара (действительность) вы полностью соответствуете содержанию ума. Вы есть то, о чём вы думаете. Но для личности содержание ума становится действительностью, в которой она живёт, хотя сама личность является частью содержания ума. Если меняется содержание ума, то меняется действительность, потому что это не два.

Триединый Бог



Имя Бога содержит в себе и Отца, и Духа, и Сына одновременно. Дух – это Мать (Шакти), бесплодная Матерь (материя). Такой же бесплодный и Сын, поэтому они едины с Духом Отцом. Эта Святая Троица неделима и является первым тернером, и также неделимо отражается во втором тернере (на ментальном плане).

«Святой Сын» – не сама зримая форма, а состояние единства зримого и незримого. Сын – это Проявление Отца в зеркале Матери (Св. Духа). Говоря

словами Иисуса: *«Я и Отец – Одно»*[21]. Сын Божий – это не тело Иисуса, а состояние сознания, переживающего своё единство с сущностью всего.

Дхармакайя (Отец) – это наполнитель;

Самбхогакайя (Мать или Св. Дух) – это сосуд (формы);

Нирманакайя (Святой Сын) – это результат их объединения (плод).

И все святы, чисты, из ничего, из незримой Сущности. Все – Дух!

Непроявленная Сущность или Чистое Бытиё (Дхармакайя) будет «знанием»;

Чистое Поле Сознания (Самбхогакайя) будет «знающим»;

Содержание «Поля Сознания» (Нирманакайя) будет «знаемым».

Первый тернер (Триединый Дух) – это чистейшее, святейшее буддхи, сат, чит, ананда, Сам Бог, Рай, Истинное Бытиё, это есть «зеркало» Эйн Софа, который непостижим.

Второй тернер – это «второе зеркало», отражающее первое, это ментальный план.

Когда оно становится чистым, незамутнённым ложными концепциями, тогда оно также отражает истинное бытиё. Это сахаджа, когда ум различает, но не разделяет. Второе зеркало становится «чёрным», когда ум обособляется, создавая свою персоналию. Дальше это искажённое изображение отражается уже в «третьем зеркале» эмоций и чувств.

О триединстве становится известно во втором тернере, когда возникнет знание «Я есмь» (Логос), потому что это знание «Я есмь» является одновременно Познающим, Познанием и Познаваемым. Вот откуда известно про триединство. Без знания «Я есть» ничто невозможно. Оно есть всё: и познающий, и познание, и познаваемое (трое в одном).

Непроявленный Бог Отец, проявляя себя, превращается в Мать, а Сын является неотъемлемой частью этого проявления, то есть неотделимой частью Бога. Отсюда слова Иисуса: «Я и Отец мой – одно». Можно сказать по-другому: Бог, проявляя себя, остаётся Богом, а часть Проявления Бога так же является Богом.

Триединое зеркало интеллекта

Под «зеркалом интеллекта» нужно понимать всё второе триединство, те же самые *Йод-Хе-Вау*[22], в которых Высший Триединый Дух видит «своё отражение». Высший Триединый «видит своё отражение» во втором триединстве, как в зеркале, поэтому второе триединство и есть «зеркало интеллекта» или ментальный план.

Ахам-вритти («я есть») стоит на грани двух этих планов бытия, поэтому причинный план – ниже плана буддхи, но выше ментального плана. Значит, исчезновение ахам-вритти означает исчезновение восприятия. Фактически, причинный план и есть ахам-вритти, потому что именно он является причиной проявления, без него нет восприятия. Поэтому Логос (разум)

[21] Иоанн, 10:30.

[22] Подробнее от тетраграмматическом цикле Йод-Хе-Вау-Хе: В. Шмаков «Священная книга Тота», Аркан IV, §2.

есть принцип формы. Его первичным движением является концепция «я есть» (ахам-вритти). Не бывает ахам-вритти без отождествления с телом. Оно либо отождествляется с телом, в котором оно отражено, либо спадает обратно в свой источник. Поэтому рождение Логоса есть одновременное его падение. Вот так Люцифер прямо при рождении автоматически становится диаволом, причиной двойственности.

Что выражает Триединство?

Условная «троичность» необходима, чтобы понять три наших состояния: непроявленный источник, целостное сознание и «личность». Но «личность» – не как обычное эго, а когда эго становится «Святым Сыном» или «птицей, не оставляющей следа» – то есть действующим (*«рублю дрова, ношу воду»*[23]), но не присваивающим себе плоды действий.

Это означает, что мы одновременно являемся источником сознания, сознанием и «действующим лицом». Все эти трое являются одним, причём второе есть проекция первого, а третье есть проекция второго – поэтому, фактически, реален только первый – источник, Субъект.

Тогда почему он – не видящий, не субъект видения, восприятия? Потому что воспринимает сознание (Логос или Буддхи). То есть, Субъект становится «видящим» только когда возникает сознание, которое видит свои же проявления. Поэтому Субъект не является видящим. Когда сознание исчезает (как в глубоком сне), то Субъект остаётся сам, без видения. С другой стороны, нет никакого самосущего сознания (Логоса), Логос является проекцией Источника (Истинного Субъекта). Поэтому реален только сам Субъект.

Что есть Ум?

Ум – это не только мысли (вербальная информация), а вообще вся информация. Самое главное, что Ум является не только информацией, но и её источником, и воспринимающим, три в одном.

Для объяснения (но только для объяснения) условно Ум делят на:

1. Источник (Шива, Атман, Айн Соф, Абсолют, Парабрахман)

2. Информацию вообще (Шакти, Читта, Интеллект, Буддхи, Брахман, Люцифер)

3. Ментальную информацию, вербализацию, мысли (Манас, Диавол)

Всё это – Ум (три в одном флаконе). Это абсолютная Реальность, нет никакой иной реальности! Условное разделение нужно для объяснения, что у этой Реальности есть как бы две неделимые составляющие: субъективная и объективная, которые нельзя разделить, как нельзя воду отделить от влажности.

Первый пункт (воспринимающий источник) будет субъективной составляющей реальности, которая неизменна, неподвижна и неустранима, потому что не является ничем, потому что

[23] Притча о мастере дзен. Мастера спросили: «Что вы обычно делали до того, как стали Просветленным?» Он сказал: «Я обычно рубил дрова и носил воду из колодца». Затем его спросили: «А теперь, когда вы стали Просветленным, что вы делаете?» Он ответил: «Что же ещё я могу делать? Я рублю дрова и ношу воду из колодца».

она есть субъективность. Два вторых пункта относятся к объективной составляющей реальности, которая подвижна, изменяема и прерывна. Тем не менее, она неотделима от субъективной составляющей.

Из двух пунктов объективной составляющей реальности вторым будет информация вообще, то есть всё воспринимаемое: видимое, слышимое, обоняемое, осязаемое, ощущаемое на вкус. А третьим пунктом будет смысловая интерпретация ощущений. Все три пункта являются Умом, и это есть абсолютная Реальность!

Ничего иного нет, но вы должны это увидеть сами. Для этого нужно наблюдать за умом на постоянной основе. Наблюдение, во-первых, покажет вам, что ничего иного, кроме Ума, нет. Во-вторых, наблюдение остановит «внутренний диалог», который создаёт иллюзию двойственности. И в-третьих, когда в «тёмной» медитации вы «закроете все врата восприятия» (зрение, слух, вкус, запах, осязание) и останетесь без мыслей, вы «войдёте» в источник, в ту самую субъективную составляющую вашей реальности, которая не является ничем, поэтому не имеет ни начала, ни конца, ни перерыва. Это означает бесстрашие и безмятежность.

Вы являетесь не только воспринимающим источником, но и восприятием, и мышлением. При этом субъективная составляющая вашей реальности – неизменна и никогда не отсутствует, а объективная составляющая постоянно меняется и имеет прерывность.

Субъективная составляющая реальности только потому считается истинной реальностью, что она никогда не отсутствует, это главный критерий реальности. А объективная составляющая постоянно меняется и имеет прерывность, но это не два! Это один и тот же Ум – в покое и в движении, больше ничего нет!

Шива – он один и тот же Шива – и в танце, и без танца. Но вам нужно это увидеть самим, через постоянное наблюдение за мышлением. В конечном итоге Диавол (личностное мышление) становится тихим-тихим, вновь превращается в безличного Люцифера, и условная («у слов» – то есть на словах) разделённость прекращается.

Танцор проявляет себя только в танце

В Уме возникает первичное понятие «Я есть», которое порождает все остальные мысли. «Я есть» «висит на хвосте» у каждой мысли. Таким образом, Ум знает и своё первичное понятие «Я есть», и своё мышление, с которыми Ум не двойственен. Это не делится.

Источник понятий, первичное «Я есть» и мышление – это Ум, три в одном. Ум, зрящий собственное явление, свой собственный танец. Танец не отделен от танцора, не бывает танца без танцора. Это танец самого танцора, это танцор танцует, а не танец танцует.

Когда танцор наблюдает свой танец, он видит себя в меняющихся фигурах танца, но не узнаёт себя в своих превращениях. Когда танцор начинает искать наблюдающего танец, то есть самого себя, тогда танец останавливается, и танцор узнаёт себя. После чего танец продолжается, и танцор больше не теряет себя в изменяющихся превращениях танца.

Но «танцор» (Ум, Субъект наблюдения) – это пустое место. Его нельзя буквально понимать как танцора. Ум становится объективно явным только в своих проявлениях. Ум может наблюдать только свои проявления. Наблюдателя своих проявлений наблюдать нельзя, им можно только быть. Попытка найти наблюдателя мыслей останавливает мышление.

Целостное «Я» и отдельное «я»

Есть Атман (истинный Субъект), самосущий, без ничего, и есть Логос (интеллект), несамосущий, зависимый от Субъекта. Он-то и осознаёт, видит самого себя, то есть видит различия без разделения.

Затем появляется третий. Это уже «действующее лицо», но не обычное эго, а то, которое появляется в *десятом сезоне «дзенского быка»*[24], и которое есть Адам Кадмон до падения, истинный Человек.

Эти трое есть один: Атман, Буддхи, Манас. Два из них – проекции. Но Атман – самосущий, без всего, поэтому Он не есть «Я» всего! «Я» всего – это Логос. Он также не есть «я» каждого, потому что «я» каждого – это «Святой Сын» в каждом из нас или истинный Человек. Он и есть «я» каждого. Дальше происходит «падение Адама» и всех его поколений. Это наше обычное, повседневное «я» (эго).

Вам нужно пройти в обратном направлении: вы идёте к «нулю», к состоянию чистого Субъекта, которое не Сознание (Буддхи), а то, что предшествует Сознанию. Это не есть «Я» всего, это не говорит «Я», это до «Я», безначальное. Это будет восьмой сезон «дзенского быка». Потом следует целостное Сознание, которое есть «Я» всего (Логос, Буддхи или Махат, Душа мира).

Наконец, в десятом сезоне «дзенского быка» возвращается истинный Человек, который «и до просветления носил воду, рубил дрова, и после просветления носит воду, рубит дрова», и который описывается в «Алмазной сутре». К нему, как ко всему, существующему в сознании, нужно относиться так, что «он есть, когда его нет». То есть как к простой таковости, без цепляния за крайности существования и несуществования.

Обратная дорога проходит через «ноль», через чистого, ноуменального Субъекта, который не есть «Я» всего, который не есть «я» каждого, но который – «нети-нети».

Суть Триединства

Суть Триединства заключается в том, что одна и та же Божественная сущность одновременно является осознающей «пустотой», наполненной потенциалом к проявлению форм, и самим проявлением форм, что соответствует в буддизме:

– дхармакайе (пустота), «Святой Отец»,

– самбхогакайе (потенциальность всего), «Святой Дух»,

[24] Сэкида Кацуки, «Ступени практики дзен».

– нирманакайе (проявление потенциала в виде многообразия форм), «Святой Сын».

Однако, даже проявляясь в виде форм, Божественная сущность остаётся «пустой» (не материальной). Она реальна сама для себя, чем бы она ни проявлялась.

Что касается самбхогакайи или «ясности» (как её неправильно переводят, потому что в русском языке не существует правильного термина), то её можно понять как бесконечный потенциал чистых идей, которые затем проявляются в нирманакайе. Главная её особенность в том, что она – самоосознающая.

Можно сказать, что Божество – это самоосознающая пустота, переполненная потенциалом идей к проявлению бесконечного многообразия форм. Но, проявляясь, эта самоосознающая пустота остаётся собой. Вот суть Триединства.

Ближе всего мы поймём «Трикайю» или «Триединство», если рассмотрим своё яркое, похожее на реальность, ночное сновидение. Вот это и есть осознающая пустота (нематериальность), обладающая осознанием, творческим потенциалом и проявляющая себя реальными опытами, ничего не творя фактически.

Все опыты пусты и невещественны, но переживаются как реальность, потому что они «сделаны» Реальностью из самой себя и для самой себя. Это живая пустота, живое нематериальное осознание, претворяющееся в бесконечное многообразие опытов, но остающееся при этом невещественным.

К нему неприменимы понятия локализации в пространстве. Из него нельзя выйти. В нём есть всё, что есть, но «вне его» не бывает. Не то, что вне его ничего нет, а просто не бывает самого «вне». Всё, что было, есть и будет, – в нём, но само оно – в нигде и в никогда. Это как «уникальное тигле» – в нигде и в никогда. Это как «вещь в себе», но без вещи.

> *Тулку Ургьен Ринпоче: «Дхармакайя схожа с пространством тем, что заключает в себе проявления двух других кай. Пространство всеобъемлюще: нет ничего, что появлялось или исчезало бы вне его; всё появляется и, в конце концов, растворяется в бесконечном пространстве.*
>
> *Самбхогакайя подобна солнцу, которое появляется в небе (дхармакайи) и сияет с неослабевающей силой.*
>
> *А нирманакайя – как поверхность воды, отражающая солнце. Одно и то же солнце может одновременно отражаться на мириадах водных поверхностей; везде, где есть вода, появляется отражение солнца.*
>
> *«Нирмана» означает «созданное магией», наподобие магического видения.*
>
> *Самбхогакайя, подобно солнцу, сияющему в небе, не может появиться вне пространства или без пространства; одно неотделимо от другого.*
>
> *Подобным же образом, отражение солнца в воде не может появиться без самого солнца.*
>
> *Хоть мы и даём трём кайям три разных названия, по сути они нераздельны.*
>
> *Эта нераздельность трёх кай иногда называется «сущность-кайя» – четвертая кайя, являющаяся природой нашего ума.*

> *Когда мы говорим о дхармакайе, самбхогакайе и нирманакайе, как о чём-то отличном от нас самих, мы говорим только о символах. Их истинный смысл – природа нашего собственного ума»*[25].

«Зеркало интеллекта» – это самбхогакайя Безначального Ума, «проявленный мир» – это Его нирманакайя, а Живое (самость) – это его дхармакайя. Три в одном.

Дхармакайя – «пустой экран» сознания (нет познания, маханирвана),

Самбхогакайя – на «экране» сознания возникли изображения (неконцептуальное познание),

Нирманакайя – подключился «звук» (концептуальное познание).

Имейте в виду, что названия – лишь символы, они не должны пониматься буквально. Через них мы не сможем представить «трикайю Будды» (или «Триединство Бога»). Также нужно понимать, что нет прямых аналогий между символикой разных традиций, любые аналогии «притянуты за уши». Это нужно пережить напрямую, без участия интеллекта. Интеллект в этот момент становится неподвижным, как чистое зеркало, без самосознания.

Ноуменальное и феноменальное

«Как наверху, так и внизу» – закон аналогий. «Наверху» и «внизу» не нужно понимать буквально, под «верхом» имеются в виду внутренние небеса, сокрытая сущность каждого феномена.

Поэтому Триединство по аналогии присутствует как в сокрытом, так и в проявленном. Между первым (ноуменальным) *тернером*[26] и вторым (феноменальным) есть полная аналогия, но не тождество, поэтому первый ноуменален, а второй феноменален.

Их аналогия – в Триединстве, а разница в том, что первое Триединство – это интеграл и бинер, а второе Триединство – это бинер и андрогин. В первом есть источник бытия и две его силы, но нет плода, а во втором есть две силы и плод, но нет источника. Только вместе они составляют осознанное бытиё. Если бы они были слиты, не было бы смены пралайи и манвантары.

В ноуменальном мы имеем те же самые три Кайи Будды, что и в феноменальном. Но в ноуменальном интегралом будет дхармакайя, а бинером – самбхогакайя и нирманакайя. А в феноменальном бинером будут дхармакайя и самбхогакайя, а андрогином – нирманакайя.

Если в ноуменальном Триединство сокрыто, то в феноменальном оно проявлено. В пралайе (сокрытом) Сущность видит Себя в зеркале Сознания. Это и есть триединство: сущность, зеркало сознания, самосознание.

А в феноменальном уже Самосознание («Я есмь», дхармакайя) смотрит в зеркало сознания (буддхи, самбхогакайя) и видит себя как мир (нирманакайя). То же самое Триединство!

---

[25] Тулку Ургьен Ринпоче, «Повторяя слова Будды».

[26] Подробнее о бинерах, тернерах и андрогинах: В. Шмаков «Священная книга Тота», Аркан III, §3.

Между ноуменальной и феноменальной природой существует аналогия Триединства, всё феноменальное (зримое) «пропитано» ноуменальным (незримым), здесь нет пустых феноменов, всё пронизано Духом, феноменальное Триединство («Я есмь», сознание и мир) тоже неразделимо, как и ноуменальное. Как оно не делится в ноуменальном, так же оно не делится в феноменальном.

Это не так, что ноуменальное в какой-то момент начинает выделять из себя две части (активное и пассивное), которые порождают самосознание. А так, что это одновременное Триединство, и мы рассматриваем его в виде процесса только для понимания.

Так же неверно считать, что в феноменальном сначала возникает сознание, затем самосознание, и потом они порождают восприятие мира. Нет, они возникают одновременно, триедино!

Между проявленным и непроявленным есть маленький «зазор» (*бездна Даат*[27]). Вот туда нам и нужно попасть.

Это кажется сложным и неинтересным только сначала, позже приходит и понимание, и интерес. Хотя мы и говорим о непроявленном, но мы говорим не об отвлечённом. Мы говорим о нашем сокровенном, о нашей незримой сущности, о которой мы пока понятия не имеем, но можем приблизиться к ней через понимание. Точнее, не к ней самой, а к «телепорту» Даат.

Сознание целостное и двойственное

Если рассматривать Триединство первого тернера как потенциал к проявлению, то во втором тернере мы видим то же самое Триединство, но уже как реализованный потенциал: видящего, видения и видимого (или свидетеля, свидетельствования и свидетельствуемого). Три в одном. Это есть целостное сознание.

Затем это целостное сознание начинает концептуально делить себя на троих:

– на свидетеля (обладателя сознанием);

– на свидетельствование (само сознание);

– на свидетельствуемое (объективный мир).

В результате этот «обладатель сознанием» рассуждает о сознании, как о том, «чего нет в теле, лежащем в коме». Появилась двойственность, разделённость.

Кто на самом деле рассуждает о сознании? Само сознание, больше некому! Оно считает себя обособленным существом, якобы обладающим сознанием. Но это лишь концепция, идея. То, что рассуждает, о чём оно рассуждает и сами рассуждения – все это только сознание, больше ничего нет.

[27] «Скрытая» сефира на каббалистическом Древе жизни.

Знание «Я есть» как главный член триады

Не бывает свидетельствования без свидетеля, как не бывает переживания без переживаемого. Свидетель, свидетельствование и свидетельствуемое – это одна связка, это не делится, они возникают и исчезают вместе.

Но свидетель (знание «Я есть») – это активный член второй триады (проявленного целостного сознания). Это именно он содержит в себе свидетельствование и свидетельствуемое. Грубо говоря, он там главный.

Знание «Я есть» (свидетель) – это возможность быть свидетельствованию и свидетельствуемому.

Знание «Я есть» – это вместилище всех опытов бытия, ничто не возможно без него. *«Всё чрез Него начало быть, и без Него ничего не начало быть, что начало быть»* [28].

Поэтому, чтобы подняться в первую триаду, нужно держаться за активный член проявленного сознания, которым является знание «Я есть» или самосознание. Это не самосознание личности, это активный член проявленного целостного сознания. Его и следует держаться в медитации.

Тогда свидетельствуемое и свидетельствование исчезнет, и знание «Я есть» станет пассивным или тождественным незнанию. Это будет Абсолютное Бытиё с возможностью к проявлению. То есть сознания в обычном смысле слова нет, но потенциал открыт. Или, как говорит Нисаргадатта Махарадж: «Бытиё превзойдено, но бытиё доступно».

Самосознание, тело и мир

Что есть возникновение сознания по утрам, когда мы просыпаемся из глубокого сна? Во-первых, это индивидуальное чувство себя, во-вторых, ощущение, что мы находимся в теле, и в-третьих, ощущение, что наше тело находится в мире.

Эти трое являются одной связкой и не бывают по отдельности, и даже по два не бывают:

– тело не воспринимается без индивидуального самосознания и без мира;

– самосознания не бывает без тела и мира;

– мира не бывает без самосознания и тела.

Это одна связка, эти «трое» возникают и исчезают всегда одновременно. Та же ситуация и со всеми объектами мира: со сложным организмом, с амёбой, с атомом – в каждом их них, без исключения, присутствует душа этого объекта, его самосознание.

Но качество самосознания Атмана в объекте зависит от качеств самого объекта. Если же дистанцироваться от качеств объекта, Атман амёбы и Атман человека неотличимы.

[28] Иоанн, 1:3.

Сами по себе Атманы одинаковы во всех объектах, и только объекты накладывают на них различия, как в самовосприятии, так и в восприятии мира и тела. Поэтому не существует никакого «общего физического мира»; все индивидуальные Атманы имеют свой собственный мир, обусловленный качеством тела и своё самосознание. Это Вселенные во Вселенных.

Концептуальность знающего, знаемого и знания

Знающий появляется только тогда, когда появляется знаемое. В безначальной природе сознания нет знающего; знающий, как и знаемое, является содержанием сознания (движениями ума).

Знающий – это идея, а значит, это содержание сознания, но не сама природа сознания. Знающий, знание и знаемое являются идеями, их нет в реальности.

В реальности они неразличимы, но это становится очевидно, когда распознана чистая природа сознания. Эти трое и есть дхармакайя, самбхогакая, нирманакая – Трикайя Будды, и они неразличимы. Это Триединство.

Сознание и его содержание

Падмасамбхава говорит: «Практикующий и практика – недвойственны», имея в виду, что и практикующий – сознание, и практика – сознание.

Поэтому далее он говорит: «Вот искал того, кто практикует, и не нашёл, кончилась практика, обрёл себя». Он нашёл себя как сознание, которое трансцендентно и одновременно имманентно своему содержанию.

Что это значит? Содержание сознания не бывает без сознания. Есть непроявленное содержание сознания – это потенциал, тёмная, неразличимая «кладовая знания», накопленная с начала манвантары; а есть проявленное содержание сознания – это все проявленные феномены, включая знание «я есть», которое появляется при возникновении в сознании любого феномена.

Но сознание бывает и без содержания (недифференцированное сознание, нир-викальпа), отсюда его трансцендентность содержанию. Высшее «Я» – это само Сознание, независимо от того, есть в нём содержание или нет (как в нирвикальпе). Именно это «Я» называют «нети-нети»; это оно имманентно своему содержанию и одновременно трансцендентно ему. Именно оно воспринимает феномены.

Оно как ничтойное пространство для содержания сознания. Первое же возникшее в сознании движение одновременно порождает знание «я есть». Как только в сознании выявляется хотя бы один феномен, пусть самый незначительный, так субъект (сознание) начинает знать: «Я есть».

Здесь «пограничная черта» между бытиём и небытиём, где содержание сознания неразличимо. В «тёмной» медитации нам нужно быть на этой «пограничной черте». Здесь невозможно никакое движение сознания (ума). Как только исчезает последнее из содержания сознания, так и знание «я есть» тоже исчезает.

Бытиё – Сознание – Самосознание

Активное начало (Йод) – это Абсолютное Бытиё Божественной Сущности (Первый Аркан Таро – Маг);

Пассивное начало (Хе) – это Абсолютное Сознание Божественной Сущности (Второй Аркан Таро – Изида);

Их андрогин (Вау) – это Абсолютное Самосознание Божественной Сущности – *(Третий Аркан Таро – Природа Божественная*[29]*).*

Именно это Абсолютное Самосознание Божественной Сущности и отражается *во второй пассивности Хе*[30]. Вот откуда знание «Я есмь»! Это Абсолютное, Универсальное Самосознание Божественной Сущности, отражённое в Её Разуме. Вот что такое ваше самосознание! Это не самосознание персоны, а Самосознание Бога, и только это является истинным из всей совокупности того, что вы считаете собой.

Не интересуйтесь переживаемым

Практикующего не должно интересовать удержание каких бы то ни было состояний, например, состояния радости и счастья. Сегодня – счастье и радость, а завтра (и это неизбежно) – печаль и уныние. Мы не занимаемся удержанием радости и счастья и не избавляемся от печали, мы ищем переживающего их.

«Переживающий» и «переживаемое» созданы умом. Они иллюзорны. Иллюзорное «переживаемое» исчезнет только после исчезновения иллюзорного «субъекта переживания», а переживание останется. Вы познаёте не объекты, а Свой Потенциал. Вы не тот, кто переживает, вы и есть само переживание. Поэтому не интересуйтесь переживаемым, а ищите субъект переживания. В поиске он исчезает.

Кто подразумевается под «я»?

> Рамана Махарши: «Познавание — это отражение вашей истинной природы, такое же как бытиё и любовь. Познающий и познаваемое добавляются умом. В природе ума создавать двойственность субъект-объект, которой на самом деле не существует.
>
> Выделяя «объект» и «субъект», то есть два разных объекта, ум отождествляет себя с одним из них – «субъектом», и выступает в качестве эго.
>
> Самопознание есть последовательное отрешение зрящего от зримого, в результате чего зримое становится всё более тонким, пока не исчезнет вовсе. Этот процесс называется Дришья Вилайя, растворение зримого.

[29] Подробнее: В. Шмаков «Священная книга Тота», Аркан III.

[30] Подробнее от тетраграмматическом цикле Йод-Хе-Вау-Хе: В. Шмаков «Священная книга Тота», Аркан IV, §2.

Объект сам по себе нереален. Все зримое, включая эго, – это объект. После устранения нереального остаётся реальность. Без такого устранения нельзя постичь истину».

Приложение: виды самадхи

Сатори (кэнсё, самбодхи) – «просветление». В медитативной практике дзэн – это внутреннее персональное переживание опыта постижения истинной природы (человека) через достижение «состояния одной мысли» *(Дхъяна)*[31]. Другими словами, сатори – это переживание своей истинной природы – реальности.

Самадхи – этот термин индуизма тождественен буддийскому термину *сатори* и тоже обозначает видение своей истинной природы, независимо от того, какое это самадхи – савикальпа, нирвикальпа или сахаджа.

О разнице видов самадхи:

- Если переживание реальности обеспечивается усилиями по успокоению волнений ума, это **савикальпа-самадхи**. Савикальпа – это удержание видения своей природы с усилием, когда вы намеренно останавливаете поток ума фиксацией внимания на «я есть», или любой другой мысли, а вместе с потоком ума останавливается и эго. Поэтому в савикальпа-самадхи эго присутствует, но оно неподвижно из-за неподвижности ума. Знание «я есть» тоже присутствует, и оно недвойственно воспринимаемому.

  Савикальпа-самадхи – это то же самое, что сахаджа-самадхи, только с усилиями, потому что в обоих состояниях переживается собственная истинная природа. Разница в том, что в савикальпа-самадхи знание «я есть» не прошло через смерть, не показало «своего лица до рождения». В савикальпе переживается недвойственность субъекта и объектов восприятия, но ещё не пройдено состояние вне объектов, которое называется турьятитой (за пределами сознания).

  В савикальпа-самадхи вы видите иллюзорность личности, а значит видите собственную истинную природу, потому что эго неподвижно. Затем ум возвращается к своему естественному движению, возвращается эго, и видение своей природы опять скрывается за его завесой.

- Если переживание реальности обеспечивается полным отсутствием волнений ума (отсутствием викальп), это **нирвикальпа-самадхи**. Нирвикальпа – это переживание своей природы в отсутствии эго. Здесь эго отсутствует полностью, и знание «я есть» тождественно незнанию, что равносильно «смерти» ума. Поэтому в нирвикальпа-самадхи ум «мёртв», и эго «мертво», нет времени, нет пространства, нет никакого восприятия вообще.

  Нирвикальпа – это точка на граница сагуны и ниргуны, поэтому она вне сагуны и вне ниргуны. Нирвикальпа – это вне всего («нети-нети»). На схеме это «Тарака (точка) Брахман».

[31] Определение из Википедии.



Нирвикальпа похожа на ниргуну (фазу глубокого сна) тем, что в ней тоже нет феноменов сознания и самосознания. Но в фазе глубокого сна обычного человека есть кое-что лишнее, а именно «каузальное тело» или латентное (дремлющее) эго. У просветлённого его нет.

Нирвикальпа-самадхи открывает не реальность, а только одну из её сторон, а именно ниргуну, тогда как сахаджа-самадхи (естественное состояние субъекта) включает в себя обе стороны медали: и сагуну, и ниргуну. Но без познания ниргуны ваше знание себя будет односторонним, у вас останется сомнение.

Ниргуна – это отсутствие гун, или отсутствие викальп (нирвикальпа), а не бессознательность глубокого сна. Это состояние невозможно выразить, так как в нём нет ни феноменов сознания, ни самосознания, ни бессознательности глубокого сна («нети-нети»).

Нирвикальпа-самадхи даёт необратимость знания истинного себя. Не само знание себя, а его необратимость, потому что узнавание истинного себя происходит намного раньше, оно зависит только от количества ложных мыслей на свой счёт, точнее от их отсутствия.

- Если переживание реальности постоянно и не зависит от наличия или отсутствия волнений ума, это **сахаджа-самадхи**. Сахаджа – это переживание своей природы в отсутствии эго, вне зависимости от движения или неподвижности ума. Почему вне зависимости от ума? Потому что эго никогда не существовало – ни с умом, ни без ума, была лишь иллюзия обособленного «я», и она осталась, но больше не вводит ум в заблуждение.

  Поэтому в сахаджа-самадхи ум «жив», а эго не было никогда, была только его иллюзия, и она осталась (знание «я есть» присутствует). Так было до просветления, так осталось и после него, поэтому сахаджа – это распознавание, что нет никакой сансары, и что нирвана была с самого начала.

  Истинное самадхи только одно – сахаджа, переживание своей истинной природы вне зависимости от движения или неподвижности ума.

  Практически это переживается так, что когда вы говорите или решаете повседневные задачи, тогда вы – личность, а когда молчите («краник» ума закрыт), тогда вы переживаете

единство со всем. Но для других такой человек выглядит обычной личностью, настолько обычной, что многие «искатели просветлённых» не распознают в нём такового, потому что просветление никак не сказывается на его индивидуальности. Если до просветления у него был неприятный характер, таким он и останется. На изменение характера могут повлиять жизненные ситуации, но никак не просветление.

Сахаджа-самадхи – это вечное состояние, независящее от наличия или отсутствия потока ума. Оно присутствует прямо сейчас, но не распознаётся вами из-за неведения (ложного знания себя).