

СТЕФЕН ВОЛИНСКИ

ДАО МЕДИТАЦИИ,

ИЛИ ПЫЛАЮЩИЕ СЕРДЦА

РОЖДЕНИЕ КВАНТОВОЙ ПСИХОЛОГИИ

КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ

Бхагавану Нитьянанде,
моему Ачарья-гуру, оставившему свое тело в 1961 году,
а также моему учителю
Шри Нисаргадатте Махараджу,
величайшему антипрограммисту,
освободившему меня от отождествления с моим «я».

Я БЛАГОДАРИЮ

Свами Муктананду, Свами Пракашананду, Свами Пранавананду;
Кэрл и Дороти Агниссенс за помощь в публикации этой книги;
Карла Робинсона, Мелиссу Паттерсон, Лэрри Мэрриша, Кэролин Маунтэйн – за любовь и участие;
Барбару Хун за редактирование и Сьюзен Брайли за набор текста.

Я выражаю особую признательность всем участникам моих семинаров, с которыми мы провели долгие часы в моей комнате. За это время они научили меня тому, какой огромной силой обладает любовь.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ

ПРОЛОГ

ГЛАВА 1. НАЧАЛО

ГЛАВА 2. САМОПОЗНАНИЕ

Откуда пришла эта мысль?

У кого появилась эта мысль?

Вся информация поступает из ума

Каждую мысль можно рассматривать как объект

Куда уходит эта мысль?

Чья это мысль?

Кто наблюдает?

Перевоплощение – иллюзия или реальность?

Кто это – «я»?

Кто сказал тебе это?

Найдите «я» внутри тела

ГЛАВА 3. ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Страх
Печаль
Гнев
Ревность
Сексуальность
Еда
Радость

ГЛАВА 4. ЧАКРЫ

ГЛАВА 5. ТЕЛО

ГЛАВА 6. ОЩУЩЕНИЯ

ГЛАВА 7. УМ

ГЛАВА 8. ЖЕЛАНИЯ

ГЛАВА 9. СМЕРТЬ

ГЛАВА 10. СОЗЕРЦАНИЕ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ

Стефен Х. Волински начал свою клиническую практику в Лос-Анджелесе, в Калифорнии, в 1974 году. Он проводил семинары по райхианской терапии и гештальт-терапии в Южной Калифорнии. Он изучил также классический гипноз, психосинтез, психодраму и трансактный анализ. В 1977 году он поехал в Индию, где провел около шести лет, изучая медитацию. В 1982 году он вернулся и возобновил клиническую практику в Нью-Мехико. Он начал обучать психотерапевтов эриксоновскому гипнозу, НЛП и семейной терапии, а также вести годовые обучающие курсы интегрального гипноза в психотерапии и семейной терапии. Доктор Волински – автор книг *«Трансы, в которых живут люди: исцеляющие методы в квантовой психологии»*, *«Квантовое сознание: руководство по изучению квантовой психологии»*, *«Темная сторона внутреннего ребенка: следующий шаг»*, *«Дао хаоса: Сущность и эннеграммы»*, *«Путь человека»*, *«Интимные отношения»*, *«Начальное руководство по квантовой психологии»* и *«Я есть то, что я есть»*. Он является одним из создателей семинаров по Квантовому сознанию и, вместе с Кристи Л. Кеннен, основателем Института Квантовой Психологии.

ПРОЛОГ

У меня было несколько причин написать книгу *«Дао медитации, или пылающие сердца»*. Во-первых, мое *пылающее сердце* жаждало понять, кто же я такой. Вторая причина была серьезнее: я по-настоящему страдал. Эмоциональная и психическая боль властно требовала, чтобы мое *пылающее сердце* снова и снова искало переход на другую сторону. В песне группы «Дорз» «Прорыв на другую сторону» Джим Моррисон уверял, что их группа совершила прорыв с помощью музыки. В моем прорыве помощником стала душевная боль.

В этой книге описано множество медитаций и упражнений, которые «я» изучал в процессе «моего» путешествия. Но лишь в 1982 году я начал проводить обучающие семинары в собственной гостинице в Альбукерке, штат Нью-Мехико. Книга представляет собой отредактированное описание этих семинаров. Оно составлено так, чтобы читатель мог испытать и почувствовать атмосферу моих ранних медитативных групп. Мои записки больше напоминают спонтанный поток **сознания**, чем формальный медитативный текст. Когда «я» начал проводить занятия по медитации, «я» ставил перед собой цель переключить внимание. «Я» хотел помочь людям испытать на собственном опыте два великих духовных учения Индии: Веданта-Марга и Тантра-Марга. «Я» желал, чтобы эти духовные пути естественно влились как в жизнь участников моих групп, так и во всю западную психотерапию.

Веданта представляет собой путь самопознания, ведущий свое происхождение от древних Упанишад и Адвайта Веданты. Последняя подробно изложена в VIII веке философом-святым Шанкарачарьей. Цель этого пути – растождествиться с убеждениями и мысленными концепциями, которые ограничивают осознанность и создают проблемные состояния. В XX веке эта традиция была представлена в жизни и учении Рамана Махарши и моего учителя Шри Нисаргадатты Махараджа.

Путь Тантры, описанный в этой книге, происходит из Кашмирского Шиваизма, родившегося в долинах Кашмира в VIII столетии. Легенда гласит, что текст трактата «Шива-Сутра», в котором изложены основные постулаты учения Кашмирской школы, был продиктован мудрецу Васугупте во сне.

В своей книге я предлагаю множество разных способов работы с самим собой; они сопровождаются пояснениями и примерами, почерпнутыми из индивидуальной и групповой работы с учениками. Первоначальный текст стал моей докторской диссертацией; позже я использовал его при создании квантовой психологии. В 1993 году значительная часть этого текста была включена в мою книгу *«Квантовое сознание: руководство по изучению квантовой психологии»*. Несколько друзей попросили меня издать эту книгу, так как они чувствовали, что она, как и *«Квантовое Сознание»*, помогает им перейти на более глубокий энергетический уровень. Более того: описанный в этой книге путь был более прямо и тесно связан с «моим» внутренним путешествием.

Описанные здесь способы внутренней работы помогают достичь трех целей:

1. Развить **сознание** свидетеля, чтобы ослабить отождествление с индивидуальным **сознанием**.
2. Выйти за пределы ограничений ума, таких как «хорошее» и «плохое», «приятное» и «неприятное» и т. д.

В *«Шива Сутре»* сказано: «Наука (информация) – это цепи», поэтому любая информация о самом себе ограничивает, а отождествление с этой информацией следует замечать и окончательно отбрасывать.

3. Трансформация психоэмоциональных состояний.

Например, такие состояния как радость, страх, гнев можно преобразовать и представить себе, что они созданы из основополагающей субстанции по имени «энергия» или **сознание**.

Согласно Патанджали, автору *«Йога Сутры»*, «Йога успокаивает блуждания ума».

Описанные в этой книге методы представляют собой разительный контраст с психологией йоги Патанджали. Вместо «контроля» над деятельностью ума, к которому призывает Патанджали, я обучаю «наблюдать» за деятельностью ума, спокойно принимая любые возникающие при этом мысли. Как-то я спросил моего учителя Нисаргадатту Махараджа: «С тех пор, как я приступил к самонаблюдению, мысли просто переполняют меня. У меня появилось больше мыслей или я стал лучше замечать их?» Он ответил «Ты стал лучше замечать их. Позволь уму заниматься своим делом. Просто оставайся в стороне и наблюдай». Нисаргадатта учил чистому наблюдению без попыток изменить содержание ума.

В *«Дао медитации»* я излагаю следующие идеи:

1. Все существующее, будь то мысли, эмоции, чувства, убеждения или предметы, создано из «энергии», или **сознания** различной формы и величины.
2. Все в нашей жизни подвержено переменам: мысли, чувства, люди, с которыми мы встречаемся, и т. д.
3. «Вы» являетесь неизменным присутствием, или постоянным «Я», наблюдающим за всеми изменениями того, что вы называете «собой»: «Я чувствую себя хорошо», «Я чувствую себя плохо», «Я люблю тебя», «Я не люблю тебя».

Джнана Йога называется путем истинного знания. Этот путь помогает *разучиться*. В фильме «Звездные войны» Йода, учитель Люка Скайволкера, говорит ему: «Ты должен забыть все, чем тебя научили».

На пути Джнаны все временное и преходящее отбрасывается как «не то, не то!». Лишь постоянное «*Вы*» остается. В Кашмирском Шиваизме все принимается как «то, то!» и рассматривается как «энергия», или **сознание**. Такой подход предполагает, что каждый должен выбрать наиболее подходящий для себя метод. Слишком часто учителя медитации предлагают одну и ту же практику или мантру всем ученикам. В этом предложении «универсального размера, подходящего для всех» упускаются два существенных момента. Во-первых, все люди разные, и поэтому каждый требует индивидуального подхода. Во-вторых, далеко не каждая медитация хороша в любой ситуации. Например, некоторые медитации, или способы «работы над собой», лучше всего подходят для работы с эмоциями, другие – для работы с мыслями, третьи – для повседневной жизни в окружающем мире. Именно поэтому данная книга предлагает множество способов, чтобы практикующий мог выбрать те, которые лучше всего подходят именно ему. Кроме того, следует помнить, что упражнение, приносящее пользу сегодня, может оказаться бесполезным завтра. Поэтому читателю следует выбирать собственный размер и форму духовного облачения, смело отбрасывая прочь слишком тесные или слишком просторные.

Как же синтезировать восточную философию и западную психотерапию?

В таких психотерапевтических школах, как психосинтез, свидетелю, или наблюдателю, придается огромное значение. В психосинтезе наблюдатель наблюдает за тем, что произрастает и зреет в его душе.

В школе Четвертого пути, «неосуфийском» методе Г.И. Гурджиева, особенно подчеркивается важность так называемой «объективности». Буддисты уделяют очень много времени развитию свидетельствующего **сознания** и способности оставаться осознанным, пробужденным и внимательным к своим мыслям, эмоциям, намерениям и т. д.

Эта книга предлагает много способов, позволяющих развить состояние объективности. Согласно западной психотерапии, оно помогает интегрировать и отбросить проблемные состояния, а согласно восточной философии, оно позволяет выйти из транса отождествления с собственным умом и достичь трансцендентного состояния. Так что же такое чистая медитация? Медитация – это практика, в результате которой состояние постоянного осознания становится устойчивым и сильным. Этот поток осознания часто сравнивают с непрерывно льющейся струей масла. Это не попытка создать определенное состояние, а скорее наблюдение за уже существующим состоянием. Это чистое наблюдение лишено суждений (*это состояние плохое, а то – хорошее*), выводов (*это состояние говорит о том, что я – такой-то и такой-то*) и оценок (*это состояние более важное или духовное, чем то*).

К сожалению, на западе медитацию часто представляют себе как состояние йогина, сидящего неподвижно с закрытыми глазами, отказавшегося от всех желаний, обуздавшего и взявшего под контроль свои мысли и намерения, глубоко погруженного в себя и игнорирующего окружающий мир. В действительности же при глубоком проникновении в суть медитации непрерывный поток осознания сохраняется во время прогулки, разговора, сна, еды, наслаждения жизнью и даже во время секса. Очень

часто, как будет рассказано позже, мы можем использовать свою боль в качестве реактивного топлива, позволяющего нам перенестись на глубочайшие уровни постижения того, «кто мы на самом деле».

4. Как известно большинству духовных искателей, невротический, или самозащитный, способ поведения является результатом прерывания свободного потока состояния. Выражаясь более конкретно, можно пояснить, что «Э» означает «экстра», или наружу; поэтому э-моции должны двигаться изнутри наружу (экстравертно). Когда этот поток эмоций прерывается, – независимо от того, сам ли человек прервал его или это сделали другие, – это выбивает человека из состояния эмоционального равновесия и устойчивости. Психодуховные пути и практики ставят своей целью выяснить причины этого прерывания (можно назвать его сопротивлением новому и неизвестному опыту), чтобы восстановить непрерывный поток осознания. К сожалению, большинство терапевтических школ уделяют внимание истории о том, почему вы испытываете боль, вместо того, чтобы уделить его ВАМ – свидетелю, пребывающему за пределами боли, истинному и неизменному. Иными словами, при переключении фокуса внимания на внутреннего свидетеля ум возникает и исчезает в глубине **сознания**.

После долгих лет изучения психологии и медитации в конце 1970-х годов уехал из Индии. За шесть лет пребывания в Индии и за много лет пребывания в США я работал почти с шестьюдесятью учителями, гуру и святыми.

В результате этой работы я ясно понял: *йога означает единение*. Несомненно, на разных путях мы различными способами ищем одного и того же: единения с **САМОСТЬЮ**, или глубочайшим единством. Кто-то называет его Дао, кто-то самоактуализацией. Я называю его квантовым **сознанием**. Но, как бы мы его не называли, оно всегда остается одним и тем же: глубочайшим единством всего сущего. В Индии используется санскритское слово *садхана* для описания ежедневной практики, позволяющей достичь того, что я называю *лишенным состоянием состоянием небытийного бытия*. *Садхана* чаще всего не является обычным «естественным» процессом. Однако она позволяет достичь состояния постоянной осознанности, текучести и открытости миру вместо страха и отрицания различных сторон окружающего мира и собственной души. Это состояние может стать естественным и привычным для вас в то время, как вы читаете, пишете, вступаете в близкие отношения и даже смотрите кино. То, что вы привыкли называть «собой», полностью растворяется, и не остается никакого «я» – лишь медитация, лишь то, что зовется *самадхи*, или не-я.

Тем не менее, часто даже спустя годы занятий медитацией, ум снова и снова выбрасывает нас прочь из этого состояния.

Поэтому единственное, что может сделать для вас настоящий учитель, это предложить вам методы работы с *самим собой*. Все остальное вы должны изучить сами без постоянного руководства в атмосфере вашей собственной жизни и бытия.

Технике, приведенные в этой книге, рождены из двух источников. Первый из них – Джнана-Йога, или способ разучиться; в переводе с санскрита это означает Йога Божественного Знания. Второй источник – тайное эзотерическое учение кашмирской Тантра-Йоги: путь прямого постижения посредством использования любого жизненного опыта для расширения и углубления **сознания**. Я называю Тантра-Йогу Йога Мироздания, так как она возвращает нас к нашему истинному началу, в котором мы пребываем такими, какие мы есть на самом деле, где никто из нас не выше и не ниже других, где нет сопротивления, добра и зла. Радостнее всего, что на пути глубочайшего самопознания вы поймете, что на самом деле вы вовсе не тот, кем вы считали себя.

Эта книга предлагает вам методы самореализации и самопознания, которые успешно использовались в течение столетий.

Я надеюсь, что эта книга сослужит вам добрую службу и станет для вас полезным и практичным способом работы с «собой», чтобы ваше *пылающее сердце* смогло наполниться не страданием, а любовью.

С любовью,
Ваш брат Стефен

(Пролог написан 7 декабря 1984 года в Мадрасе, Индия).

ГЛАВА 1. НАЧАЛО

Порой у нас возникают вопросы: откуда мы появились и куда мы исчезнем? Может быть, начало и конец – одно и то же? Что произойдет, когда на пути личностного роста мы обнаружим, что *мы не являемся нашим умом*? Из модели западной психотерапии ясно следует, что для исцеления, освобождения и самопрятия следует очистить ум, и тогда ничто не помешает нам раскрыть наше сердце. Западная психотерапия считает главной задачей освобождение личности, и для этой цели применяются самые разнообразные методы: работа с телом, эмоциями и дыханием, гипноз, когнитивная терапия. Разумеется, все эти школы хотят добиться освобождения личности, и каждая предлагает собственную технологию для достижения этого результата.

Нисаргадатта Махарадж часто говорил: «Для того чтобы отпустить что-либо, прежде нужно узнать о нем». Западные психотерапевты предоставляют нам такую возможность, в то время как восточные методы обеспечивают среду, в которой мы можем изучить «свои» субличности непредвзято и объективно. Какой бы путь мы ни избрали, мы стремимся найти *первичную субстанцию*, из которой состоит ум. Эта субстанция называется СОЗНАНИЕМ. Поэт и святой XIII века Джанешвар Махарадж в своем произведении «Амританубхава» назвал СОЗНАНИЕ «Божественным веществом». Нисаргадатта Махарадж писал: «Чтобы оказаться за гранью ума, нужно превзойти ум и его содержание». Тогда возникает вопрос: Если я не есть мой ум, то кто же тогда я?

Вы пребываете за пределами мыслей и построений, которые вы называете «собой». Вы просто чистое СОЗНАНИЕ. Эта книга предлагает западным психотерапевтам возможность изучить ум в свете чистого осознания.

Вторая глава этой книги посвящена техникам, выводящим за пределы подавления и выражения и ведущим к трансформации. Это *третья возможность*. Часто говорят, что для наличия выбора необходимы как минимум три возможности, поэтому дихотомия «подавление-выражение», предоставляющая нам лишь две возможности, явно недостаточна. Для овладения искусством внутренней трансформации нам следует научиться воспринимать наш опыт, переживания, мысли, чувства и т. д. как СОЗНАНИЕ. Для этого недостаточно читать и рассуждать. Мы должны стать настолько осознанными, чтобы и использовать наш опыт как горючее, питающее пламя, в свете которого мы видим, что все сущее создано из одной и той же субстанции, принимающей разнообразные формы. Это видение становится нашим благословением и завершением наших поисков.

Осознанность возникает, развивается и растет лишь после того, как мы отбрасываем отождествление с собственным умом и видим, что он создан из первичной субстанции по имени СОЗНАНИЕ. Когда мы полностью осознаем и прочувствуем это, тогда мир становится, как гласит название автобиографии Свами Муктананды, *Игрой СОЗНАНИЯ*. Где мы найдем место, в котором нет энергии СОЗНАНИЯ? Где вы найдете место, в котором нет вас? Просто спросите себя: «Кто наблюдает за мыслями,

чувствами и переживаниями, которые происходят со “мной”?» Ответ на этот вопрос: «Свидетель».

После этого направьте ваше внимание на свидетеля, постоянно наблюдающего за происходящим. Это поможет вам развить наблюдающее СОЗНАНИЕ.

Эта книга описывает различные методы концентрации внимания и развития осознанности, предназначенные для того, чтобы помочь вам проникнуть глубже в вашу собственную «сущность». Постарайтесь быть как можно внимательнее при изучении этих методов. Практика медитации, концентрации и развития осознанности напоминает тренировку новых спортивных навыков. Это поможет вам открыть, что *мы и есть цель наших собственных поисков*.

ГЛАВА 2. САМОПОЗНАНИЕ

Для того, чтобы раскрыть свою истинную суть, необходимо изучить самого себя подобно терапевту или консультанту, задачей которых является освобождение личности от отождествления с нежелательными паттернами поведения.

Когда человек начинает понимать, что он является вовсе не мыслями, чувствами и эмоциями, а постоянно присутствующим свидетелем, сразу же возникают ясность и спокойствие. Некоторые называют это присутствие «наблюдатель», **Я ЕСМЬ** или «самость». Часто в результате работы с этими техниками развивается осознанность. Я разбил эту главу на несколько разделов, в которых представлены различные методы самопознания.

ОТКУДА ПРИШЛА ЭТА МЫСЛЬ?

Медитация: *Когда у вас возникает какая-либо мысль, спросите: «Откуда пришла эта мысль?»*

Когда мы в течение некоторого времени задаем себе вопрос: «Откуда пришла эта мысль?», мы вскоре осознаем, что мысль появляется и исчезает, оставляя после себя пустое пространство. Задавая себе вопрос: «Откуда пришла эта мысль?» после каждой пришедшей к нам в голову мысли, мы возвращаемся в пространство между двумя мыслями и можем наблюдать за появлением и исчезновением каждой мысли. Например, представьте себе, что вы проснулись утром, а рядом с вами ваш возлюбленный или возлюбленная. Вам приходит мысль: «Как мне это нравится!», которая затем может смениться мыслями: «Как чудесно он (она) выглядит!», «Как здорово, что он (она) спит рядом со мной!», «Жизнь прекрасна!». Через два-три дня вы просыпаетесь, смотрите на предмет вашей любви, и вам приходит в голову мысль: «Зачем он (она) здесь?». За этой мыслью следуют другие: «Мне бы хотелось, чтобы рядом со мной был кто-нибудь еще», «Не пора ли нам расставаться?», «Я зря трачу время, моя жизнь проходит впустую».

Еще более знакомое переживание: вы просыпаетесь утром и чувствуете себя великолепно. Вам приходит мысль: «Я отлично себя чувствую», и наблюдатель отождествляется с этой мыслью. Ваш ум начинает искать причины, по которым вы отлично себя чувствуете: «Потому что я долго спал, потому что я недолго спал, потому что я медитировал с утра, потому что я вчера я плотно поужинал, потому что вчера я почти ничего не ел на ужин». Около полудня вам приходит мысль: «Я устал», и наблюдатель отождествляется с этой мыслью. Вы можете подумать: «Я так устал! Почему я должен ходить на работу? Долго ли мне еще тянуть эту лямку? Я знаю: я устал, потому что слишком долго спал (не выспался)». За этой мыслью может последовать множество других. Каждая из них возникает и исчезает, и в интервалах между двумя мыслями существует пустое пространство. Именно так и происходит

движение мыслей: они появляются из пустого пространства, затем исчезают, оставляя пустое пространство, из которого появляется следующая мысль.

Цель первой медитации – вернуть вас в *пространство между двумя мыслями*.

Пожалуйста, поймите: все, с чем вы отождествляетесь, ограничивает вас. Например, мысли: «Я люблю голубые рубашки, я люблю красные рубашки, я люблю высоких женщин, я люблю маленьких женщин» – и все прочее в том же роде. То, во что вы верите, ограничивает вас. Все, с чем вы отождествляетесь, все, к чему вы привязаны, ставит пределы вашим возможностям и восприятию.

Ключевым выражением является «непривязанность». Вам приходят мысли: «Я чувствую себя хорошо, я чувствую себя плохо, я хотел бы быть там, а я здесь, я не хочу оставаться здесь...» Все, что вы назовете «я», будет ограничивать вас. Ум изменчив по самой своей природе: только что вы любили свою работу, и вот она вам уже надоела. Только что вы любили ваших родственников, а сейчас вы не знаете, куда деться от них. Сегодня вы счастливы, потому что ваша жизнь удалась, а завтра вы считаете себя неудачником и жертвой судьбы. Сегодня вы страстно влюблены, а завтра вы мечтаете о свободе. Поэтому нельзя ставить себя в зависимость того, какие мысли появляются в нашем уме.

Единственный, от кого можно зависеть, – *тот, кто наблюдает за умом*. Задайте себе вопрос: «Кто постоянно наблюдает за моим умом? Кто постоянно наблюдает за мной?» Разумеется, Я ЕСМЬ. Главное учение любого учителя – медитация на «Истинное Я» и концентрация внимания на неизменном пространстве, из которого возникает все существующее, чтобы снова в нем исчезнуть.

Не существует ответа на вопрос: «Откуда пришла эта мысль?» Осознайте, однако, что происходит, когда вы задаете этот вопрос, и взгляните в то пространство, откуда возникает каждая мысль. Откуда пришла эта мысль? Откуда вообще приходят мысли? Если к вам приходит мысль: «Я не понимаю вопроса», вы можете отождествиться с ней и обнаружить, что эта мысль порождает цепь ассоциации: «Я ничего не понимаю, я никогда ничего не пойму, вечно я чувствую себя идиотом, о Господи, даже медитация мне не удастся!» Когда вы отождествляетесь с чем-то, вы автоматически начинаете рассматривать свою жизнь через призму этого отождествления. Поэтому очень важно помнить, *кто* является свидетелем и наблюдателем за вашими мыслями. Как-то на семинаре я работал с супружеской парой. Они по очереди задавали друг другу вопрос: «Откуда пришла эта мысль?» Вдруг женщина остановилась, посмотрела на меня и сказала: «Я пытаюсь думать, о чем говорить; я постоянно думаю, о чем говорить дальше», Я заметил: «Это история всей твоей жизни», и она ответила: «Да». Мысль «Я должна что-нибудь сказать» пришла к ней, и она отождествилась с этой мыслью. За этой мыслью последовали размышления о том, как и почему она никогда не знает, о чем говорить. Для такого человека очень полезно задать вопрос: «Откуда пришла эта мысль?» Не важно, какая мысль приходит к вам, – спрашивайте: «Откуда пришла эта мысль?» Вам страшно начать? Задайте себе вопрос: «Откуда пришла эта мысль?» Когда появляются другие мысли, продолжайте спрашивать: «Откуда пришла эта мысль?»

Вам страшно, потому что когда к вам пришла мысль: «Я боюсь», вы отождествились с ней и почувствовали себя так, словно мысль «Я боюсь» – это и вправду вы. Внезапно ваш ум говорит: «Я боюсь, потому что у меня слишком мало денег, потому что родственники нервируют меня, потому что... (заполните пробел сами)». В тот момент, когда вы отождествляетесь с какой бы то ни было мыслью, вы получаете впридачу к ней весь букет психоэмоциональных реакций наподобие страха. И ваш ум приведет вам тысячу причин, по которым вы боитесь и должны бояться еще три недели. Например: «Что если я потеряю работу, муж (жена) бросит меня, дети попадут под машину, меня ограбят, я заболею?» Основной принцип Джнана-Йоги: *вы не есть ваш ум*.

Нисаргадатта Махарадж спросил Джин Данн, которая записала их последнюю беседу и собиралась написать книгу: «Как будет называться моя следующая книга?» (будто

это его и вправду волновало!) Она ответила: «За пределами **Сознания**». Он возразил: «Нет-нет. Назовите книгу *Прежде Сознания*, - прежде вашей последней мысли, прежде вашей следующей мысли. Оставайтесь там, где ничего этого еще нет».

Практика:

Медленно и мягко закройте глаза. Вначале я прошу вас осознать, как вы сидите. Осознайте ваши руки: где именно они находятся? Я прошу вас осознать чередование вдохов и выдохов. Затем я прошу вас наблюдать за мыслями, приходящими вам в голову. Каждый раз, когда к вам приходит мысль, спрашивайте: «Откуда пришла эта мысль? Откуда пришла эта мысль?»

Один ученик спросил меня: «Что мне делать с переживаниями, захлестывающими меня во время медитации?» Я ответил: «Ты уже поверил, что это *твои* переживания, Кто тебе это сказал?»

Когда-то я был у Нисаргадатты Махараджа. В это время к нему приехали психиатр и его жена из Франции. Психиатр задал ему очень длинный вопрос о рождении и смерти. Махарадж поглядел на него и спросил: «Кто вам сказал, что вы существуете?» Психиатр посмотрел на жену, а жена посмотрела на него. Я в это время сидел между ними. Махарадж продолжал: «Ваш ум говорит вам, что “вы” существуете. **Сознание** говорит, что “вы” существуете, и вы верите этому. Достаточно, если вы поймете это», Другой посетитель задал Махараджу вопросы о рождении, смерти, прошлых и будущих воплощениях. Махарадж, в свою очередь, спросил: «Кто сказал вам, что “вы” родились? Я ничего не знаю о том, что вы родились». Гость ответил: «Конечно, я родился. Все рождаются, и все умирают». Махарадж сказал: «Откуда вы знаете, что вы умрете?» Тот ответил: «Мне так сказали». Махарадж произнес: «Вы не знаете о том, что вы родились, вы не знаете о том, что вы умрете, но вы верите, что это правда. И вы еще беспокоитесь о прошлых и будущих жизнях, словно это дебет и кредит. Я никогда не рождался и никогда не умру».

Один ученик сказал мне: «Огромная часть моего опыта невербальна, но я знаю, что этот опыт выражается в мыслях. Должен ли я пытаться облечь их в слова? Я словно пытаюсь перевести свои переживания на язык слов, а это, может быть, вовсе не нужно». Я заметил: «Иными словами, откуда мы знаем, что мы что-то слышим?» Сначала слышит «я». Затем появляется мысль: «Я слышу это». Все, что вы испытываете, переводится на язык мыслей. Где-то в вашем уме возникает мысль: «Я слышу это». Когда я говорю это, мне часто возражают: «Но это действительно мое переживание!» Конечно, это ваше переживание! У вас появляется мысль: «Мне это не нравится», и вы отождествляетесь с ней. Вы говорите: «О, мне это не нравится, меня физически тошнит от этого». Конечно, вас тошнит! Вы отождествились с мыслью «Мне это не нравится», поверили ей и почувствовали ее. Люди верят, что чувства важнее всего; на самом деле следует понять, что чувства, как и мысли, приходят и уходят. Например, сегодня вы встретили кого-то и «влюбились по уши». Рано или поздно вы почувствуете, что он или она «достали» вас. Сегодня вы просыпаетесь, и факт пробуждения радует вас. Завтра вы подумаете: «Лучше бы мне никогда не просыпаться!» Ваши чувства так же изменчивы, как и мысли.

При общении с кем-то мне внезапно приходит мысль: «Я зол на тебя», и я верю ей. Затем я отождествляюсь с этой мыслью. Мой ум найдет сотню причин для этого: «Я зол на тебя, потому что ты слишком высокий, низкий, толстый, худой, темпераментный, холодный, чопорный, фамильярный, назойливый, невнимательный». Но вспомните: вы не тот, кого вы называете «я». Когда я общаюсь с вами и отождествляюсь с мыслью «Я хочу, чтобы ты был выше», вы можете сказать: «Ладно, я надену туфли на платформе на ноги и цилиндр на голову!» Если вы поддались на мою провокацию, мои мысли о вас могут стать вашими собственными мыслями. И

тогда вы вообразите, что вам необходимо что-то сделать с ними (с моими мыслями о вас).

У КОГО ПОЯВИЛАСЬ ЭТА МЫСЛЬ?

Медитация:

Когда у вас возникает мысль, задайте себе вопрос: «У кого появилась эта мысль?»

Ответ:

«У меня». Тогда спросите: «А кто это – “я”?»
(Рамана Махарши)

Цель этого метода – отделить временные изменчивые «я» от неизменного Наблюдателя, постоянно пребывающего здесь. Процесс заключается в следующем: каждый раз, когда вам в голову приходит мысль, задайте себе вопрос: «У кого появилась эта мысль?» Ответьте «себе»: «У меня». Затем спросите: «А кто это – “я”?» Этот метод перемещает наше воображаемое «я» из позиции субъекта в позицию объекта наблюдения. Вскоре он исчезнет, и его место займет другой объект, который мы называем «я».

Этот процесс можно выполнять в паре с партнером. Сядьте напротив партнера и смотрите в глаза друг другу. Когда первому партнеру приходит в голову какая-то мысль, он произносит ее вслух. Например: «Мне это не нравится, мне это нравится, мне жарко, мне холодно, я хочу оказаться в другом месте...» Второй партнер спрашивает его: «У кого появилась эта мысль?» Первый отвечает: «У меня», а второй спрашивает: «А кто это – “я”?»

Одна ученица спросила меня:

- Существует ли ответ на вопрос: «А кто это – “я”?»?

Я ответил:

- У кого появилась мысль «Существует ли ответ на вопрос: “А кто это – “я”?»?»
- У меня.
- А кто это – «я»?

Она сказала:

- Мысль исчезла.

Помните, что цель медитации – переместить «вас» из позиции отождествления с вашим воображаемым «я» в позицию наблюдателя за ним как за объектом. Когда вам в голову приходит мысль, спросите: «У кого появилась эта мысль?» Отвечайте: «У меня».

Спросите: «А кто это – “я”?» Постепенно этот процесс станет спонтанным и автоматическим. Один мой ученик как-то заметил:

- Кажется, я не знаю, что я делаю.

Я спросил его:

- У кого появилась эта мысль?
- У меня.
- А кто это – «я»? – спросил я его и добавил:
- Заметь, что после этого вопроса образуется пустое и открытое пространство.

Еще один пример. Представьте себе мысль по имени: «Мне не нравятся взгляды моих друзей», отождествитесь с этой мыслью, прочувствуйте и переживите ее. Если вам в голову придет мысль: «Кажется, я не знаю, что я делаю» и вы отождествитесь с ней, тогда в ваше сознание проложат путь следующие мысли: «Я никогда не понимаю, что происходит, зачем я только сюда пришел, я всегда знал, что мне лучше оставаться у себя дома». Заметьте, как легко следующие мысли прилипают к первой, стремительно образуя снежный ком.

Еще раз напомним: любое ваше убеждение о себе ограничивает вас. «Я хороший, я плохой, я высокий, низкий, толстый, худой, безобразный» – любая мысль, с которой вы отождествляетесь, ограничивает вас независимо от содержания. «Я люблю себя, я ненавижу себя» – все это лишь мысли. Когда вас посещает мысль: «Я хороший», спросите: «У кого появилась эта мысль?». Ответьте: «У меня». Затем спросите: «А кто это – “я”?» Постепенно вы станете замечать пустое пространство, возникающее после этого вопроса. *Обратите внимание на это пространство.*

Практика:

Каждый раз, когда вам в голову приходит мысль, спрашивайте: «У кого появилась эта мысль?». Отвечайте: «У меня». Спросите: «А кто это – “я”?». Наблюдайте за своими переживаниями. Повторяйте этот процесс с любым ответом, возникающим у вас в голове: «Я ничтожество, я классный парень, я муж, я жена, я бизнесмен, я ...» Спрашивайте снова и снова: «У кого появилась эта мысль?» «У меня». «А кто это – “я”?» Наблюдайте за вашим дыханием, за чередованием вдоха и выдоха. Позвольте себе стать очень расслабленным. Какие бы мысли ни приходили вам в голову, продолжайте спрашивать: «У кого появилась эта мысль?» «У меня». «А кто это – “я”?»

Когда я был в Индии, я обычно начинал медитировать в три часа утра. Однажды утром я медитировал в пещере, и мне пришла в голову мысль: «Вся моя жизнь – тяжкая борьба». Мысль была мягкой и вкрадчивой. Я взглянул на нее и спросил: «А кто это – “я”?» - и мысль исчезла. Истина заключалась в том, что я постоянно воспринимал свою жизнь как тяжкую битву, так как моя мать когда-то убедила меня в этом. Это убеждение пришло ко мне извне, и я никогда не подвергал его сомнению. Когда я задал вопрос, мысль исчезла. Главное, чему меня научил Нисаргадатта Махарадж, – умение правильно задавать вопросы.

Мехер Баба сравнивал это, или «я», с айсбергом. Вы видите лишь одну десятую часть айсберга, а девять десятых находятся под водой (глубоко в бессознательном), оставаясь невидимыми. Когда вы начинаете медитировать, скрытая ранее часть айсберга поднимается на поверхность. Вам не нужно ничего специально делать с ней, – просто осознавайте, что она здесь. Не нужно ничего делать с тем, кто вы такой. Вы просто пустое пространство, наблюдающее за воображаемыми «я».

Я вспоминаю слова моей ученицы: «Я считаю, что если мне задают вопрос, я должна ответить на него». Я спросил ее: «У кого появилась эта мысль?» Она ответила: «Я не знаю. Я была уверена, что на вопрос нужно отвечать, а вместо этого я должна тупо сидеть и молчать, потому что мне нечего сказать. Я не хочу оказаться в пустоте, потому что там нет ответа на вопрос». Я предложил ей во время следующей медитации сконцентрировать внимание на том, чтобы *не* оказаться в пустоте. Я попросил ее в течение нескольких минут оставаться здесь и не входить в пустоту. Я хотел увидеть, что произойдет с ней. Разумеется, как только я предложил ей *сопротивляться* пустоте, она сразу же впала в состояние глубокой медитации.

Еще один мой ученик говорил: «Я устал, мне не нравятся мои отношения с женой, мне пора разводиться». Я ответил: «Я... я... я...»

Я объяснил ему, что как только в его голове возникает мысль: «Мне так трудно!» и он отождествляется с ней, его сознание мгновенно придумывает целую историю, подтверждающую ценность того «я», с которым он отождествился и которому так трудно. «Я никогда не мог сделать это, у меня ничего не получается, мне не следовало приходить сюда, лучше бы я пошел в кино» – и т. д. и т. п. Содержание вашей истории не имеет значения. В тот момент, когда вы отождествляетесь с мыслью: «Мне так трудно!», она становится вашим реальным переживанием и частью вашего опыта. Представьте себе другую мысль: «Все просто замечательно!» и отождествитесь с ней. Тогда вы почувствуете радость вместо уныния.

Еще раз вспомните, что ваши верования ограничивают вас, какими бы они ни были. Меня не интересует содержание вашего **сознания**. Меня интересует свидетель, так как благодаря ему пустота становится более доступной для вас. Мысль появляется, затем исчезает, оставляя за собой пустое пространство. Мысли появляются и исчезают, а пространство остается. Если появляется мысль: «Я хороший», а вы спрашиваете: «У кого появилась эта мысль?», – ответ ясен: «У меня». «А кто это – “я”?» И тогда «Я хороший» превращается из воображаемого субъекта, которого вы принимаете за себя, в объект, на котором висит ярлык «Я хороший», а вы становитесь тем, кто наблюдает за этим объектом. Все, за чем вы наблюдаете, исчезает. Благодаря этому методу наблюдатель обретает прочность и стабильность, поэтому интервалы между мыслями становятся все длиннее.

Однажды мой ученик сказал: «Я слышу вопрос, вижу пустое пространство, а затем начинаются поиски ответа». У меня возникло предположение, что этот ученик постоянно пытается что-то найти. Он отождествился с этим паттерном поведения и решил, что он и этот паттерн – одно и то же. На самом деле *вы не есть ваши паттерны*.

Ранее я упоминал о своей ученице, которая говорила: «Я всегда стараюсь думать о том, что мне сказать». Всю жизнь она думала о том, что ей нужно говорить в той или иной ситуации. Это был один из ее паттернов, с которым она отождествлялась. Она сидела в комнате, обуреваемая мыслями: «О боже, что мне надо сказать? Я не знаю, о чем говорить!» – и перед каждым знакомством ее охватывал приступ паники. Я специально преувеличиваю ее реакцию, чтобы показать власть паттернов. *Вы не есть ваши паттерны*. Вы нечто иное.

Ученица сказала: «Это просто мистика какая-то: если я вовсе не я, то кто же я тогда? Совершенно загадочное чувство!» Я предложил ей отождествиться с паттернами ума, которые не есть она. «Сконцентрируй свое внимание. Переведи его от содержания ума на само состояние осознанности, потому что осознанность постоянно присутствует. Это “пространство” есть наше бытие, наша сущность. К сожалению, вместо того, чтобы просто пребывать в этом “пространстве”, мы постоянно отождествляемся с паттернами нашего ума. Ты чувствуешь себя сбитой с толку во время этого упражнения?» «Я совершенно сбита с толку». Вот паттерн, который вы считаете собой. Вы решили, что «я» - это набор повторяющихся паттернов. На самом деле, по словам одного мастера дзен, «Вы никогда не войдете дважды в одну и ту же реку». Каждое мгновение ново и уникально; мы просто *верим*, что у нас есть какие-то паттерны и стереотипы, а не переживаем каждое мгновение по-новому. Более того, это отождествление и привязанность к паттернам мешает нам пребывать в пустом пространстве. Почему? Потому что пустота пугает нас сильнее всего на свете.

Когда к вам приходит мысль: «Я в растерянности» и вы отождествляетесь с ней, вслед за этой мыслью вы испытываете переживание, которое выражается в словах: «Я растерян, я постоянно растерян, я никогда не могу сосредоточиться, я никогда не мог медитировать, я никогда в жизни не буду больше медитировать, все это не для меня». Вместо этого во время визита мысли: «Я в растерянности» спросите: «У кого появилась эта мысль?» Ответьте: «У меня». Спросите: «А кто это – “я”?»

Как я уже упоминал раньше, со мной произошло то же самое, когда меня посетила мысль: «Вся моя жизнь – тяжкая борьба». Я отождествился с ней. Я вцепился в нее и тут же согласился: «Да, весь мой опыт говорит о том, что жизнь – тяжкая борьба». Когда я понял, что я делаю, и позволили мысли исчезнуть, жизнь перестала быть для меня тяжелой борьбой. Я никогда не сомневался в этом убеждении, потому что мой жизненный опыт подтверждал, что «жизнь – это постоянная тяжелая борьба и сражение». Я действительно испытал это на себе. Мысли, с которыми вы отождествляетесь, подтверждают ваш жизненный опыт.

Нисаргадатта Махарадж как-то говорил о рождении и смерти. Во время этой беседы я вспомнил, как я проходил сеанс терапии и медитации на рождение и смерть. Когда я рассказал ему о «своем» переживании, он взглянул на меня и спросил: «Откуда ты

знаешь, что человек, которого ты тогда видел, – это ты?» Иными словами, свидетель снова отождествился с воспоминаниями, и «я» вообразил себя героем фильма, прокручивавшегося в моем уме во время сеанса.

Итак, я попрошу вас посидеть спокойно около семи-десяти минут. Каждый раз, когда вам в голову приходит мысль, задавайте себе вопрос: «У кого появилась эта мысль?» Отвечайте: «У меня». И снова спросите: «А кто это – “я”?»

Практика:

Вам не нужно искать ответ на вопрос. Я прошу вас мягко закрыть глаза. Осознайте, как вы сидите. Когда в «вашем» сознании возникнут мысли, начните спрашивать: «У кого появилась эта мысль?» Отвечайте: «У меня». Снова спросите: «А кто это – “я”?»

Мой ученик заметил: «Пространство было таким огромным, что слова почти не имели значения. Прежде, чем я мог задать вопрос о мысли, она исчезла, и я даже не смог вспомнить ее. Это просто невероятно, какое значение люди придают мыслям, которые они не могут вспомнить через две секунды». Другой ученик добавил: «Мне кажется, я понял, как сильно мы держимся за наши убеждения. Это было похоже на разрыв пуповины». Я ответил им: «Вы перестали считать «я» субъектом и стали наблюдать за ним, как за объектом. Задавая вопрос о том, кто же такой этот “я”, вы автоматически переключаете внимание с отождествления на наблюдение».

Медитация: *Концентрация внимания и наблюдение за всеми «псевдо-я»*
Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Я попрошу вас спокойно посидеть семь-десять минут. Я думаю, вы обнаружите ваши «псевдо-я», такие как «Мне это нравится, мне это не нравится, я хороший, я плохой, я счастлив, я несчастен». В этой медитации мы будем считать, что все эти «я» представляют собой «псевдо-я». Они приходят и уходят и все время изменяются. Мы направим наше внимание на пространство, в котором пребывает наше постоянное «Я», наблюдающее за всеми «псевдо-я», которые мы постоянно создаем. Но на эти семь-десять минут мы сделаем перерыв, в течение которого мы удалим эти «псевдо-я» с помощью самонаблюдения. Просто направьте внимание на «Я», наблюдающее за всеми «псевдо-я». Если вы застряли в своих мыслях и не можете переключить внимание на наблюдателя, тогда задайте себе вопрос: «У кого появилась эта мысль?» Ответьте: «У меня». Снова спросите: «А кто это – “я”?» Оба процесса помогут вам добиться концентрации и наблюдения вместо отождествления с «псевдо-я».

Медитация: *Концентрация внимания на «Я», свободном от мыслей, на Присутствии за пределами любых «псевдо-я».*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Практика:

Продолжается от семи до десяти минут.

Слушайте звуки, окружающие вас. Ощутите, как ваше тело опирается на сиденье. Начните концентрировать внимание на «Я», свободном от мыслей, на присутствии за пределами любых «псевдо-я». Снова послушайте звуки вокруг себя. Снова сконцентрируйте внимание на «я», свободном от мыслей, на присутствии за пределами любых «псевдо-я». Продолжайте концентрировать внимание на «Я», свободном от мыслей, на присутствии за пределами любых «псевдо-я». Очень бережно и нежно вернитесь в комнату и, когда будете готовы, откройте глаза.

ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ ПОСТУПАЕТ ИЗ УМА

Медитация: *Когда у вас появляется мысль, спросите: «Кто сказал тебе это?» и ответьте: «Ум».*

Цель этой практики – осознать, что вся информация поступает из ума. Более того: поскольку природа ума изменчива по самой сути, мысли и ум являются одним и тем же. С помощью этой медитации отождествление с «мысленным хламом» теряет над нами власть. Нисаргадатта Махарадж часто говорил: «Чтобы выйти за пределы ума, вам отделить себя от ума и его содержания».

Первый раз это упражнение выполняется в паре с партнером. Каждый раз, когда у вас появляется мысль, задайте себе вопрос: «Кто сказал тебе это?». Затем отвечайте: «Ум». Что бы ни приходило вам в голову, партнер должен спрашивать вас: «Кто сказал тебе это?», а вы отвечайте ему: «Ум». Единственный способ понять, что вы чувствуете и переживаете, – голос внутри вашей головы, который говорит: «Я счастлив» или «Я печален». Все, что вам известно о себе, вы узнаете от своего ума.

Ученик спросил меня: «Почему именно из ума?» Я ответил: «Потому что ум создан мыслями. Мы отождествляемся с мыслями, мы называем их *своими* мыслями. Поэтому отождествляясь с умом и мыслями, мы делаем их *своим* умом и *своими* мыслями».

Позже мы поговорим о том, что существует лишь *один* ум, а не *множество* умов. Работа с единым умом помогает развить следующий уровень осознанности, т.е. понять, что *существует только один ум*.

Практика:

Я прошу вас спокойно посидеть семь-десять минут, осознавая каждую мысль, пришедшую вам в голову. Ваш ум может говорить: «Мне жарко, мне холодно, я ничего не понимаю». Я прошу вас осознать, что когда вас посещает мысль: «Я ничего не понимаю» и вы отождествляетесь с ней, вы сразу же впадаете в состояние: «Я ничего не понимаю, я никогда ничего не понимал, я хочу хоть что-нибудь понять, почему именно я всегда самый тупой?»

Наша цель заключается в том, чтобы не отождествляться ни с чем, приходящим из вашего ума. Помните, что ум изменчив по самой своей природе. Когда вы общаетесь с кем-то, вас может тянуть к этому человеку сегодня и вы не захотите его видеть завтра. Вчера вам нравилась ваша квартира, а сегодня вы хотите убежать из нее. Существует книга, которую написала святая Ананда Майи Ма, умершая в августе 1982 года. Когда ей задавали вопрос, он всегда говорила: «Тело думает» или «Ум думает», вместо «Я думаю».

КАЖДУЮ МЫСЛЬ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ КАК ОБЪЕКТ

Медитация: *Когда у вас появляется мысль, представьте ее себе как объект и наблюдайте за ней.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

В следующей медитации вам предстоит отделить ваши мысли от себя и наблюдать за ними со стороны как за объектами. Просто смотреть на них, как вы могли бы смотреть на стул, стол или картину. Например, мысль «Я хороший» можно отодвинуть и посмотреть на нее со стороны, словно вы смотрите на стол. Мысль «Мне здесь нравится» тоже можно отодвинуть и посмотреть на нее со стороны, словно на стул. Мысль «Я бы хотел оказаться в другом месте» можно отодвинуть и посмотреть на нее со стороны как на картину. Мысль «Я полна любви» можно отодвинуть и посмотреть на нее со стороны, словно это

пара туфель. Я вспоминаю, как во время медитативной группы один ученик сказал, что во время этого упражнения он ощутил нечто вроде блаженства. Тогда он отодвинул чувство блаженства и взглянул на него со стороны, а затем перевел внимание на пространство, в котором он никогда прежде не бывал. Обычно мы цепляемся за такие чувства, как блаженство, и отождествляемся с ними. Мы говорим: «Я счастлив, я восхищен, я полон блаженства». Но этот ученик смог отделить себя от блаженства и посмотреть на него со стороны как на предмет. Итак, цель следующего упражнения: отделить себя от всего, что придет вам в голову, и просто наблюдать за ним со стороны, будь то мысль, чувство, образ, переживание или что-то еще.

Одна ученица спросила меня: «Если я наблюдаю за своим дыханием, могу ли я сказать: “Она наблюдает за своим дыханием” в третьем лице?» Я ответил утвердительно: разумеется, можно описывать этот процесс в третьем лице. Например, вы можете сказать: «Она наблюдает за своим дыханием» вместо «Я наблюдаю за своим дыханием». Вы можете считать дыхание предметом и наблюдать за ним со стороны.

Осознавайте свои переживания при выполнении этого упражнения. Если ваш ум станет говорить: «Какое восхитительное ощущение!» – отодвиньте в сторону эту мысль и посмотрите на нее со стороны. Если следующей мыслью будет: «Мне нравится это упражнение – оно такое необыкновенное!» – то вы почувствуете себя «необыкновенным». Переключите внимание с «необыкновенного ощущения», отделите себя от него и посмотрите на него со стороны как на предмет.

Практика:

Сядьте поудобнее и начните наблюдать за своим дыханием. Какие бы переживания и мысли ни приходили вам в голову, отодвиньте их от себя и посмотрите на них со стороны как на предмет. Тогда вы сможете наблюдать за любыми мыслями и ощущениями. Какие бы мысли, чувства и переживания не посетили вас, отделите себя от них и превратите их просто в предмет, на который можно посмотреть со стороны.

Одни ученик сказал мне после этой медитации: «Я мгновенно погрузился в глубину бытия, или энергии, и эта энергия все больше расширялась. Я растворился в этой энергии, и все превратилось в энергию. меня больше не было».

Как-то раз во время работы с Нисаргадатой Махараджем мне показалось, что я схожу с ума: меня словно захлестнул поток мыслей невероятной силы и мощности, и я попытался наблюдать за ним. Я спросил: «Я стал больше думать или осознавать больше мыслей?» Он ответил: «Ты стал больше осознавать. Это просто один из этапов». Я заметил: «Это очень долгий этап». Он не засмеялся. Этот процесс помогает огромному количеству мыслей и ощущений перейти с бессознательного уровня на сознательный, и при этом вам кажется, что в «вашем» уме появилось гораздо больше мыслей по сравнению с тем количеством, с которым он успешно справлялся раньше.

КУДА УХОДИТ ЭТА МЫСЛЬ?

Медитация: *Каждый раз, когда вам в голову приходит мысль, спрашивайте: «Куда уходит эта мысль?»*

Один ученик заметил после этого упражнения: «У меня изменились приоритеты. Многое кажется не таким важным, как раньше». Эта медитация помогает понять, куда уходят мысли. Они появляются из пустоты и исчезают в пустоте. Этот вопрос приведет вас к *той самой* пустоте.

Это учение принадлежит Раману Махарши, учителю и мудрецу XX столетия. Мысли появляются и исчезают. Осознайте, куда уходит мысль. Если ли ответ на этот вопрос? Нет. Мы просто начинаем замечать пустое пространство. Однажды вы окажетесь в этом пространстве, в котором ничего нет. Там действительно ничего не будет. Тогда у вас

появится мысль: «Я не знаю, действительно я в пустоте или еще нет». Осознайте, куда уйдет эта мысль.

Один ученик попросил меня объяснить значение картин, появляющихся перед его мысленным взором, потому что во время медитации ему ничего не приходило в голову, кроме них. Вероятно, он думал, что ему нужно изучить содержание этих картин, поскольку их поток несет ему откровение. Я предложил ему замедлить процесс так, чтобы картины стали похожи на отдельные кадры фильма. Если вы будете смотреть фильм в замедленном режиме, вы сможете обнаружить интервалы между отдельными кадрами и войти внутрь этих интервалов. Вот в чем заключается откровение. Кажется, что мы видим сплошной непрерывный поток связанных между собой картин, а на самом деле между ними существует пустое пространство, из которого они возникают и в которое возвращаются вновь.

К Нисаргадатте как-то пришел посетитель и рассказал, как он занимался медитацией Випассана. Нисаргадатта заорал на него. Переводчик сказал: «Поймите: о каких бы действиях или переживаниях вы ни рассказали, Махарадж ответит вам: “Не то”. Не важно, о чем вы расскажете, - все равно это *не то*. Вы всегда должны спрашивать: “Куда уходит эта мысль?”, потому что существует пустота, из которой все возникает и в которую все возвращается. Именно эту пустоту вы и хотите найти. У нее нет никаких качеств. Все, что вы можете представить, окажется *не тем*. Так что осознавайте, куда исчезают ваши мысли».

Практика:

Посидите с закрытыми глазами около семи-десяти минут.

Когда вам в голову придет мысль, задайте вопрос: «Куда уходит эта мысль?» Следуйте за мыслью в то пустое пространство, в котором она исчезает. Затем из этого пространства возникнет другая мысль. Наблюдайте за ней. Куда она уйдет? Когда вы будете готовы, медленно вернитесь в комнату и откройте глаза.

Один ученик заметил: «Сначала я был в пустоте, затем из нее начали появляться мысли, но я не обращал на них внимания. Это были не интервалы между мыслями, – напротив, сами мысли были чем-то редким и посторонним. Вместо того чтобы обращать на них внимание и отождествляться с ними, я пытался оказаться подальше от них».

Другой ученик рассказал: «Я заметил, что мне захотелось подумать о чем-нибудь, и я спросил: “Куда уходит эта мысль?” И тогда я почувствовал, что не могу увидеть, куда она ушла. Я вспомнил, как ты говорил, что вопрос нужен для того, чтобы попасть в пустое пространство. И тогда я ощутил мир и покой». Этот студент был прав: вопрос действительно может вернуть вас назад. Много раз вы обнаружите, что внезапно вы отключаетесь и оказываетесь на Гавайях, в отпуске, на романтическом свидании. Вы возвращаетесь и обнаруживаете, что мгновение медитации уже прошло. Куда уходит эта мысль?

ЧЬЯ ЭТО МЫСЛЬ?

Медитация: *Каждый раз, когда вам в голову приходит мысль, спрашивайте: «Чья это мысль?»*

Практика:

Я прошу вас медитировать около семи-десяти минут. Просто наблюдайте за мыслями, приходящими вам в голову, и задавайте себе вопрос: «Чья это мысль?» Все мысли приходят к нам из одного разума. О некоторых из них вы говорите: «Это моя мысль», о других вы говорите: «Это не моя мысль». Я прошу вас спрашивать: «Чья это мысль?»

Мысли постоянно текут сквозь вас. Этот вопрос поможет вам заметить, что приходит вам в голову. Наблюдайте за тем, что происходит, когда вы задаете себе вопрос в течение нескольких минут. Продолжайте спрашивать: «Чья это мысль? Чья это мысль?» Затем наблюдайте за мыслями. Просто наблюдайте.

Одна ученица рассказала: «Сначала это было забавно, потому что у меня образовалась сплошная мысленная каша, когда я попыталась задавать нужный вопрос. Затем я начала беспокоиться о результате моих мыслей и о том, несу ли я за них ответственность. И тогда все словно рассыпалось». Я спросил ее: «Чья это мысль? Ты не можешь контролировать мысль, которая придет к тебе через пять минут, зачем же пытаться контролировать мысль, которая пришла к тебе сейчас?» Свами Пракшананда как-то сказал: «Вы не можете точно знать даже то, когда вам в следующий раз захочется в туалет. Поэтому будь что будет. Просто наблюдайте».

Другой ученик сказал: «Вначале я испытывал странное чувство: я словно думал не словами. Мое тело было мыслью, моя душа была мыслью, каждый звук был мыслью. Сначала я думал, что это и есть осознанность, но потом я понял, что нет никакой разницы между мыслью, выраженной словами у меня в голове, и диваном, на котором я сижу, как ни назови и то, и другое». Я сказал ему: «Ты прав: просто диван немного тверже и прочнее, но и он всего лишь мысль».

Еще один ученик заметил: «Мы уже работали над печалью и страхом и над тем, как отпустить эмоции после того, как мы осознаем их. Как насчет чувства вины?» Я сказал, что сначала нужно понять, что такое вина. *Вина это обида, обращенная на себя.* Поэтому сначала вам нужно направить энергию в нужную сторону. Иными словами, если я обижен на кого-то и не могу выразить эту обиду, я обращаю ее на себя. Это означает, что я обращаю обиду на себя вместо того, чтобы выразить ее, и таким образом получаю вину. Если бы я почувствовал вину, то прежде всего я бы направил энергию туда, куда следует. Для этого я бы начал произносить фразы: «Я обижен...», каждый раз заполняя пробел. Это по крайней мере меняет направление энергии. Она начинает двигаться к тому человеку, на которого вы обижены. Это один способ. Он достаточно прост. Если речь идет о депрессии, тогда более чем вероятно, что вы направляете на себя злость или сопротивляетесь какому-то переживанию. Поэтому вам следует либо позволить себе испытать злость и гнев, либо осознать, какому переживанию вы сопротивляетесь и пережить его. С обидой работать несколько легче, чем с депрессией. Чем глубже депрессия, тем сильнее спрятанные под ней злость или сопротивление. На санскрите депрессия описывается как недостаточное количество *шакти*, или «энергии». «Э» означает «экстра», наружу. Эмоция – это движение наружу. Когда вы испытываете эмоцию и не выражаете ее, *вы тратите очень много энергии на сопротивление этой эмоции.* Отсюда и депрессия.

КТО НАБЛЮДАЕТ?

Медитация: *Когда к вам в голову приходит мысль, спрашивайте: «Кто наблюдает?». И отвечайте: «Я».*

Если вы обратите внимание на то, что происходит в вашей голове, вы заметите, что вы постоянно наблюдаете за своими мыслями. Кто именно наблюдает за своими мыслями? Я. Кто свидетель ваших переживаний? Я. Кто свидетель происходящих с вами событий? Я. В конце концов вы поймете, что Я – это тоже всего лишь концепция. Как и квантовая теория, представление о свидетеле, или наблюдателе, просто еще одна система убеждений. *Вы верите, что вы существуете отдельно от других людей или вещей. Отсюда и все ваши проблемы!*

В книге Нисаргадатты Махараджа «*Семена Сознания*» сказано: «Как только вы верите идее “Я СУЩЕСТВУЮ”, вы сразу же верите и идеям: “Я мужчина, я женщина, я должен заниматься всеми этими вещами, я нуждаюсь в том-то и том-то”. Поэтому нам следует убрать главную идею “Я СУЩЕСТВУЮ”, из которой произрастают все остальные». Махарадж предлагает использовать идею «Я СУЩЕСТВУЮ» в начале пути в качестве *семени, из которого вырастет ваше личное сознание*.

Ученик спросил меня: «А если я вообще не чувствую никакого смысла в словах “Я СУЩЕСТВУЮ”?» Я ответил: «А его и нет. Это просто концепция». Он возразил: «Но это действительно странно: знать, что ты живешь на физическом плане, и одновременно чувствовать, что ты не существуешь». Я ответил: «Ты веришь, что ты существуешь отдельно от всего остального. Кто именно существует отдельно? Ты веришь в то, что ты сам по себе, и это рождает конфликт». «Но ведь очень сложно действовать, если не верить в то, что ты живешь сам по себе», – сказал он. Я спросил: «Иными словами, ты говоришь, что тебе сложно действовать и ты не способен на это?» Воистину «я» есть то, с чем я отождествляюсь.

Вы можете отождествиться с концепцией «Мне тяжело действовать. О Господи, это так тяжело! У меня просто руки опускаются», – и тому подобной чушью. Все, во что вы верите, ограничивает вас. Поэтому я делаю все возможное, чтобы не внушать вам никаких убеждений, поскольку отождествившись с убеждением: «Это так сложно, у меня никогда ничего не выйдет», вы испытаете чувство беспомощности и безнадежности, так как любое переживание начинается с мысли. Одна из суфийских практик заключается в том, чтобы жить, не чувствуя себя отделенным от остального мира.

Поскольку все, с чем вы отождествляетесь, ограничивает вас, вы можете отождествиться с вашей отделенностью и почувствовать ее в полной мере. Вы также можете наблюдать за мыслью: «Я существую и я не существую». В «*Авадхут Стотрам*» сказано, что в этом состоянии не-состояния не нужно принимать или отвергать что бы то ни было. Оно остается за пределами отличительных признаков, качеств и представлений о существовании и несуществовании. В индийской философии рассматриваются четыре состояния: бодрствование, сон, глубокий сон без сновидений и трансцендентное состояние, называемое «Турийя», в котором происходит наблюдение за остальными тремя состояниями. Несколько лет назад во время медитаций мне много раз казалось, что я не засыпал, но когда «я» смотрел на часы, то обнаруживал, что пролетело несколько часов. Внезапно я понял, что я был свидетелем состояния глубокого сна. Я понял, что я действительно не спал: спали мое тело и мой ум. Это и есть четвертое состояние. Для того, кто находится в этом состоянии осознания, все остальные состояния (бодрствование, сон и глубокий сон без сновидений) представляются одним и тем же состоянием, потому что такой человек пребывает в постоянном непрерывном состоянии осознанности.

Выслушав это, ученик спросил меня, происходит ли что-нибудь с «я» во время сна. Я ответил, что во время глубокого сна без сновидений никакого «я» не существует.

Согласно «*Веданте*», в состоянии бодрствования, сна и глубокого сна без сновидений «я» возникает из пустоты и возвращается в пустоту. Периоды существования чередуются с периодами несуществования. Согласно Джнани, реально лишь *постоянное*, а *преходящее и мимолетное* нереально. Следовательно, *постоянное и реальное* пребывает за пределами наблюдателя, а все остальное *мимолетно и нереально*.

Ученик спросил меня, можно ли называть «свидетеля» другим словом, например, «душой». Я сказал: «Я не хочу слишком много внимания уделять теориям. Я хочу, чтобы ты медитировал и обрел собственный опыт. Тогда ты сам найдешь подходящие слова. Я считаю, что “душой” называют место, куда помещают все впечатления и воспоминания. Вот и все. Она существует во времени и пространстве, имеет свою начало, середину и конец. Задай себе вопрос: кто наблюдает за душой? Я видел то, что называют душой, или причинным телом. Кто наблюдает за причинным телом? Кто занимается этим сейчас? Кто всегда находится здесь? Ведь причинное тело тоже имеет свое начало, середину и конец» Я жил в одной квартире со Свами Пракшанандой Махараджем в 1978 году. К нему пришла женщина, которая видела необыкновенно яркие цвета во время медитации и

хотела узнать, что это означает. Он долго беседовал с ней об этих ярких цветах, а затем сказал: «Не важно, какие цвета вы видите. Важно, кто *наблюдает* за этими цветами. *Найдите его*».

Причинное тело находится в состоянии глубокого сна без сновидений. В нем скрыты все ваши впечатления. Ученик спросил меня, является ли оно нашей глубинной сущностью. «Ну, – ответил я, – это один из уровней: глубочайший уровень индивидуальной сущности, но все равно это лишь *индивидуальная сущность*. Причинное тело содержит все впечатления. Кто наблюдает за ними?» Я много раз наблюдал за своим причинным телом; я видел, как я умираю и рождаюсь вновь. Я наблюдал, как мое причинное тело совершает множество разных действий. С помощью вопроса: «Кто наблюдает за всем этим?» я пришел к пониманию того, что Я пребываю за пределами причинного тела, оставаясь реальным и постоянным, а мое причинное тело возникает из **ПУСТОТЫ** и возвращается в **ПУСТОТУ**.

«Я» наблюдал за этим. «Я» всегда оставался здесь во время наблюдения. «Я» был свидетелем. С другой стороны, вы считаете, что вы рождались, умирали и вновь рождались. Но кто наблюдает за рождением и смертью, когда вы вспоминаете о них? Я всегда могу спросить себя: «Могу ли я вспомнить время, когда меня не было?» Если вы действительно осознаете ваши переживания, в этом вопросе для вас не будет ничего мистического. Вы поймете, что вы были всегда. Вы можете отождествиться с вечным и реальным «Я», либо со всем остальным, возникающим и исчезающим.

Меня спросили: «В чем смысл существования самости во Вселенной?» – «Ответить в десяти словах или меньше? У меня нет ответа». Ум всегда хочет понять смысл. Такова природа ума. Но кто наблюдает за ним? Однажды кто-то спросил Нисаргадату Махараджа: «Есть ли цель в жизни?» – «Нет. Следующий вопрос».

Практика:

Я прошу вас около семи-десяти минут, когда что-либо приходит вам в голову, задавали себе вопрос: «Кто наблюдает?» Ответ: «Я». Каждый раз, когда вас посещает мысль, спрашивайте: «Кто наблюдает?» – «Я». «Кто наблюдает?» – «Я». Если хотите, вы можете произносить это вслух.

Мои ученики обнаружили, что эта медитация помогла им обнаружить много вопросов, которые они считали погребенными глубоко в душе. Один ученик рассказал мне: «Я словно возвращался к прежним паттернам, которые считал давно забытыми. Они возникали один за другим».

Когда к вам приходит мысль, спрашивайте: «Кто наблюдает?» и отвечайте: «Я».

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ: ИЛЛЮЗИЯ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Однажды ко мне пришел пациент, который был уверен, что истоки всех его проблем находятся в прошлых воплощениях. Он начал описывать их, и я ответил: «Если мы будем работать на этом уровне, мне нужно понять, что именно вы унаследовали из прошлой жизни, а не слушать рассказы о том, как вы были королем Артуром и поэтому вас все время тянет драться». Важны паттерны поведения, повторяющиеся в этом воплощении, а не истории о прошлом.

Однажды в присутствии Нисаргадаты Махараджа я начал вспоминать «прошлые воплощения». Он спросил меня, что именно я вижу. Я рассказал, что мои воспоминания похожи на фильм, в котором я вижу себя и других персонажей. Он попросил меня задуматься над двумя вопросами:

1. Кто именно знает о твоём рождении? Найди знающего.
2. Откуда ты знаешь, что множество людей, которых ты видел в своих воспоминаниях, – это ты?

Один из моих друзей пришел на сеанс к терапевту, который был специалистом по прошлым воплощениям. Терапевт погрузил его в воспоминания, и мой друг увидел «себя». «Это было в 1850 году. Я ехал в крытом вагоне по дикой и опасной местности». Терапевт попросил его описать, что именно он видит. Мой друг продолжал: «Мы с женой пытаемся добраться до...» - и очень красочно описал все опасности, подстерегавшие их на пути. Терапевт попросил: «Продолжайте рассказывать, как вы пробираетесь все дальше и дальше на запад». История длилась и длилась, пока, наконец, терапевт не спросил: «А кто вы и как вас зовут?» И мой друг ответил: «Леви-Стросс». Описывая эту ситуацию, терапевт сказал мне: «Я действительно верю, что он был Леви-Строссом». Клянусь, что я не шучу. Он и вправду в это верил!

Я тоже видел несколько своих «прошлых воплощений». Нисаргадатта Махарадж спросил меня: «Как ты представляешь себе прошлые воплощения?» Я ответил: «В моей голове прокручивался фильм о том, как люди собрались вокруг меня, а я умер и снова родился». Он спросил: «Откуда ты знаешь, что именно ты был умершим? Почему ты решил отождествиться с героем фильма и считать его собой? Как случилось, что наблюдатель попал в эту ловушку и принял себя за этого персонажа? Подумай об этом». Ответ на этот вопрос стал для меня важнее того, что я увидел в фильме.

КТО ЭТО – «Я»?

Когда вы приступите к этой медитации, другой человек может оказать вам существенную помощь. Один человек описывает свои переживания, какими бы странными они ни были, а второй спрашивает: «А кто это – “я”?», – и тогда медитирующий сможет осознать свои впечатления и увидеть их со стороны.

Как-то раз во время семинара в начале этого упражнения один из учеников сказал: «Все это приводит меня в ярость: не сами упражнения, а картины, поднимающиеся откуда-то из глубины. Меня безумно раздражает, что я не знаю, кто же я на самом деле». Я сказал ему: «Прежде, чем узнать, кто ты, тебе вначале придется понять, что ты не знаешь, кто ты». Он продолжал: «Удастся ли мне когда-нибудь узнать, кто я?» «Я» ответил, что «я» знает, кто «я» такой, в противном случае «я» не стал бы заниматься этими упражнениями. Он сказал: «Это сильно утешает меня и вселяет надежду, что я все же смогу понять, кто я. Иначе я бы бросил все это. Мне очень хочется забыть все, чего я насмотрелся, потому что меня уже тошнит от этих воспоминаний».

Невежество вовсе не благословенно. Невежество – это омраченность. В конце концов вы непременно поймете, кто вы. Для этого начните задавать себе вопрос: «Кто это – “я”?» В «Упанишадах» сказано: «Знание начинается с понимания собственного невежества». Когда вы понимаете, что вы не знаете, кто вы, с этого начинается познание. Ранее вы думали, что мир таков, каким вы его себе представляете. Каждый видит его со своей собственной позиции, через призму внушенной ему схемы. Вопрос: «Кто это – “я”?» помогает постепенно очищать восприятие подобно тому, как мы очищаем луковицу: слой за слоем. Кто это – «я»? Я не есть это, я не есть то, я не то, чем считали меня родители. Так кто же я?

Один ученик пожаловался мне: «Невозможно почувствовать, кто ты есть». В действительности вы чувствуете это постоянно, но не узнаете этого чувства, потому что вы отождествляетесь с собственными представлениями. Вы переживаете состояние «Я ЕСМЬ» как *отсутствие переживания*. Прежде, чем сесть и заняться этой практикой, вспомните, что любая мысль, независимо от того, воспринимаете ли вы ее как мысль или как объект, – это не вы. *Вы не есть ваши мысли*. Кто же вы? Найдите ответ.

Ученик спросил: «Допустим, мне удалось один раз понять, кто я. Смогу ли я сделать это снова?» Я ответил: «Да. Это состояние, лишённое каких-либо качеств. Оно не хорошее и не плохое, не высокое и не низкое, не истинное и не ложное, не толстое и не тонкое, не мужское и не женское. Я ЕСМЬ, вечное Присутствие, – это и есть ты, пока тебе не

захочется отождествиться с чем-то иным. Оно пребывает за пределами признаков и качеств и находится здесь всегда. Именно поэтому мы его и не замечаем».

Мы не чувствуем это состояние как «хорошее» или «плохое». Наслаждался ли я этим семинаром? Правда заключается в том, что я не знаю, наслаждался ли Я. Об этом знают лишь мои субличности. Истинный Я не счастлив и не несчастен. Стефен переживает взлеты и падения, но Я – не Стефен. Если я пожелаю отождествиться с субъектом по имени Стефен, тогда Я начну переживать взлеты и падения. Люди хотят быть в состоянии счастья; люди хотят быть счастливыми в этом *состоянии*. Однажды к Нисаргадате Махараджу пришел посетитель и сказал: «Я хочу быть счастливым». Махарадж ответил: «Это абсурд. Счастье находится там, где нет никакого “я”». Тогда уже не важно, что происходит с вами. После того, как вы поели, вам все равно, куда переместилась съеденная вами пища. Таким же образом вы начинаете воспринимать жизнь. Вы не размышляете о ней. Нет больше *того, что размышляет*, – вы просто *существуете и действуете*.

Когда ученики спросили Махараджа, почему он курит (он курил и пил много чая), тот ответил: «Много лет назад я позволил моей человеческой природе заботиться о себе. При чем здесь я? Почему я должен думать об этом?» Помните, что любое отождествление ограничивает вас.

Одна ученица откликнулась: «Я чувствую, что сыта по горло всеми этими играми и надеюсь, что в один прекрасный день я смогу предоставить целому решению всех проблем – не для того, чтобы проверить, что из этого выйдет, а просто потому, что это так чудесно!» Я сказал ей, что она все еще верит, что она Дженни или Сью, а не Лаура или Мишель. Она верит, что является частью материального мира.

Вы можете войти в состояние глубочайшей медитации, но если вы не отдаете себе отчета в психологических и эмоциональных последствиях, вы немедленно отождествитесь с ними. Все именно это и делают до тех пор, пока не поймут, что они не есть результаты медитации. Вот что интересно: *мы все загипнотизированы, и требуется долгая и сложная игра, чтобы излечить нас от гипноза*. Мне нравится рассматривать это таким образом. Итак, мы собираемся избавиться от гипноза. Мы собираемся выйти за пределы привычного гипноза: «Я Бекки!» – «А я Билл!»

Если вы начнете спрашивать: «Кто это – “я”?» и будете задавать этот вопрос снова и снова, этот процесс поможет вам переместить «я» из положения субъекта в положение объекта. Как только «я» превращается в объект наблюдения, оно исчезает и остается лишь пустое пространство. Никакого «я» больше не существует. Представьте себе, что вы засыпаете. Существует ли «я» во сне? «Подождите секунду, – попросила ученица, – объясните, почему эта практика приводит к такому результату?» Спросите себя: «Кто хочет услышать ответ на этот вопрос?» Вспомните: *все, что вы знаете, не может быть вами*.

Основной принцип Кашмирского шиваизма, выраженный во втором афоризме «*Шива-Сутры*», – *Джнана-бандха*: «Знание сковывает». Здесь имеется в виду, что все, что вы знаете (о себе или о мире), связывает вас. Вы считаете себя умным, вы считаете себя глупым, вы считаете себя слабым, вы считаете себя сильным, вы считаете себя холодным, вы считаете себя духовным, вы считаете себя ничтожным. Кем бы вы себя не считали, ваше представление о себе ограничивает вас. Именно поэтому знание сковывает.

КТО СКАЗАЛ ТЕБЕ ЭТО?

Медитация: *Когда вам в голову приходит мысль, задайте себе вопрос: «Кто сказал тебе это?» и отвечайте: «Ум».*

В этой медитации мы спрашиваем: «Кто сказал тебе это?» и отвечаем: «Ум». Не МОЙ ум, а ПРОСТО ум. Все ваши знания о себе приходят из ума, потому что вы бы не знали, счастливы вы или печальны, добры или злы, любите или ненавидите вы кого-либо, если бы что-то внутри вашего ума не сообщало вам об этом. Поэтому, когда вам в голову

приходит мысль и сообщает вам, что вы хороший или плохой, спросите у самого себя: «Кто сказал тебе это?» и отвечайте: «Ум».

Цель этого упражнения – лучше понять, что такое ум. Ум говорит вам, что вы счастливы, и *вы верите ему*. Ум говорит вам, что вы несчастны, и *вы верите ему*. Это не относится лично к вам. *Просто такова природа ума*. Уму свойственна изменчивость. Как вам свойственно быть тем, кто вы есть, так же и уму свойственно быть тем, что он есть. В этом нет ничего личного. Разница между умом *вообще* и *моим* умом почти неуловима. Когда вы говорите «мой ум», вы предполагаете, что ум является чем-то наподобие предмета, который принадлежит вам. На самом же деле ум состоит из мыслей. Когда вы поймете это, вам станет легче не отождествляться с мыслями, а наблюдать за ними. В индийской философии сказано, что ключ к освобождению скрыт в отречении. Что это означает? Должны ли вы отречься от своих чувств и желаний? Нет. Вы должны отбросить ваше отождествление с ними, равно как отождествление с понятиями «я» и «мое». Это и будет истинным отречением. Вам также следует отречься от отождествления с умом. Это значит, что вам больше не следует отождествляться с умом, его деятельностью и содержанием. Самое главное – понять, что «я» постоянно проигрывает одни и те же записи. Когда я долгое время жил в Индии, люди уезжали и возвращались, а я оставался на месте. Через шесть лет кто-то сказал: «Вы останетесь здесь навсегда» (словно я был каким-то особенным). «Вообще-то я собираюсь уехать в июне», – возразил я. Мне ответили: «Этого хочет твое эго!» Я сказал: «Раньше мое эго называлось “Я хочу остаться здесь”. Теперь оно называется “Я хочу уехать”. И то, и другое – всего лишь эго». «Я люблю Бога, я ненавижу Бога, я хочу заниматься преданным служением, я терпеть не могу служения» – все это просто голос эго. Некоторые люди думают, что какие-то мысли «я» принадлежат эго, а другие мысли «я» принадлежат чему-то высшему. Очень важно помнить, что все мысли «я» – это всего лишь мысли «я». Иначе вы попадетесь на крючок иллюзии, будто мысли: «Я охвачен высочайшим блаженством» или «Я люблю жизнь» не имеют отношения к эго, а мысли «Я в отчаянии» или «Я ненавижу жизнь» – имеют. Все представления об «я» связаны с эго и оттого непостоянны и изменчивы.

Практика:

Я попрошу вас медитировать около семи-десяти минут. Каждый раз, когда вас посещает мысль, спросите: «Кто сказал тебе это?» и отвечайте: «Ум». Осознавайте свои переживания. Это ум: это не вы. Что бы ни приходило вам в голову: мысли, образы, ощущения, – помните: *«Все это ум»*.

Ученица спросила: «Как можно испытать какие-либо переживания, если вы не осознаете их?» Действительно, кто осознает их? Если вы чувствуете печаль, вы можете спросить: «Кто сказал мне это?» Ум сказал вам, что это чувство называется печалью. Точно так же вы можете спросить: «Кто сказал тебе, что ты осознан?» Ум назвал это состояние осознанностью. Когда ученица заметила, что это упражнение более трудное, чем предыдущие, я напомнил ей, что мы занимались им всего семь-десять минут, и рассказал, что первые несколько минут были самыми трудными для меня даже тогда, когда я годами занимался этой практикой несколько часов в день. Тогда я пришел к Нисаргадатте Махараджу и начал задавать ему множество вопросов. Он посоветовал: «Позволь своему уму заниматься тем, чем он хочет. Просто оставайся в покое и наблюдай за ним». Порой нам сначала кажется, что состояние наблюдения стало устойчивым, но нам предстоит еще долгий путь. Мы *сажаем семена*. Это важнейшая часть работы на семинаре: сажать семена. Наблюдение есть наблюдение есть наблюдение. В 1990 году доктор Питер Мэдилл прислал мне несколько аудиозаписей Нисаргадаты Махараджа. В этих записях Махарадж рассказывал о тех вещах, которым я обучал много лет, но я не припомню, чтобы слышал от него что-то подобное в то время, когда жил в Индии. На каком-то уровне, однако, он в то время сажал семена.

НАЙДИТЕ «Я» ВНУТРИ ТЕЛА

Медитация: *Когда вы наблюдаете за своими мыслями, ищите «я» внутри тела.*

Практика:

По мере наблюдения за вашими мыслями попытайтесь найти «я» внутри тела. Ищите его. Посмотрите, что будет происходить во время поисков. Занимайтесь этим около десяти минут.

Ученик заметил после этого упражнения, что он очень хочет спать. Многим людям, приступающим к этой медитации, кажется, что их клонит в сон. Много учеников говорили мне, что они засыпали во время медитации, так как ум становился очень расслабленным. Ученица спросила: «О чем говорит то, что я не могу найти “я” внутри тела?» Я ответил: «Может быть, его там и нет!» «Это хорошо или плохо?» – спросила она. Я ответил, что не рассматриваю это в терминах «или-или». Другой ученик обнаружил «внутри **сознания** тела отчаянное стремление отождествиться с чем-нибудь». Я сказал: «Ум по своей природе жаждет отождествиться с чем-нибудь». Еще один ученик заметил: «Я ощущал мир и покой. У меня было чувство, говорившее что-то вроде: “Ладно, мы все понимаем, зачем мы играем в это. Мы хотим показать, что «я» не является телом. Поэтому мы продолжаем играть, но как только мы выйдем отсюда, мы снова будем считать, что «я» и тело – одно и то же!”» Я рассказал ему историю, которую когда-то услышал от Свами Муктананды: о том, что омовение в Ганге очищает от всех прошлых грехов. Но грехи забираются на деревья и прыгают на вас оттуда сразу же после того, как вы выйдете из воды.

Утвердиться в состоянии не-состояния и сделать его прочным и постоянным – это действительно важная задача. Во время медитации я могу спокойно сидеть и оставаться в пустоте. Но вскоре после окончания медитации мой ум вернется ко мне. В действительности, «Вы» (СОЗНАНИЕ, или нервная система, в зависимости от контекста) снова становитесь сгустком и снова создаете ум. *

* Это подробно обсуждается в книге «Квантовое сознание» и в трилогии «Путь человека».

ГЛАВА 3. ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Трансформацию можно определить как изменение свойств или состояния ума. В алхимии трансформацией, или трансмутацией, принято называть превращение неблагородных металлов в серебро или золото. В биологии так называется переход одного вида в другой, – иными словами, *эволюция*. В химии так называется превращение одного элемента в другой. В общем и целом трансформация означает преобразование одной формы в другую.

Какой же смысл мы вкладываем в это слово применительно к психологии?

Как терапевту и духовному целителю, так и тому, кто заинтересован в самопознании и развитии осознанности, необходимо понять, как именно эмоции, события и ситуации застывают и воспринимаются одним и тем же привычным образом. К примеру, мы можем снять с чувства злости ярлык, на котором написано «злость» и представить ее себе как «энергию», или **сознание**, принявшие несколько иную форму, чем радость или печаль. Печаль также представляет собой энергию, принявшую иную форму, нежели ненависть. Как только мы научимся воспринимать и переживать эмоции без суждений и ярлыков, трансформация станет достаточно легкой для нас. Сначала нам нужно убрать ярлыки с эмоций, чувств и ощущений, а затем наблюдать за ними без суждений и оценок, не считая ни одно переживание более важным, чем другое. Просто воспринимайте их как энергию, или **сознание**.

Этот процесс не требует усилий и напряжения. *Сознание само себя трансформирует.* Для этого не нужно насильственно превращать одно качество в другое. Индивиду кажется, что одна эмоция «лучше» другой. Именно это суждение делает состояние застывшим, ригидным и привязанным к пространству и времени. Обычно психологи ставят нас перед дилеммой: либо выражать, либо подавлять чувства, которые принято считать «плохими» или «нежелательными». Трансформация добавляет нам третью возможность.

Просто наблюдая за эмоциями, мыслями, чувствами, переживаниями и т. д., просто воспринимая их такими, какие они есть, и называя их «энергией», или **сознанием**, мы позволяем им превратиться в нечто иное.

В начале этой главы я хотел подчеркнуть, что единственная концепция, которую я позволяю себе предложить читателю, – что все создано из «энергии», или **сознания**, воплощенного в различных формах разной величины: мысли, чувства, фантазии и предметы. Цель последующих медитаций – трансформация вашего внутреннего опыта и переживаний и способность воспринимать их как «энергию», или **сознание**. Эта трансформация ведет к освобождению.

СТРАХ

Медитация: *Направьте внимание не на рассказ о том, почему вы испытываете какую-либо эмоцию, а на саму эмоцию и представьте себе, что эмоция состоит из «энергии».*

Главный смысл направления внимания на эмоцию изложен в «Виджнана Бхайрава» – одном из важнейших текстов Кашмирского Шиваизма. В нем описывается тантристская *дхарана* – концентрации внимания на определенном объекте. Само понятие «тантра» означает расширение сознания. В тексте «Тантра Асана» говорится: «Нечто увеличивается оттого, что нечто уменьшается». Я обнаружил, что снятие ярлыка с эмоции и восприятие ее как «энергии» ведет к трансформации. Трансформация происходит, когда вы направляете внимание на эмоцию, воспринимая ее как *«творение энергии, или сознания»*.

Первый цикл упражнений посвящен восприятию эмоций как «энергии». Второй цикл упражнений посвящен наблюдению за эмоциями и объектами и открытию того, что они созданы из одного и того же **сознания**.

Например, когда вы испуганы, ваш ум приведет вам двадцать причин вашего страха. Обычно люди направляют внимание на историю о том, почему они боятся. Вместо этого я попрошу вас отвлечься от истории и обоснований вашего страха и направить внимание на сам страх: где именно находится он внутри вашего тела? Сконцентрируйте внимание на страхе.

Медитация научит вас трансформации энергии. Очень легко в этом смысле говорить о сексе: если вам приходит в голову сексуальная фантазия, на которую вы направляете внимание, вы ощущаете определенную телесную реакцию. Вы продолжаете фантазировать и смотрите вокруг себя в надежде найти подходящего партнера для воплощения вашей фантазии в жизнь. Я начал читать «Виджнана Бхайрава» двадцать пять лет назад. Перефразируя одну из *дхаран*, или медитаций, можно сказать: когда вы вспоминаете о прикосновениях, объятиях и поцелуях, у вас возникает восхитительное чувство, но поскольку рядом с вами никого нет, ясно, что *вы сами* создаете это чувство. Это очень глубокая мысль. Так как во время фантазии вы пребываете в одиночестве, то, значит, ваши чувства рождаются *внутри вас*. Если вы отвлекетесь от фантазии и ее сюжета и направите внимание на само чувство, а затем уберете с него ярлык и переживете его как энергию, оно само по себе начнет преобразовываться. Иными словами, *эмоция и так уже создана из энергии, но теперь вы сможете ощутить ее трансформацию на собственном опыте*. Снимите с нее ярлык «страх» и прочувствуйте ее как энергию. Если вы ощущаете тяжесть в груди, это означает, что вы боитесь. Направьте внимание на

тяжесть в груди и воспримите ее как *сжатую энергию*. Иными словами, ваша грудь может сжаться, когда вы боитесь. Другой человек может ощутить боль в желудке, сердце или горле. Итак, мы будем направлять внимание на саму эмоцию, а не на ее объект и не на рассказ о том, почему вы чувствуете то, что чувствуете.

Будем надеяться, что это упражнение поможет нам понять, что страх и злость, так же как радость и счастье, – просто различные формы энергии. «*Шива Сутра*» могла бы назвать их различными формами **сознания**. Самое главное то, что они состоят из *одной и той же субстанции*. Все есть **сознание**, все есть энергия, или *шакти*.

Практика:

Я прошу вас погрузиться в фантазию о прошлом или возможном грядущем событии, связанным со страхом. Это событие могло случиться на прошлой неделе, в прошлом месяце или в прошлом году. Я попрошу вас обратиться к вашей памяти и попросить ее вызвать в вашем уме одну из таких ситуаций. Я прошу вас рассмотреть, как вы одеты, какого цвета ваша одежда. Посмотрите, если ли на этой мысленной картинке другие люди. Можете ли вы услышать какие-либо звуки и если да, то какие?

Теперь я прошу вас осознать чувство страха. Где именно он находится внутри вашего тела? Обратитесь к вашей памяти и позвольте ей открыть вам как можно больше. Осознайте ваш страх. Почувствуйте его как можно сильнее. И в тот момент, когда страх достигнет максимума, я попрошу вас отвлечься от всех остальных воспоминаний и сконцентрировать внимание на самом страхе. Осознайте, где внутри вашего тела находится страх. Я прошу вас направить внимание на страх внутри тела. Где он ощущается физически? В каком месте? Как только ваш ум захочет вернуться к воспоминаниям о событии и объяснить вам, почему вы боитесь, мягко возвратите внимание на само чувство страха. Я прошу вас начать воспринимать страх просто как один из видов энергии. Почувствуйте вашу эмоцию как энергию и позвольте этой энергии делать все, что ей угодно. *Не пытайтесь изменять ее.*

После этой медитации один ученик рассказал, что он почувствовал, как через его голову проходит поток энергии. «Я ощущал голову совершенно не так, как все остальное тело». Я спросил его, появилось ли у него ощущение, что его макушка словно открывается. Он ответил утвердительно. «Через мою голову протекал такой сильный поток энергии, что она словно увеличилась».

В 1977 году в Индии в 5.30 утра я сидел и пел санскритские мантры. Было около 110 градусов по Фаренгейту. Я был страшно зол. Я прекратил пение (мой ум отыскал множество причин для злости: жарко, слишком много народу и т. д.) Я отложил книгу с текстами мантр и направил внимание на собственную злость. Перефразируя тантристский текст «*Спанда Карикас*», можно сказать, что, обратившись вглубь себя в момент наивысших радости или горя, вы можете ощутить *Спанду*, или божественную пульсацию (разумеется, если в такой момент вы будете в состоянии *вспомнить* о том, что вам следует обратиться внутрь себя!). Когда я направил внимание на злость, снял с нее ярлык и стал воспринимать ее как энергию, меня охватило блаженство. Такое может случиться в этом упражнении. Очень важно при этом переживать эмоцию как энергию, *не пытайтесь избавиться от нее*. Если вы хотите избавиться от нее, то вы *сопротивляетесь ей* и тем самым еще сильнее удерживаете ее.

Практика:

Посмотрите на картину, возникшую в вашем уме. Взгляните на людей и окружающую обстановку. Осознайте, как чувство страха усиливается, как усиливаются ощущения, связанные со страхом. Слышите ли вы какие-либо звуки (может быть, голоса других людей)? Продолжайте смотреть фильм под названием «Страх». Позвольте чувству страха оставаться на месте и осознавайте физическое напряжение, если оно появится.

Очень мягко переведите внимание с истории по имени «страх» на сам страх. Осознайте, где находится страх внутри вашего тела. У него может быть определенный цвет или форма. Осознайте их, но, прежде всего, наблюдайте за энергией по имени «страх», воспринимая его просто как один из видов энергии. Продолжайте наблюдать за энергией внутри вашего тела и за тем, куда и как она движется. Удерживайте ваше внимание на ощущении энергии. Наблюдайте за энергией. Осознайте ваше тело и ваше дыхание, а затем, когда вы будете готовы к этому, вернитесь назад в комнату.

Я спросил участников, удалось ли кому-нибудь из них почувствовать страх. Один ученик ответил: «Я прошел через целый букет ощущений: тяжесть в желудке, тошноту, чувство покалывания на лице. Я ощущал потерю контроля и заметил, как мое дыхание участилось. Я прошел через все это, но когда я попытался сказать: “Так вот где находится мой страх!”, – мой ум словно захлопнулся».

Я напомнил ему, что ум обнаружит множество причин для страха. Вы можете направить внимание на эти причины и оправдания, и тогда вы поймете, что у вас есть веские основания бояться! Для того, чтобы перевести внимание с истории о страхе на сам страх, требуется некоторая практика. Это означает, что вам нужно быть готовым отпустить вашу историю прочь и обратить внимание на сам страх. Несколько учеников сказали, что им удалось отбросить истории настолько, чтобы обнаружить страх в разных частях тела, но не настолько, чтобы воспринять страх как энергию. И тогда я снова напомнил им, что мы сажаем семена будущего.

Страх теряет большую часть своей власти, когда вы направляете на него внимание, переживаете его как энергию и используете силу этой энергии. Вместо попыток избавиться от «нежелательных» эмоций, как советует большинство терапевтических школ, начинайте использовать их энергию.

Вы будете поражены после того, как у вас это получится пару раз. Я впервые сделал это со злостью. Я был страшно зол. Когда я отбросил основания для злости, услужливо подсказанные мне умом, и направил внимание внутрь, я был в экстазе около пяти секунд. С этого мгновения я почувствовал на собственном опыте, как работать с трансформацией энергии эмоций и переживаний.

После того, как вы некоторое время попрактикуетесь в направлении внимания внутрь, а не наружу, как обычно, вскоре это начнет происходить само собой. Это напоминает занятия спортом. На первых порах это трудно, но через какое-то время становится естественным. Когда вы оказываетесь в бассейне, вы не думаете о плавании: вы плаваете. Вы не думаете о том, как задержать дыхание под водой: вы просто делаете это. По мере практики процесс станет все более естественным.

Страх как сознание

Шаг 1: Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали страх.

Шаг 2: Осознайте, где находится страх внутри вашего тела.

Шаг 3: Направьте внимание на сам страх как на **сознание**.

Шаг 4: Осознайте, что вы являетесь наблюдателем.

Шаг 5: Почувствуйте, что и наблюдатель, и эмоция созданы из одного и того же **сознания**.

Шаг 6: Откройте глаза и осознайте, что все предметы в комнате: столы, стены, стулья и т. д., созданы из одного и того же **сознания**, равно как и наблюдатель, наблюдающий за эмоцией.

Это упражнение поднимет процесс на новый уровень, так как раньше вы воспринимали ваш внутренний опыт как созданный из **сознания**. Для того чтобы двигаться дальше, вам нужно ощутить, что предметы, окружающие вас, также созданы из того же **сознания**. Прежде всего, они являются **сознанием**, а затем уже тем, что вы называете стулом,

столом, стеной и т. д. *Затем поймите: все, что встречается вам на пути в этом мире, – прежде всего сознание, а затем уже объект.*

ПЕЧАЛЬ

Медитация: *Направьте внимание на эмоцию, а не на рассказ о том, почему вы испытываете эмоцию. Переживите эмоцию как созданную из энергии.*

В этой медитации вы переживете чувство печали как энергию. Мы начнем работать с самыми неприятными чувствами, а через некоторое время перейдем к более приятным. В данной медитации нам нужно вспомнить какую-либо прошлую ситуацию, в которой мы чувствовали печаль (Если вам не удастся вспомнить чувство печали, вы можете обратиться к любому чувству, которое привыкли расценивать как неприятное).

Вспомните, как вы были охвачены печалью. Перенесите внимание с истории о том, что именно вас опечалило, на саму печаль как энергию.

Печаль, гнев и радость представляют собой различные формы энергии. Я понимаю, что у вас есть причины для печали, но я хочу, чтобы вы перенесли внимание с этих причин на само чувство печали. Сможете ли вы начать работу с энергией?

Практика:

Это упражнение займет около десяти минут. Сядьте поудобнее и направьте внимание на свое тело и его расположение в пространстве. Наблюдайте за своим дыханием, за чередованием вдохов и выдохов. Затем вспомните ситуацию, связанную в вашей памяти с печалью. Вспомните других участников и свою собственную роль в этой ситуации. Слышите ли вы какие-нибудь звуки? Вы находитесь снаружи или внутри? Ощущаете ли вы тепло или холод?

Через несколько минут обратите внимание на эмоции, возникающие у вас по мере того, как вы все лучше вспоминаете ситуацию. Какие именно эмоции связаны у вас с этой ситуацией? Постепенно перенесите ваше внимание с самой ситуации и ее участников на саму эмоцию. Где именно она находится внутри вашего тела, и какие физические ощущения связаны с ней? Какого она размера, цвета, формы? Издает ли она какие-либо звуки? Направьте все свое внимание на эмоцию. Наблюдайте за ней. Продолжайте удерживать все свое внимание на этой эмоции.

По мере наблюдения начните ощущать эмоцию как энергию. Воспринимайте ее как энергию и наблюдайте за ней. Затем снова почувствуйте ваше тело: его положение в пространстве, его соприкосновение со стулом. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату и мягко откройте глаза.

Однажды после проведения медитации я получил обратную связь: «Я чувствовал эмоцию как энергию, но не так хорошо, как хотел бы, – а может быть, и вовсе не чувствовал. Это было не слишком приятно. Я словно очень хотел это сделать, но у меня плохо получалось». Я спросил: «Итак, тебе удалось почувствовать эмоцию как энергию?» Он ответил: «Я ощущал движение энергии, но это было неприятно».

Я предложил ему снять ярлык с эмоции, которую он считал «неприятной», а затем вернуться к упражнению и пережить эту эмоцию как энергию, *не пытаясь избавиться от нее*. В этой ситуации вовсе не нужно пытаться изменить эмоцию или переживание.

Наблюдайте за ней как за энергией и осознавайте то, что произойдет. Иногда неприятная эмоция может поначалу стать сильнее. Но постепенно она изменится. Это может случиться через пять или десять минут, через пять дней, пять лет или пять секунд.

Все эти медитации обучают вас изменять ваш привычный паттерн направления внимания. Знаменитый суфийский мастер Идрис Шах считал, что мы должны учиться *контролировать направление внимания*. Помните, что вам нужно переносить внимание с

рассказа об эмоции на саму эмоцию как энергию независимо от того, приятна она или неприятна.

Печаль как сознание

Шаг 1: Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали печаль.

Шаг 2: Осознайте, где находится печаль внутри вашего тела.

Шаг 3: Направьте внимание на саму печаль и воспримите ее как созданную из **сознания**.

Шаг 4: Осознайте, что вы являетесь наблюдателем.

Шаг 5: Представьте себе, что наблюдатель и эмоция созданы из одного и того же **сознания**.

Шаг 6: Откройте глаза и представьте себе, что предметы в комнате: столы, стены, стулья и т. д. созданы из того же самого **сознания**, как наблюдатель и эмоция.

ГНЕВ

Медитация: *Направьте внимание на эмоцию, а не на рассказ о том, почему вы испытываете эмоцию. Переживите эмоцию как созданную из энергии.**

* В трилогии «Путь человека» подробно рассматривается, как эннеаграмма показывает привычный паттерн направления «вашего» внимания.

В этой медитации мы будем работать с гневом, но если вы почувствуете другую эмоцию, вы можете работать с ней.

Практика:

Я прошу вас вспомнить прошлое событие, в котором вы чувствовали гнев. Оно могло произойти в прошлом году, пять лет назад, десять лет назад. Позвольте себе вспомнить эмоцию по имени «гнев». По мере того, как прошлое событие вспоминается все лучше, найдите в нем себя и других участников. Осознайте, какие ощущения появляются в вашем теле. Сконцентрируйте внимание на событии. По мере того, как фильм прокручивается в вашей памяти, позвольте себе испытать чувство гнева. Где он находится внутри вашего тела? Каковы его размер, цвет и форма?

Начните переводить внимание с воспоминания о событии на сам гнев. Сконцентрируйте внимание на чувстве гнева. Постепенно начните ощущать его как энергию, осознайте его размер; посмотрите, движется ли он или остается неподвижным. Вначале он может усилиться; продолжайте наблюдать за ним как за сжатой энергией и осознавайте происходящее. Продолжайте удерживать внимание на гневе, позволяя ему делать то, что он делает. Осознавайте, что будет происходить по мере того, как вы удерживаете внимание на этой энергии.

Когда вы будете готовы, медленно вернитесь назад в комнату.

Один ученик заметил: «Мой гнев был прямоугольным, и на каждой стороне было две дыры» Я сказал: «Если у твоего гнева есть конкретные цвет и форма, направь на них внимание и осознай все, что произойдет».

Гнев как сознание

Шаг 1: Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали гнев.

Шаг 2: Осознайте, где внутри вашего тела вы ощущаете гнев.

Шаг 3: Направьте внимание на гнев как на **сознание**.

Шаг 4: Осознайте, что вы являетесь наблюдателем.

Шаг 5: Представьте себе, что наблюдатель и эмоция созданы из одного и того же **сознания**.

Шаг 6: Откройте глаза и представьте себе, что предметы в комнате: столы, стены, стулья и т. д. созданы из того же самого **сознания**, как наблюдатель и эмоция.

РЕВНОСТЬ

Медитация: *Направьте внимание на эмоцию, а не на рассказ о том, почему вы испытываете эмоцию. Переживите эмоцию как созданную из энергии.*

Продолжайте удерживать внимание на эмоции, а не на рассказе о вашей ревности. Сначала мы вспомним этот рассказ, а потом перенесем внимание на само чувство ревности. Если это чувство вам незнакомо, вспомните другое неприятное чувство. Я хочу еще раз напомнить вам, что мы сажаем семена; поэтому если вас охватит ревность через неделю или через два года, вы сможете переключить внимание с обоснования причин ревности на само переживание. Уверяю вас: как только вы сможете переключить внимание один раз, это вызовет цепную реакцию, которая изменит ваш привычный паттерн направления внимания.

Полтора месяца назад я страшно рассердился на некоторых людей. Друг напомнил мне: «Зачем медитировать на этих людей и на ситуацию? Почему бы тебе не помедитировать на свои чувства?» Я так и поступил, и вся моя злость рассеялась. Обычно мы действительно медитируем на людей, ситуации и причины, по которым мы чувствуем то, что чувствуем.

Практика:

Закройте глаза. Я попрошу вас вспомнить прошедшее событие, когда вы чувствовали, что имеете полное право ревновать. Вспомните других участников этой ситуации. Ощутите тепло или холод, вслушайтесь в звуки и голоса. Начните смотреть этот фильм.

Наблюдайте за тем, какие чувства пробуждаются во время просмотра фильма под названием «Ревность». Осознайте ваши ощущения.

Очень мягко отвлеките внимание от сюжета. Осознайте, где внутри вашего тела вы испытываете чувство под названием «ревность». *Начните наблюдать за ревностью как за одним из видов энергии.* Каковы ее цвет, размер и форма? Она теплая или холодная? Издает ли она какие-либо звуки?

Рассматривайте ее как энергию. Вслушайтесь в ее звучание. Наблюдайте за ней.

Продолжайте наблюдать за всеми чувствами, возникающими внутри вас, как за энергией. Осознайте, хочет ли ваш ум снова вернуться к причинам вашей ревности и к истории ее появления. Если это так, возвратите внимание к переживаемым чувствам и переживите их как энергию. Когда вы будете готовы, мягко вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Участники семинаров отмечали, как тяжело переключать внимание с истории на само чувство, потому что ум доказывал им, что они должны без конца объяснять, почему они чувствуют то, что чувствуют, и находить для этого оправдания. Иногда участникам моих семинаров казалось, что в какой-то момент они «застряли». В этом случае я предлагал им продолжать медитацию на чувство «застревания» как на энергию.

Ученики часто задавали мне вопросы о двух противоположных способах отношения к эмоциям: подавлении и выражении. Существует подавление, которое зажимает или скрывает вашу ревность и злость. Существует выражение – это обратная сторона медали. А еще существует трансформация: восприятие энергии без намерения избавиться от нее и простое наблюдение за происходящим. Обычно при переключении паттерна вашего внимания энергия также переключается и самостоятельно преобразуется в иную форму. Я вовсе не собираюсь требовать от вас: «Никогда не злитесь!» Я прошу вас наблюдать за

ревностью или злостью как за энергией и переключать до боли привычный и навязший в зубах паттерн внимания. Иными словами, все мы обладаем набившими нам оскомину паттернами направления внимания и осознания. Упражнения помогут нам разорвать этот порочный круг.

Мой ученик развил эту мысль, задав мне вопрос: «Как мне быть, когда я начинаю чувствовать злость и прочие энергии и не знаю, что с ними делать? У меня начинается что-то вроде опьянения. Как вернуться в состояние осознанности и концентрации внимания?» Я предложил ему *не пытаться изменить* чувство опьянения, а наблюдать за ним и осознавать происходящее. Не стоит останавливаться на полпути.

Все, чем я могу поделиться с вами, – мой личный опыт. Несколько лет назад я страшно разозлился, затем переключил внимание и пережил злость как энергию. Через несколько секунд я ощутил бесконечный экстаз и блаженство. Кому-то может потребоваться десять минут или десять часов. Просто удерживайте внимание на эмоции вместо истории и наблюдайте за происходящим, не пытайтесь воздействовать на него. Участник одного из моих семинаров сказал: «Я чувствую себя так, словно упираюсь в стену». Я предложил: «Направьте внимание на стену как на энергию».

Когда вы орете на кого-то, вы можете почувствовать прилив энергии. Я не говорю, что вы не правы. Вы можете делать все, что вам заблагорассудится. Если вы хотите накричать на кого-то, кричите. Это ваш выбор.

Другой вариант выбора – воспринять свое раздражение как энергию и посмотреть, что произойдет. После того, как вы накричали на кого-то, вы можете почувствовать облегчение, но энергии у вас останется не слишком много. После оргазма вы тоже можете чувствовать себя легко и расслабленно, но если вы направите внимание на сексуальную энергию, – вы и ваш партнер сможете перейти в иное состояние. Ученик спросил меня, может ли направление внимания само по себе изменить качество энергии. «Сделай это, – ответил я, – и посмотри, что произойдет. Твои переживания могут полностью отличаться от моих. Когда во время медитации я ощущаю сексуальность, и мне приходят в голову различные воспоминания или фантазии, отвлекающие меня от медитации, – я направляю внимание на сексуальную энергию. Она становится все сильнее, а затем внезапно трансформируется, и я оказываюсь в глубокой пустоте и безмолвии. Меня буквально “перекладывает” туда».

Другой ученик сказал: «Когда я по-настоящему злюсь, я не в состоянии думать. Я знаю, что я зол, но мысль о переключении внимания доходит до меня лишь несколько часов спустя». Это вопрос практики. Прямо сейчас фильм тянется, тянется и тянется. Через две недели он будет тянуться и тянуться. Еще через неделю он будет тянуться. Иными словами, вы сможете отслеживать ваш паттерн все раньше и раньше. Предположим, что вы постоянно завязываете романы с неподходящими людьми. Это ваш привычный паттерн. И вдруг через десять лет вы говорите: «Кажется, с меня хватит!» У вас начинается другой роман, но на этот раз он продолжается пять лет. Следующий роман заканчивается через два года, следующий через год. Будем надеяться, что вы успеете разобраться с этой проблемой прежде, чем умрете!

Один ученик Гурджиева описывал упражнениями по развитию осознанности и постоянного самонаблюдения. «Когда приходил гнев, мы называли его, к примеру, Джон. Когда он приходил снова, мы говорили: “Вот опять пришел Джон”».

В психосинтезе это называется «дать имена своим субличностям». «О, вот и Джон! Он сейчас отколет свой коронный номер. А это Фред!» Существует даже терапия, которая называется «терапия имен». Вы можете давать имена любым частям своей личности и затем наблюдать за тем, что они вытворяют. Эта техника помогает установить дистанцию между собой и своими субличностями и осознать на своем опыте, *что вы не есть ваши субличности*. Вы также можете нарисовать их, повесить рисунок на стену и прикасаться к нему каждый раз, когда возникает эта субличность. Таким образом мы снимаем ярлыки и возвращаемся к *изначальной субстанции: энергии, или сознанию*.

Ученица сказала, что она рассердилась на своего соседа по офису и «полчаса изо всех сил концентрировала внимание на чувстве злости». Она спросила, было ли это тем же, что и

медитация. Я ответил: «Да, если я зол на собеседника, я буду медитировать на чувство злости или фрустрации, а потом уже продолжу разговор. Много раз, вернувшись к разговору после медитации, я чувствовал тесную близость с собеседником и еще более тесную близость с самим собой».

Ревность как сознание

Шаг 1: Вспомните ситуацию, когда вы ревновали.

Шаг 2: Осознайте, где находится ревность внутри вашего тела.

Шаг 3: Направьте внимание на ревность как на **сознание**.

Шаг 4: Осознайте, что вы являетесь наблюдателем.

Шаг 5: Представьте себе, что наблюдатель и эмоция созданы из одного и того же **сознания**.

Шаг 6: Откройте глаза и представьте себе, что предметы в комнате: столы, стены, стулья и т. д. созданы из того же самого **сознания**, как наблюдатель и эмоция.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Медитация: *Направьте внимание на эмоцию, а не на рассказ о том, почему вы испытываете эмоцию. Переживите эмоцию как созданную из энергии.*

Если у вас есть сексуальные фантазии (я понимаю, что ни у кого из вас их нет, но вдруг у кого-то они все же есть!) и вы уделяете внимание этим фантазиям или воспоминаниям, — значит, ваше внимание направлено наружу в поисках партнера, подходящего для осуществления фантазий. Итак, в вашем уме прокручиваются картинки, на которых в той или иной форме изображены ваши фантазии. Скорее всего это вас не слишком удовлетворяет, потому что в ваших фантазиях вы всегда представляете кого-то еще. Я понял, что в течение двух лет, пока я соблюдал целибат, меня обуревали немислимые фантазии. Они вызывали соответствующие телесные реакции, так что эти два года мне приходилось нелегко. Целибат был поворотом на 180 градусов по сравнению с моим образом жизни в 1960-е и 1970-е годы, когда свободная любовь и сексуальность были правилом и все спали со всеми. Когда я начал эту практику, мой привычный паттерн переключился, и я начал переносить внимание с сексуальных фантазий на саму энергию. Где именно я ее чувствую? Мы будем работать с сексуальностью так же, как и с другими эмоциями, но сначала мы рассмотрим то, что обычно принято считать приятными чувствами.

Переключите внимание с фантазии и фильма в вашей голове и направьте его на саму энергию. Осознайте, что происходит, когда вы начинаете концентрировать внимание на сексуальности и воспринимать ее как энергию. Раньше я вспоминал «Виджняна Бхайрава», где сказано, что при воспоминании о прикосновениях, объятиях и поцелуях внутри нас возникают определенные чувства и восхитительные ощущения. Но поскольку рядом с нами никого нет, ясно, что ощущения рождаются внутри вас. Это казалось мне очень глубокой мыслью в то время, — *что эти ощущения приходят ко мне изнутри, так как кроме меня здесь никого нет*. Иными словами, во время фантазии и воспоминаний о подобных вещах у вас появляются определенные физические ощущения. Если при этом рядом с вами никого нет, значит, источником этих ощущений являетесь вы сами.

Следовательно, вместо того, чтобы направлять внимание на фантазию и попытки найти партнера для ее реализации, начните переключать внимание. Перенесите его на само ощущение и воспримите его как энергию вместо того, чтобы выполнять специальные практики по сублимации сексуальной энергии. Это просто энергия. Она не хорошая и не плохая, не истинная и не ложная, не высокая и не низкая. Просто энергия.

Как-то я сказал Бабе Пракшананде, что у меня есть проблемы со второй чакрой. Бабаджи ответил: «Существует лишь одна чакра: энергия». Все является энергией, или **сознанием**;

только ум хочет разложить ее по чакрам и разделить на высокую и низкую, внося тем самым собственные оценки и суждения и надевая на энергию всевозможные ярлыки. В тексте «Йога Васиштха: высшая йога» Свами Венкатешананда описывает историю принца Рама до того, как он достиг просветления и стал божеством Рамой. В книге содержатся вопросы, заданные Рамой его гуру Васиштхе. Последний подробно описывает кундалини, ее пробуждение и подъем, очищение 72 000 нади и т. д. Через некоторое время Рама говорит: «Теперь я понял». Васиштха спрашивает: «Что ты понял?» Рама повторяет все, что Васиштха рассказал ему о кундалини, чакрах и т. д. Васиштха говорит: «Это все неправда». Рама спрашивает: «Зачем же ты рассказывал мне обо всем этом?» Васиштха отвечает: «Невежественным нужны истории, которые можно рассказывать. Ничего этого не существует на самом деле». *«Все есть сознание: не существует ничего, кроме сознания. Все есть сознание: не существует ничего, кроме сознания»*. Красота тантристской медитации заключается в том, что она предназначена для обычных людей, живущих мирской жизнью. Вместо того чтобы пытаться перенести внимание вдаль, направьте его на то, что происходит здесь и сейчас. Тогда вы сможете использовать любые чувства, мысли и эмоции как ресурс, помогающий вам достигнуть более глубокой связи с самим собой и с вашей человеческой сутью.

Практика:

Закройте глаза и сядьте поудобнее.

Я прошу вас представить себе сексуальную фантазию. Для начала вы можете представить себе встречу с желанным партнером. Посмотрите, на что похожа эта картинка.

Послушайте, есть ли в этой фантазии какие-либо звуки. Наблюдайте за вашей фантазией.

Ощущаете ли вы тепло или холод? Различаете ли звуки, запахи, другие ощущения?

Позвольте этому фильму начаться и побудьте зрителем.

Постепенно перенесите внимание с сексуальной фантазии на энергию внутри вашего тела.

Осознайте, где именно внутри тела вы чувствуете эту энергию. Снимите с ваших чувств и ощущений ярлык «сексуальность» и направьте внимание на ощущение энергии: где вы ее ощущаете, как вы ее ощущаете? Есть ли у нее цвет, форма или звук? Сконцентрируйте внимание на энергии. Если оно опять возвращается к фантазии, снова перенесите его на саму энергию и наблюдайте за ней. Продолжайте наблюдение, *убрав любые ярлыки с надписью «сексуальная энергия»*. Просто наблюдайте. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Я спросил у группы, удалось ли кому-нибудь перенести внимание с фантазии на саму энергию, и что именно происходило с энергией? Становилась ли она сильнее, слабее или оставалась постоянной? Один ученик ответил: «Когда я дышал, энергия опускалась и поднималась». Другой сказал: «Энергия проходила через все мое тело». Я спросил его: «Итак, энергия двигалась?» Он ответил: «Да, она начала двигаться, когда я направил на нее внимание».

Цель этой практики такая же, как и у других упражнений из этой главы: научиться переключать привычные паттерны направления внимания с историй на сами чувства и воспринимать последние как энергию. Я прошу вас направить внимание на фантазию, а затем перенести его на чувства и воспринять их как энергию. Тогда у вас не будет причин для сопротивления, отрицания и осуждения своего внутреннего опыта.

Как я уже упоминал раньше, во время жизни в ашраме многие соблюдали целибат. Я был очень сексуально озабоченным первые два года. Меня обуревали сексуальные фантазии. Когда я направлял внимание на них, у меня возникали физические реакции. Но когда я перенес внимание с фантазий на сами чувства, энергия внезапно начала трансформироваться.

В сакральных тантристских текстах сказано, что если в момент оргазма вы сможете обратиться внутрь себя, вы ощутите *Спанду* (божественный трепет). Там не сказано, однако, что если в этот момент вы будете в состоянии вспомнить о том, что нужно

обратиться внутрь себя, то ваша энергия направится внутрь, а не наружу, и вы войдете в глубокое «состояние не–состояния». Именно в этом и заключается цель медитации.

Сексуальность как сознание

Шаг 1: Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали сексуальность.

Шаг 2: Осознайте, где внутри вашего тела вы чувствуете сексуальную энергию.

Шаг 3: Направьте внимание на сексуальность как на **сознание**.

Шаг 4: Осознайте, что вы являетесь наблюдателем.

Шаг 5: Представьте себе, что наблюдатель и эмоция созданы из одного и того же **сознания**.

Шаг 6: Откройте глаза и представьте себе, что предметы в комнате: столы, стены, стулья и т. д. созданы из того же самого **сознания**, как наблюдатель и эмоция.

ЕДА

Медитация: *Направьте внимание на приятные чувства, связанные с едой, а не на саму еду.*

Джайдева Сингх,. «Виджняна Бхайрава»

Эта медитация поможет посеять семена осознания. Труднее всего дается осознание и трансформация. Выполняя эти упражнения, вы обнаружите, что ваши ощущения преобразуются, и вы все меньше отождествляетесь со своим сенсорным опытом.

Медитация на еду в этом смысле чрезвычайно полезна.

Эта медитация проводится точно так же, как и предыдущие. Представьте себе, например, что вы сидите за своим рабочим столом, и внезапно вам очень хочется шоколада или еще чего-нибудь вкусного. Ваш ум начинает фантазировать о желанном лакомстве, а эта фантазия вызывает физическую реакцию. Кстати, если вы хотите похудеть, можно использовать эту медитацию, когда вы голодны: вместо того, чтобы представлять себе любимое блюдо, направьте внимание на голод, ощутите его как энергию и наблюдайте за происходящим. Вот и вся медитация. Чтобы выполнить ее, вам нужно как следует проголодаться.

Вы можете вспомнить радостное чувство, охватывающее вас при виде шоколадки, мороженого или торта. Затем отвлекитесь от всех этих вкусных вещей и направьте внимание на сами ощущения. Перефразируя «Виджняна Бхайрава», можно сказать: медитируйте на удовольствие от еды, воспринимая его как энергию, а не на объект удовольствия. Если речь идет о сексуальности, медитируйте на удовольствие от секса, а не на объект вожделения. Если вы занимаетесь сексом с кем-либо, – скорее всего вы медитируете на партнера.

Перенесите внимание с партнера на само чувство удовольствия и наблюдайте за своими переживаниями.

Иными словами, медитируйте на удовольствие как на энергию, а не на объект, доставляющий удовольствие (в данном случае еду).

Выберите из множества разных блюд то, что вам бы хотелось съесть сильнее всего, то, что вы могли бы проглотить одним махом (в одной из групп я попросил участников принести с собой любимое угощение). Я прошу вас положить в рот небольшой кусочек вашей любимой еды и закрыть глаза. Вы можете жевать его, но делайте это очень медленно.

Иными словами, не глотайте его сразу же, а постарайтесь жевать как можно дольше.

Практика:

Я прошу вас закрыть глаза и направить внимание на удовольствие и наслаждение и ощутить их как энергию вместо того, чтобы мечтать о желанном объекте. Когда у вас

возникнут приятные чувства, мысли и ассоциации, связанные с едой, которую вы держите во рту, я попрошу вас переключить внимание с еды на сами ощущения. Попробуйте удержать внимание на ощущениях и переживите удовольствие и наслаждение как энергию. Затем мягко вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Ученик заметил: «Я прекратил курить. Я прекратил пить. Теперь мне нужно прекратить есть?» «Нет, – ответил я, – я этого не говорил». *Вам не нужно отказываться ни от чего, кроме привязанности.* Если вы едите вкусные вещи, это замечательно; если вы едите гадость, это тоже замечательно. Если вы пьете вино, это прекрасно; если вы не пьете, это тоже прекрасно. У вас есть *выбор*, только и всего. Он не имеет ко мне никакого отношения. Однажды мой друг пришел к Нисаргадатте Махараджу и спросил его: «Что мне делать: оставаться в Индии или возвращаться в Штаты?» Тот ответил: «Останетесь ли вы в Индии или вернетесь в Штаты, – *вы ничего не потеряете и ничего не приобретете*». Другой ученик пришел к выводу, что еда и связанные с ней чувства представляют для него серьезную проблему. Я согласился: «Да, с едой мы отождествляемся глубже и сильнее, чем с сексом». Раньше я считал, что сексуальные желания самые сильные, но когда в Индии я голодал, я начинал *сходить с ума*. У меня не было иного выбора, кроме как трансформировать чувство голода. У меня действительно не было выбора, так как в Индии в то время не было еды.

Аппетит как сознание

Шаг 1: Вспомните, как вы хотели есть и мечтали о еде.

Шаг 2: Осознайте, где внутри вашего тела находится желание поесть и мечты о еде.

Шаг 3: Направьте внимание на энергию желания поесть, или голода, и воспринимайте их как **сознание**.

Шаг 4: Осознайте, что вы являетесь наблюдателем этого **сознания**.

Шаг 5: Представьте себе, что наблюдатель и эмоция созданы из одного и того же **сознания**.

Шаг 6: Откройте глаза и представьте себе, что предметы в комнате: столы, стены, стулья и т. д. созданы из того же самого **сознания**, как наблюдатель и эмоция.

РАДОСТЬ

Медитация: *Найдите источник вашей радости.*

Я хочу включить сюда эту медитацию, потому что ум любит представлять себе радостные переживания. Мы часто оказываемся в западне, когда пытаемся воплотить наши мечты в жизнь и страдаем оттого, что у нас ничего не вышло. Вместо этого вы можете обнаружить, что источник радости находится внутри вас.

Практика:

Сядьте поудобнее, закройте глаза и вспомните свое самое радостное переживание. Позвольте вашему уму представить себе это радостное событие. Когда это произойдет, осознайте свои чувства и ощущения. Вместо того чтобы наблюдать со стороны за персонажем фильма под названием «радость», представьте себе, что вы входите внутрь этого персонажа и переживаете чувство радости. Посмотрите, откуда появляется радость. Найдите источник этой радости. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Ученик заметил: «Когда я оказался внутри, я обнаружил источник радости в своем сердце. Она была подобна свету. Мне было тяжело удерживать ее: она сжималась и расширялась.

Потом я заметил, что во время вдоха я мог сознательно увеличивать ее. Это напоминало игру, но я не мог сделать ее стабильной».

Я спросил его: «Тебе удалось заметить пространство, из которого возникает радость?» Он ответил, что он пытался это сделать. Я сказал, что понимаю его. «Как ты находишь это пространство?» – спросил он. Я ответил ему: «Вернись к истоку».

Он спросил: «Как? Мне кажется, что дыхание оказывает огромное влияние. Я помню, как-то на семинаре я хотел прекратить дышать, чтобы, наконец, обнаружить это пустое пространство!»

«Это так, – согласился я, – но тебе нужно направить внимание на того, кто наблюдает за дыханием. Кто наблюдает за радостью? Ты осознал, как радость появляется и исчезает. Ты пытался контролировать этот процесс. Кто же наблюдает не только за тем, как радость приходит и уходит, но и за попытками контролировать ее приходы и уходы?»

Другой ученик сказал: «Наверное, у меня был приступ мазохизма. Перед медитацией я вспомнил множество радостных событий из прошлого, но в процессе медитации в моей памяти всплыл чудесный весенний день, когда я запускал змея вместе с женщиной, которую очень любил, и ее маленькой дочерью. Это был самый мучительный роман в моей жизни! Я чувствовал себя последним мазохистом. Но тот день, когда мы запускали змея, был самым лучшим днем за время наших отношений. Я не захотел входить внутрь этой ситуации».

Я сказал ему: «Мне кажется, если ты поупражняешься в этой медитации, то поймешь, что радость и печаль рождаются из одного и того же пустого пространства, а не из двух разных пространств»,

Ученик задумался: «Это интересно. В моих воспоминаниях смешались радость и печаль». *Радость и страдание в конечном итоге ставятся едиными, потому что они приходят из одного и того же пространства и созданы из одной и той же субстанции.*

Радость как сознание

Шаг 1: Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали радость.

Шаг 2: Осознайте, где внутри вашего тела находится радость.

Шаг 3: Направьте внимание на радость как на **сознание**.

Шаг 4: Осознайте, что вы являетесь наблюдателем.

Шаг 5: Представьте себе, что наблюдатель и эмоция созданы из одного и того же **сознания**.

Шаг 6: Откройте глаза и представьте себе, что предметы в комнате: столы, стены, стулья и т. д. созданы из того же самого **сознания**, как наблюдатель и эмоция.

ГЛАВА 4. ЧАКРЫ

В предыдущей главе я уже говорил, что чакры созданы из того же **сознания**, что и все остальное. Тем не менее, следует изучить хотя бы несколько самых важных медитаций на чакры.

Чакры представляют собой тонкие энергетические центры; большинство из них расположены вдоль позвоночника. В переводе «чакра» означает «вращающееся колесо». Для наших целей, однако, достаточно помнить, что они являются хранилищами энергии. Как индийская система йоги согласуется с западной психотерапией? Разумеется, первая чакра связана с выживанием (жизнью и смертью). В этом смысле змея, свернувшаяся три с половиной раза и кусающая себя за хвост, символизирует тщетность и пустоту низменных и грубых желаний. Вторая чакра, расположенная на четыре пальца ниже пупка, часто ассоциируется с сексуальностью. Психоанализ Фрейда и терапия Райха работают именно с этой чакрой.

Третья чакра, связанная с волей, расположена на уровне солнечного сплетения. С этой чакрой работают большинство видов терапии, связанных с движением за развитие человеческих возможностей, таких как гештальт-терапия. *

*По-видимому, терапия Альфреда Адлера также имеет дело с этой чакрой (прим. пер.).

Сердечная чакра расположена в центре груди. Это центр бескорыстной и безусловной любви. На этом уровне человек любит ближнего как самого себя. «Я» связан с «другими» непрерывным потоком необусловленной любви. Эта любовь превосходит границы ума, и остается лишь чистое бытие. Для того чтобы перейти на уровень сердечной чакры, следует отбросить традиционные виды терапии. На уровне сердца исчезают противоречия и объединяются противоположности. Остается только бытие, сущность, Я ЕСМЬ. На смену разделению людей на «их» и «нас» приходит глубочайшее чувства единения всех НАС, ибо все мы рождены единым **сознанием**. Горловая чакра символизирует творчество.

Третий глаз обращает взгляд внутрь, и мир представляется проекцией собственного сознания

Верхняя чакра являет собой высочайшее состояние, в котором ЕДИНОЕ становится множеством, а множество вновь возвращается к ЕДИНОМУ.

Медитация: *Представьте себе тонкую трубу, идущую от основания спины к голове.*
Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Медитируйте на пустоту внутри этой трубы.

В теле находится огромное количество энергетических центров, но лишь семь из них являются основными. Мы будем работать только с главными семью чакрами. Первая расположена в основании позвоночника. Вторая находится на четыре пальца ниже пупка. Третья находится в области солнечного сплетения. Четвертая находится в центре груди, пятая в области горла, шестая на уровне третьего глаза, а седьмая в верхней части головы.

Практика:

Я прошу вас представить себе тонкую трубу внутри вашего позвоночника, которая начинается у его основания и заканчивается в верхней части головы. Направьте внимание на эту трубу. На что похожа эта труба? Как вы ее ощущаете? Есть ли внутри нее какие-либо звуки? Обратите внимание на пустоту внутри этой трубы и удерживайте внимание на этом пустом пространстве около десяти минут.

Медитируйте на пустоту внутри трубы. Затем мягко вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Сердечная чакра

Медитация:

1. Представьте себе, что ваше сердце наполнено светом.
2. Представьте себе, что сердце каждого человека наполнено светом.

Эта медитация проводится в группе. Подумайте о ком-то, кого вы считаете просветленным: об Иисусе, Будде, Кришне или ком-то еще.

Практика:

Эту медитацию можно выполнять как одному, так и в группе.

Закройте глаза. Я прошу вас очень мягко направить внимание на ваше физическое сердце. Послушайте, как оно бьется, ощутите эту пульсацию, посмотрите, как сжимается и расширяется ваше сердце. Глубоко прочувствуйте, как живет и бьется ваше физическое сердце. Сделайте это ощущение как можно ярче и интенсивнее. Удерживайте внимание на своем физическом сердце, рассматривая, слушая и ощущая его колебания. Я прошу вас представить себе, что внутри вашей груди бьется сердце поистине просветленного существа, что его или ее сердце находится внутри вашего тела. Почувствуйте, как сжимается и расширяется это просветленное сердце, послушайте, как оно бьется внутри вашей груди. Ощутите стремительное движение крови по венам и артериям. Почувствуйте энергию, наполняющую это просветленное сердце. Почувствуйте, как эта энергия распространяется по всему вашему телу с каждым ударом сердца.

Представьте себе, что в груди каждого человека бьется сердце просветленного существа. Я прошу вас на мгновение открыть глаза и взглянуть в глаза какому-нибудь человеку в этой комнате, осознавая, что ваши сердца наполнены светом. Оставьте глаза открытыми. Теперь, сохраняя это осознание, посмотрите в глаза другому человеку. Вы по-прежнему чувствуете, что ваше сердце – это сердце просветленного существа. Посмотрите в глаза еще кому-нибудь и вообразите, что ваши сердца принадлежат просветленным существам. Позвольте этому ощущению свободно литься из вашего сердца и посмотрите в глаза по очереди нескольким людям в группе. Посмотрите в глаза еще одному человеку, затем еще одному. Осознайте, что в вашей груди бьется такое же просветленное сердце, как и сердца других людей.

Ученик выразил свое впечатление от медитации: «Это помогает понять, что в глубине души мы все являемся просветленными. Я не всегда мог видеть глаза партнера, но я чувствовал энергию, объединяющую нас». Я сказал ему, что со мной произошло то же самое много лет назад, когда я шел по улице Лос-Анджелеса. Я даже не знал, что нахожусь в медитации. Это случилось совершенно спонтанно.

Другой ученик заметил: «Когда ты попросил нас представить себе, что наше сердце принадлежит просветленному существу, все люди стали просветленными, и все их сердца были едиными. Мое сердце соединилось с сердцами партнеров, и все они превратились в одно огромное сердце! После окончания медитации я по-прежнему видел свет, окружающий каждого из нас».

Еще один ученик сказал: «Все женщины были похожи на мадонн!», а еще один: «Из этого семени тянулся вверх росток из чистого света – особенно один лист». Меня спросили, как перенести это состояние в обычную жизнь. Я посоветовал представлять себе, что в груди каждого человека бьется сердце просветленного существа. Такое восприятие трансформирует все ваши переживания и ваш внутренний опыт. Когда Свами Муктананда собирался рассказать одну из своих историй, он говорил: «Я приветствую вас от всего сердца. Люди думают, что я говорю это из лести, но я на самом деле так чувствую. Приветствовать другого человека с любовью и видеть в нем Бога – высочайшая духовная практика».

Мы должны понять, что эта практика является внутренней и глубоко личной. Вам вовсе не следует говорить направо и налево о своей любви или вести себя как гуру. Не нужно никому подражать. Я видел, как люди, окружавшие Свами Муктананду, пытались копировать его голос, манеры и т. д., но это не имело никакого отношения к его истинной сути или к состоянию сердечного просветления. Я видел, как многие пытались имитировать личность святого вместо того, чтобы почувствовать его внутреннюю сущность. Я видел, как многие люди в ашрамах предавали свою собственную целостность. Они начинали уподобляться другим, слепо копируя их поведение, даже если оно было совершенно неподходящим для них.

Следующая замечательная медитация всегда была одной из моих любимых практик.

Медитация: *Мысленно войдите в пещеру вашего сердца.*

Практика:

Почувствуйте ваше тело: как оно расположено в пространстве, как вы сидите, как вы опираетесь на стул. Почувствуйте ваше дыхание, почувствуйте ваши мышцы. Теперь я прошу вас представить, что в центре вашей груди внутри сердца находится пещера, пещера вашего сердца. Я прошу вас войти в эту пещеру внутри вашего сердца, в центре вашей груди. Вместо того, чтобы представлять себя маленьким, представьте себе, что вы вошли внутрь этого маленького человечка в пещере и видите пещеру изнутри своими собственными глазами, оставаясь самим собой. Когда вы войдете в пещеру, идите все дальше и глубже.

Медитация: *Слейтесь с вашим сердцем и умом.*

Практика:

Снова закройте глаза. Сначала я прошу вас представить себе ваше сердце. Осознайте, на что оно похоже, как вы ощущаете его, слышите ли вы внутри него какие-либо звуки. А теперь позвольте себе войти вглубь своего сердца и оказаться внутри него. Я прошу вас не воображать, что вы стали очень маленьким для того, чтобы зайти внутрь вашего сердца, а оставаться самим собой. Осознайте, на что это похоже: находиться внутри своего сердца. Мягко и бережно отойдите на расстояние нескольких шагов от вашего сердца и посмотрите на него со стороны. Я прошу вас взглянуть на него со стороны, затем на минуту отвернуться от него, представить себе ваш ум и также посмотреть на него со стороны. Осознайте, на что он похож, какова его фактура, как вы его ощущаете. Войдите внутрь него и окажитесь внутри собственного ума, затем выйдите наружу и посмотрите на ум со стороны. Теперь представьте себе экран, на одной стороне которого находится ваш ум, а на другой ваше сердце. Посмотрите на этот экран со стороны. У каждого из них есть своя собственная задача, и оба очень полезны вам. Теперь соедините оба изображения и создайте из них единый образ, чтобы ум и сердце слились в одно целое. Осознайте, на что он похож, как он звучит, как вы его ощущаете – ум, соединившийся с сердцем. Теперь войдите внутрь этого нового сердца-ума. Почувствуйте, что вы и вправду оказались внутри ума и сердца, ставших единым целым. Осознайте ваши чувства, осмотрите, что находится вокруг вас, послушайте, что звучит вокруг вас. Затем постепенно начинайте осознавать ваше тело, дыхание, стул, на котором вы сидите. Вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

ГЛАВА 5. ТЕЛО

Об отождествлении сущности с телом написано очень много. В Индии говорят, что медитации, способствующие растождествлению человека со своим телом, помогают ему обрести внутреннюю свободу. В Кашмирском Шиваизме и Веданте вновь и вновь повторяется фраза: «Я не есть мое тело!» В «*Бхагавад-Гите*» Кришна разъясняет Арджуне, что он не есть тело.

Кришна сравнивает тело с полем, поскольку мы сеем на этом поле семена деяний и пожинаем их плоды («Что посеешь, то и пожнешь»). Затем Кришна обучает *познать знающего поле* (наблюдателя). Сейчас мы не будем обсуждать иные точки зрения. Остановимся на учении Древней Индии. В своей следующей книге «*Путь человека*» я называю тело путем к *биологической духовности*, ведущим нас к постижению единства квантового сознания.

В «*Шива Сутре*» мы читаем: «Тело есть жертвоприношение». Эти слова легче понять, если взглянуть на тело глазами внутреннего наблюдателя и представить себе, что тело является созданием или отражением этого наблюдателя.

Последующие медитации помогут вам понять это на собственном опыте.

Созерцание: *Когда вы не прибегаете к мыслям, воспоминаниям, эмоциям, ассоциациям и ощущениям, — что поднимает руки, двигает ногами и обладает слухом?*

Мне очень нравится эта медитация: она достаточно быстрая, но очень мощная. Первая половина выполняется с открытыми глазами, а вторая с закрытыми. Медитация продолжается около пятнадцати минут.

Практика:

Закройте глаза и направьте внимание на свое внутреннее пространство. Осознайте, что происходит, когда вы не прибегаете к мыслям, воспоминаниям, эмоциям, ассоциациям, ощущениям, вниманию и намерениям. «Что поднимает руки, двигает ногами и обладает слухом? Что поднимает руки, двигает ногами и обладает слухом?» По мере того, как вы постепенно проникаете на все более глубокие уровни, осознавайте, «кто» или что поднимает руки, двигает ногами и обладает слухом? Когда вы будете готовы, почувствуйте, как ваше тело опирается на сиденье, осознайте ваше дыхание и вернитесь назад в комнату.

Один ученик сказал: «Когда я не прибегаю к мыслям, уму и ассоциациям, не остается ничего, и я полагаю, что *ничто* поднимает руки, двигает ногами и обладает слухом».

Медитация: *Представьте себе, что не вы дышите, а вами дышат.*

Практика:

Почувствуйте, как ваше тело прижимается к стулу и опирается на него. Наблюдайте за вашим дыханием. Я прошу вас слегка ускорить дыхание. А теперь я прошу вас чуть замедлить дыхание. Теперь снова дышите с обычной скоростью и осознавайте, что вы дышите, как обычно.

А теперь я попрошу вас представить себе каким бы то ни было способом, что *вами дышат*. Повторяю: представьте себе, что не вы дышите, а *вами дышат*. Вам нужно всего лишь позволить себе представить это себе, и у вас это получится само. *Будьте тем, кем дышат*. Когда вы будете готовы, очень мягко вернитесь назад в комнату и медленно откройте глаза.

Один ученик описал свою реакцию. «Это было так, словно оставался лишь тот, кто дышит, но не было того, чем он дышит». Другой ученик сказал: «Я чувствовал мощь и силу превыше меня. Не я дышал — эта сила дышала мной, и я испытывал огромное блаженство».

Созерцание: *Ощущения изменяются не по моей воле, а по воле пустоты.*

Я прошу вас созерцать пять ощущений. Ощущения изменяются по воле пустоты, а не *по вашей воле*. Если ваш взгляд перемещается, он действует по воле пустоты, а не по вашей воле. Я прошу вас созерцать и осознавать, что ощущения изменяются не по вашей воле, а по воле пустоты, которая является божественной волей. Все движется и изменяется по воле пустоты, или божества. Созерцайте и осознавайте это около минуты. Нисаргадатта Махарадж говорил: «Позвольте пустоте жить вами или сквозь вас».

Созерцание: *Не вы живете, а вами живут. Пустота живет через вас, и эта жизнь является жизнью пустоты, а не вашей жизнью.*

Ученик выразил свое мнение об этой медитации: «Сильнее всего меня поразило то, что мое “я”, вообразившее, будто оно действует по собственной воле, оказалось иллюзией. Все движется волей пустоты, или божественной волей, а мое представление о том, что “я делаю это самостоятельно”, – всего лишь иллюзия». Я сказал ему, что первый принцип йоги: «Я не деятель» и добавил: «Все делает пустота». Он ответил: «Я подумаю об этом. Это превращает “я” в иллюзию». «Ничего не делать» означает позволять событиям происходить естественным образом. «Я» всегда жаждет контроля и управления. Есть старинное выражение: «Я живу лишь милостью Божьей (милостью пустоты)». Мы пробуждаемся, когда осознаем, что пустота, уплотняясь, создает ум, который, уплотняясь, создает мысли, объекты и суждения. Подобно всему остальному, ум создан пустотой и состоит из той же субстанции, что и пустота.

Медитация: *Представьте себе, как энергия молниеносно поднимается от нижней чакры к верхней.*

Джайдева Сингх, «Виджняна Бхайрава»

Снова закройте глаза, почувствуйте, как ваше тело опирается на стул, и некоторое время наблюдайте за своим дыханием. Направьте внимание на нижнюю чакру в основании позвоночника и представьте себе вспышку молнии. Представьте себе, как энергия молниеносно поднимается от нижней чакры в основании позвоночника, проходит через все чакры и достигает верхней чакры на макушке. Это движение энергии подобно вспышке молнии. Снова представьте себе энергию, которая поднимается от основания позвоночника до макушки, подобно вспышке молнии или удару грома. Вы можете даже ощутить запах, ощущение или чувство вспышки молнии и осознать, как энергия движется от основания позвоночника к макушке, словно вспышка молнии. Затем мягко вернитесь назад в комнату, почувствуйте, как ваше тело опирается на сиденье, и откройте глаза.

Некоторые ученики рассказывали, что во время этой медитации они чувствовали легкое покалывание. Один ученик заметил: «Я слышал гром!». Другой рассказал: «После этой медитации и парочки других я услышал гром и увидел молнию. Я не чувствовал их, но слышал». Еще один ученик добавил: «С помощью третьего глаза я слышал гром и ощущал запах, который бывает во время грозы».

Медитация: *Энергия поднимается от нижней чакры к верхней подобно солнечному лучу, становясь все тоньше по мере подъема.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Снова почувствуйте, как ваше тело прижимается к сиденью или к полу и давит на него. Осознайте ваше дыхание и слегка замедлите его. Направьте внимание на нижнюю чакру в основании позвоночника и представьте себе, что в ней находится сгусток энергии. Представьте себе, что эта энергия подобна солнечным лучам, выходящим из нижней чакры и поднимающимся к макушке. По мере подъема они становятся все тоньше. Созерцайте эту энергию, медитируйте на нее. Начните с нижней чакры и представьте себе, как она проходит через все чакры на вдоль позвоночника. Энергия, подобная солнечным лучам, поднимаясь выше, становится все тоньше и тоньше. Наконец, она достигает макушки. Позвольте энергии, которую вы видите, или чувствуете, или даже слышите, энергии, подобной солнечным лучам, становиться все тоньше и тоньше и в конце концов рассеяться. Позвольте ей рассеяться в области макушки. Она становится все тоньше и тоньше. Она начинается в нижней чакре у основания позвоночника и движется вверх, пока солнечные лучи не рассеются возле макушки. Затем мягко вернитесь назад в комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

Ученица заметила: «Это было тяжело. Мой ум начинал отвлекаться, потому что хоть я прекрасно представляла себе, как энергия рассеивается возле макушки, я не могла вообразить самого солнца, из которого исходят лучи. Лучшее, что я смогла сделать, это небольшая визуализация». Я спросил ее, удалось ли ей почувствовать энергию, и она ответила, что возле головы у нее возникло легкое ощущение энергии.

Медитация: 1. *Представьте себе, что у вашего тела нет опоры.*

2. *Представьте себе Вселенную как свое тело.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава».

Практика:

Я прошу вас осознать, где и как вы сидите, как расположено ваше тело в данный момент. А теперь я прошу вас представить себе, или вообразить, или ощутить, что у вашего тела нет никакой физической опоры. *Я прошу вас представить себе, что ваше тело лишено всякой физической опоры.* Затем на секунду я прошу вас отвлечься от этого и наблюдать за вашим дыханием. Наблюдайте за чередованием вдохов и выдохов.

В этой медитации мы собираемся научиться воспринимать все как часть вас самих.

Поэтому направьте внимание на ваше физическое тело. Очень мягко позвольте всему, что находится в комнате, войти внутрь вашего тела. Представьте себе, что вся комната оказалась внутри вашего тела – каждый предмет и каждый человек в этой комнате.

Расширьтесь так, чтобы все внутри комнаты стало частью вашего физического тела.

Расширьте ваше внимание так, чтобы оно включило в себя все в этой комнате. Позвольте всему находящемуся в комнате стать частью вашего физического тела, частью вашего сознания. Затем я прошу вас очень мягко включить в себя всю квартиру, в которой вы живете. Позвольте вашему вниманию расшириться настолько, чтобы включить всю

квартиру внутрь вашего физического тела. Возможно, сначала вы почувствуете некоторое сопротивление, но продолжайте мягко расширять внимание так, чтобы включить всю улицу внутрь вашего физического тела. Мягко расширяйте внимание так, чтобы весь город оказался внутри вашего физического тела. Мягко включите весь город вместе с пригородами в свое сознание и почувствуйте, что это часть вашего физического тела.

Позвольте вашему сознанию расшириться настолько, чтобы включить весь штат внутрь вашего физического тела. Позвольте вашему сознанию расшириться настолько, чтобы

включить соседние штаты внутрь вашего физического тела, чтобы они стали частью вашего физического тела. Позвольте вашему сознанию расшириться настолько, чтобы

включить всю страну. Представьте себе, что вы можете расшириться настолько, чтобы вся страна стала частью вашего физического тела. Теперь представьте себе, что вы можете

включить все северное полушарие внутрь вашего сознания как часть вашего физического тела. Мягко расширяйте внимание насколько, чтобы включить его. Затем включите

Южную Америку и позвольте ей стать частью вашего физического тела. Включите Атлантический и Тихий океаны внутрь вашего физического тела. Включите Африку и

Южную Азию. Продолжайте расширять сознание так, чтобы вся планета стала частью вашего физического тела. Когда вы будете готовы, очень мягко вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Одна ученица сказала, что у нее была забавная реакция, когда я попросил представить, что у тела не было никакой опоры: «Я очень ясно осознавала стул. Стул был здесь, а тела не было. Я не чувствовала собственного тела, но я чувствовала стул. Внезапно оказалось, что на стуле никого нет, поэтому мне было достаточно легко расшириться и вобрать в себя окружающее пространство». Другой ученик сказал: «Я словно наклонился назад и взлетел над вселенной. Когда мы расширяли сознание, включая в него все больше, и, наконец, включили весь Альбукерк, я растворился в ощущении свободы, и это ощущение по-прежнему со мной».

Третий ученик описал ощущение потери своего тела таким образом: «Когда нужно было представить себе, что мое тело растворяется, я представил себе, что распутываю короткую веревку. Я распутал эту веревку, и тело исчезло. Затем я почувствовал, что плыву по реке вместе с водой. Наконец я вышел из этого состояния, и тут ты начал просить нас расширяться и включать в себя все». Четвертый ученик сказал, что ему было сложно включить Азию одновременно с Северной и Южной Америкой, потому что ему было трудно летать вокруг планеты.

Медитация: *Ваша кожа подобна стене.*

Созерцайте: *Внутри не существует ничего реального.*

Это очень простая медитация и постепенно вы заметите, что вам все меньше будут нужны пояснения к ней.

Практика:

Снова закройте глаза. Я прошу вас направить внимание на поверхность вашей кожи, физическую поверхность вашей кожи. Я прошу вас направить внимание на вашу кожу и представить себе, что это стена, физическая стена. Когда вы представляете себе, что ваша кожа – это стена, осознайте ее фактуру и материал, из которого она сделана. Осознайте, какая она на ощупь и как она выглядит. А теперь я прошу вас осознать, что внутри не нет ничего материального и реального. Наблюдая за стеной и ощущая ее, осознавайте, что внутри нее нет ничего материального. Продолжайте осознавать: «Не существует ничего материального внутри стены». Очень мягко вернитесь назад в комнату.

Созерцание:

1. *Представьте себе, что ваше тело создано из **сознания**.*
2. *Представьте себе, что каждый человек создан из **сознания**.*
3. *Представьте себе, что все предметы созданы из **сознания**.*

Эти три медитации можно выполнять как одному, так и в группе.

Практика:

Сейчас мы будем учиться воспринимать наше тело как созданное из **сознания**. Я прошу вас посвятить этому около двадцати минут и еще несколько минут посидеть с открытыми глазами. Итак, снова закройте глаза и направьте внимание внутрь себя. В этой медитации представьте себе, что ваше тело создано из **сознания**. Для этого представьте себе, что ваше тело состоит из энергии, или **сознания**, мгновенно, а не постепенно. Представьте себе это как мгновенную вспышку энергии и удерживайте это ощущение тела как энергии. Может быть, вы даже услышите звук тела как **сознания**. Мгновенно ощутите ваше тело как энергию, или **сознание**. На что похоже ваше тело? Что оно чувствует? Какие звуки вы слышите, когда ваше тело является чистым **сознанием**? Продолжайте воспринимать ваше тело как одно сплошное **сознание**.

Теперь созерцайте таким же образом, что ваше тело, тела окружающих и все остальные тела созданы из одного и того же **сознания**. Созерцайте все объекты и предметы в мире как созданные из **сознания**, принимающего различные формы и размеры. Наконец, очень мягко откройте глаза и посмотрите в глаза другим людям в комнате, представляя себе, что их тела и ваше тело созданы из одной и той же субстанции, одной и той же энергии **сознания**. Продолжайте некоторое время смотреть в глаза другим людям в комнате.

ГЛАВА 6. ОЩУЩЕНИЯ

Ощущения – зрение, слух, вкус, обоняние, осязание – включаются и функционируют сами по себе. Для нас важно распознать ПУСТОТУ, или *бытие*, скрытые за ощущениями. Когда мы совершаем это открытие, медитация становится для нас способом, или путем, осознать и преобразовать наши убеждения касательно ощущений и тела. Следует заметить, что именно ПУСТОТА порождает наблюдателя вместе со всеми ощущениями и реакциями.

В «*Бхагавад-Гите*» Кришна (ПУСТОТА) управляет колесницей (телом), в которую запряжены лошади (ощущения).

Следующие медитации предназначены для того, чтобы помочь вам избавиться от автоматических и стереотипных сенсорных реакций.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Медитация:

1. *Представьте себе, что ваше тело охвачено пламенем. Оно вспыхивает в большом пальце правой стопы и распространяется по всему телу.*
2. *Представьте себе, что огонь распространяется все шире и постепенно охватывает весь мир.*
3. *Представьте себе, что в центре вашей груди горит огонек размером с большой палец.*
4. *Представьте себе, что третий глаз расположен в центре вашей груди.*
5. *Представьте себе, что третий глаз расположен у вас на макушке.*

Практика:

Я прошу вас осознать, как вы сидите. Осознайте, как расположены ваши руки. Осознайте ваше дыхание. Осознавайте каждый звук вокруг вас. Теперь я прошу вас представить себе, что в большом пальце вашей правой стопы вспыхивает пламя и начинает расширяться.

Оно поднимается по вашей ноге, охватывает вторую ногу, поднимается все выше, распространяется по всему телу. Вы чувствуете, что все ваше тело охвачено пламенем. Я прошу вас осознать, изменилась ли температура вашего тела. Слышите ли вы какие-либо звуки, чувствуете ли какие-нибудь запахи? Продолжайте представлять себе, что ваше тело сгорает в пламени. Осознавайте это пламя: все ваше тело пылает в нем. Осознавайте, как изменяются температура и ваши ощущения. Осознавайте, какие звуки вы слышите, и какие запахи вы ощущаете в то время, как вы продолжаете представлять себе, что ваше тело *охвачено пламенем*.

Пламя начинает распространяться все шире. Оно охватывает стул, на котором вы сидите, пол и стены комнаты. Вот уже вся комната охвачена пламенем. Оно распространяется все шире, и вот уже все здание охвачено пламенем. Оно охватывает соседние дома, один за другим, и вот уже горит вся улица. Пламя продолжает распространяться – и вот уже весь город *охвачен пламенем*. Осознайте, как изменилась температура, какие звуки вы слышите, какие запахи ощущаете. Пламя распространяется все шире, и вот уже целый штат *охвачен пламенем*. Пламя распространяется в соседние штаты – и вот уже все они *охвачены пламенем*. Представьте себе, что весь мир, все, что существует в мире, *охвачено пламенем*. Осознайте, какие звуки вы слышите, какие запахи ощущаете.

Теперь представьте себе, что пламя начинает уменьшаться. Оно становится все меньше и меньше до тех пор, пока лишь ваше тело останется охваченным пламенем. Теперь представьте себе, что пламя становится еще меньше, и в конце концов остается лишь огонек размером с большой палец в центре вашей груди. Представьте себе этот огонек. Осознайте, как изменилась температура, какие звуки вы слышите, какие запахи ощущаете.

Теперь представьте себе, что этот огонек в центре груди – ваш третий глаз. Затем перенесите огонек в область макушки. Представьте себе, что он зажигает макушку, и она сгорает в пламени.

Когда вы будете готовы, очень мягко вернитесь в комнату и откройте глаза.

ЗВУК

Медитация: *Найдите пустое пространство после звука.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

В этой медитации вам нужно перебирать струны любого струнного инструмента и следить за звуками. Следующие две медитации занимают около десяти минут.

Практика:

Садитесь поудобнее и подумайте о том, что сейчас вы будете медитировать на звук. Часто в процессе медитации посторонние звуки отвлекают нас и вырывают из этого состояния. А сейчас мы будем использовать звук во время медитации. Попросите вашего друга перебирать струны гитары или другого струнного инструмента, пока вы будете медитировать. Следите за звуком, издаваемым струной, и найдите пустое пространство после окончания звука. Если вы слушаете голос, найдите пустое пространство после каждого слова. Если голос звучит внутри вашей головы, найдите пустое пространство после этого голоса. Следите за звуком и находите пустое пространство после звука. Найдите пустое пространство в конце звука. Незаметно проскользните в пустое пространство после звука. Оставайтесь в этой пустоте, наступающей после звука. Теперь войдите как можно дальше и глубже в следующий интервал после звука. Если вы услышите посторонний звук во время медитации, найдите пространство после этого звука. Слышите ли вы звук внутри головы, напоминающий ваш внутренний голос, или случайный звук снаружи, – найдите пустое пространство после этого звука. Оставайтесь в этом пространстве после каждого звука. Почувствуйте ваше тело, почувствуйте, как оно опирается на сиденье, осознайте ваше дыхание. Постепенно вернитесь назад в комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

Медитация: *Пространство после звука.*

Эта медитация является продолжением предыдущей. Мы будем развивать способность использовать звуки, которые мы слышим во время медитации. Во время медитации я прошу вас, когда вы слышите голос, звук пролетающего самолета, шум транспорта или внутренний голос, – найдите пустое пространство после этих звуков. Если внутри вашей головы звучит мысль или предложение, найдите пустое пространство после звука. А затем погрузитесь в это пустое пространство, это безмолвие, этот вакуум.

Практика:

Садитесь поудобнее и начните осознавать пустое пространство после каждого звука, каждого слова, каждой мысли. Используйте любой звук, как внутри, так и снаружи, для того, чтобы найти пустое пространство после него. Глубоко погружайтесь в эту пустоту. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату, осознайте ваше дыхание и откройте глаза.

МЕДИТАЦИИ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Медитация:

Посмотрите на предмет в комнате, затем возвратите назад энергию внимания, направленного на этот предмет, и отбросьте любое знание об этом предмете, а также любую мысль или впечатление.

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Две следующих медитации выполняются с открытыми глазами. Первая медитация направлена на предметы, находящиеся в комнате. После того как вы освоите эту медитацию, вы можете проводить ее в малых группах, Я прошу вас при этом в начале медитации смотреть в глаза партнеру, а в середине медитации переводить взгляд на другого партнера.

Практика:

Сначала взгляните на какой-нибудь предмет в комнате. Затем я попрошу вас вернуть назад ваше внимание, или вашу энергию. Иными словами, сначала ваша энергия направляется на конкретный предмет – например, диван. Затем вы возвращаете ваше внимание, или вашу энергию, назад внутрь себя. После того, как вы посмотрите на предмет, верните энергию назад, в состояние, когда у вас еще не было ни мыслей, ни впечатления об этом предмете, когда вы еще ничего не знали о нем. В этом состоянии предмет по-прежнему остается на том же месте, но вы смотрите на него из ПУСТОТЫ. Посмотрите прямо сейчас на любой предмет в комнате, а затем медленно уберите от него энергию и войдите в состояние, когда вы еще ничего не знали об этом предмете и у вас не было никаких мыслей и впечатлений о нем.

Ученица заметила, что она могла убрать любое знание о предмете, кроме знания о его цвете. Я сказал: «Ты можешь продолжать видеть цвет, но не воспринимай этот предмет как, например, ковер в комнате. Иными словами, цвет по-прежнему останется и никуда не денется, но твое внимание вернется в состояние, предшествующее любому знанию, мысли и впечатлению. Для того чтобы выполнить этот трюк, нужно как следует сконцентрировать внимание».*

* В оригинале игра слов: focus в переводе означает и «фокус, трюк», и «концентрация» (прим. пер.).

Следующее упражнение я прошу вас выполнять в парах.

Практика:

На секунду закройте глаза, а затем откройте и посмотрите в глаза партнеру. Возвратите вашу энергию назад, отбросив любое знание, информацию, впечатления и мысли об этом человеке. Направьте энергию внутрь и полностью отведите ее от партнера. Верните вашу энергию назад. На секунду опять закройте глаза. Откройте глаза и посмотрите в глаза другому человеку, затем снова мягко отведите от него вашу энергию и отбросьте любые мысли, впечатления и знания об этом человеке. Найдите пустое пространство перед мыслью о какой-либо информации. Отнимите энергию у любой мысли и знания. Продолжайте возвращать энергию назад.

Ученик заметил: «Все начало расплываться, а мои партнеры стали казаться мне менее плотными. Это было очень интересно, потому что я заметил: чем больше я смотрел из состояния прежде любого знания, тем менее плотными и твердыми были мои партнеры. Затем яркое белое свечение окутало все, что было в комнате, и тогда я ощутил полную отрешенность».

Другой ученик сказал: «Концентрация казалась мне очень сложной. Внезапно я начал раскачиваться взад и вперед и сконцентрировался очень быстро». Я ответил ему: «Тебе удалось достичь глубокой концентрации. Все утратило форму, потому что с помощью наших мысленных конструкций мы создаем формы такими же твердыми и прочными, как стул. А когда ты убрал назад энергию внимания, формы утратили свою прочность. Все создано из энергии, и ты перевел внимание за пределы своих убеждений, которые как раз и делают предметы, людей и события жесткими и застывшими».

Эта медитация может быть очень полезной, когда вы яростно спорите с кем-то. Если в разгаре дискуссии вы сможете вспомнить об этой медитации, вы можете отбросить все ваши представления о собственной правоте и войти в состояние, предшествующее любым впечатлениям, любой информации и любому знанию о вашем собеседнике. Эта медитация поможет вам растворить все ваши жесткие концепции, так как вы переместитесь в пространство, в котором не существует никаких структур и убеждений.

Эта медитация очень действенна, потому что как только вы научитесь ее выполнять, вы будете заниматься этим постоянно, открывая и осознавая, что все есть энергия, или **сознание**, когда вы воспринимаете мир из состояния, *предшествующего знанию*. Таким образом, каждый момент можно пережить *здесь и сейчас в настоящем*, вместо того, чтобы воспринимать настоящее через призму прошлых концепций, которые вы переносите в настоящее.

Ученица заметила: «Я чувствовала себя так, словно здесь никого не было. Казалось, я действительно достигла состояния пустоты. Мой партнер внезапно исчез». Я спросил ее, оставалась ли она в комнате. Она ответила: «Нет, я тоже исчезла». Я сказал, что от ее слов у меня возникает впечатление «словно капля в океане жалуется, что она не часть океана». Она ответила: «Океана тоже не существовало. Состояние, в котором я оказалось, вовсе не было блаженством. Поэтому я думаю, что до истины мне еще далеко. Я вовсе не ощущала себя всем или частью всего, – скорее я стала ничем. Я не знаю, действительно ли я стремилась к этому».

Я посоветовал: «Начни с того, что убери свое внимание со всех предметов и таким образом верни назад свою силу. Верни свою энергию назад и позволь ей снова стать твоей. Иными словами, все в этом мире обладает силой (энергией). Ты можешь забрать назад энергию, вложенную тобой в других людей, ситуации и объекты и вернуть ее себе вместо того, чтобы оставлять ее снаружи. Можно сказать, что ты таким образом растворяешь все сущее в своей энергии, или **сознании**. На языке тибетской или юнгианской философии это означает, что ты воспринимаешь все как проекции своего **сознания**».

Она ответила: «Я вовсе не чувствовала, что ко мне вернулась моя сила или энергия. Я не стала сильнее. Наоборот, мне казалось, что все словно исчезает, и я сама в том числе. А ты говоришь, что можешь вернуть энергию назад, и тогда окружающий мир станет слабее, а ты сильнее?»

Я пояснил: «На каком-то уровне ты станешь сильнее, а на другом уровне все исчезает, и не существует ни *тебя*, ни *всего остального*, поэтому вопрос о том, кто сильнее, теряет смысл. Можно назвать это отсутствием результата».

Я попросил ее еще раз выполнить эту медитацию вместе со мной. Я предложил: «Возвращай назад свою энергию и в то же время дыши и смотри на меня. Ты снова чувствуешь, будто ты исчезаешь? Что происходит?» Она сказала: «Я постоянно ищу смысла во всем, а в процессе этой медитации кажется, что все теряет смысл».

Я указал ей: «Когда ты говоришь о смысле, ты имеешь в виду, что пытаешься найти в происходящем значение и цель. Уму свойственны такие поиски. Ум постоянно пытается найти во всем значение и цель. Я не говорю, что тебе не следует искать смысла, но ты можешь предоставить своему уму заниматься этим. А ты просто наблюдай. Если ты внезапно совершишь скачок и представишь себе это состояние, твое «я» сгорит. Позволь же своему уму заниматься своим делом, не пытаясь остановить его». Она сказала: «Мне

кажется, я ищущу состояния мира и счастья». Я повторил слова Нисаргадатты Махараджа. Когда один из посетителей сказал ему: «Я хочу быть счастливым», он ответил: «В этих словах нет смысла. Счастье находится там, где нет никакого “я”».

Медитация: *Представьте себе, что мир является иллюзией, созданной фокусником.*
Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава».

Это еще одна медитация с открытыми глазами, хотя вначале глаза закрыты. Некоторое время подумайте о предложенном вам взгляде на мироздание, а затем откройте глаза и посмотрите, как выглядит мир теперь.

Практика:

Закройте глаза на несколько минут и представьте себе, что мир является созданием циркового фокусника. Он жонглирует мирозданием, и все существующее, подобно шарикам в руках жонглера, стремительно взлетает, падает и мелькает перед вашими глазами. Все представляется лишь магическим трюком, и все люди и предметы – лишь его творения. Позвольте вашему уму глубоко погрузиться в переживание того, что мир является магическим трюком. Каждый из нас оказался здесь в результате этого трюка. Теперь откройте глаза и рассмотрите окружающее пространство. Можете ли вы представить себе, что все, что вы видите, – просто результат ловкости рук какого-то фокусника?

В 1984 году я посетил Сатью Саи Баба в Индии. Тогда я на собственном опыте пережил ощущение того, что мир является просто волшебным фокусом. Я словно видел, как мир мгновенно возникает и исчезает, словно химера из руки невидимого фокусника.

Медитация:

1. *Позвольте вашему взгляду перемещаться от предмета к предмету и находить пустое пространство между предметами.*

В первой части медитации оставьте глаза открытыми. Пусть ваш взгляд очень быстро перемещается от одного предмета к другому. Найдите пустое пространство между предметами. Когда вы перемещаете внимание от одного предмета к другому, между этими предметами есть пустое пространство. Найдите пустое пространство, или провал, между предметами.

2. *Открывая и закрывая глаза, представляйте себе, что мир возникает и исчезает.*

Во второй части закройте глаза на секунду и вообразите, что когда вы закрываете глаза, мир исчезает. А когда вы открываете глаза, мир возникает вновь. Чтобы усилить это состояние, вообразите, что когда вы закрываете глаза, мир *разрушается*, или исчезает (разрушение – не слишком приятное слово), а когда вы открываете глаза, мир снова *возрождается*.

Практика:

На несколько секунд откройте глаза и представьте себе, что мир только что возник. Затем закройте глаза и представьте себе, что мир разрушен. Снова откройте глаза, и мир возродится. Закройте глаза, и мир исчезнет. Снова откройте, и мир снова появится. Снова закройте, и мир снова исчезнет. Откройте глаза, и мир появится. Закройте глаза, и мир исчезнет. Очень мягко переведите внимание на ваше тело,

почувствуйте, как оно опирается на сиденье, и осознайте ваше дыхание. Некоторое время осознавайте, как ваша грудь сжимается и расширяется в процессе дыхания. Вернитесь назад в комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

Медитация: *Верните все ваши ощущения в пустое пространство в центре груди.*

Практика:

Снова ощутите свое тело. Почувствуйте, как оно опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание.

В начале этой медитации прежде всего найдите пустое пространство в центре груди. Затем войдите внутрь этой пустоты в центре груди. Представьте себе, что вы можете видеть мир из этого пустого пространства в центре груди. Я прошу вас, оставаясь в этом положении, вобрать в себя все ваши ощущения: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Осознайте, удалось ли вам вернуть себе все ваши ощущения так, чтобы на какой-то момент они оказались в пустоте в центре вашей груди. Перенесите туда все ваше внимание. А теперь направьте всю вашу энергию на ощущение осязания и начните переносить его внутрь пустоты в центре груди. Сконцентрируйте внимание на осязании, а затем уберите вашу энергию с этого ощущения. Используйте эту энергию и перенесите ее в пустоту в центре груди. Представьте себе, как вы переносите туда всю энергию и двигайтесь по направлению к пустоте в центре груди.

Теперь перенесите внимание на ощущение вкуса. Осознайте, как ваша энергия направляется на ощущение вкуса, а затем уберите вашу энергию с ощущения вкуса и перенесите ее в пустоту в центре груди. Представьте себе, почувствуйте или посмотрите, как она перемещается в пустоту в центре вашей груди.

Теперь перенесите внимание на ощущение обоняния. Снова направьте туда всю энергию, а затем уберите ее с обоняния и позвольте энергии переместиться в пустоту в центре вашей груди. Продолжайте переносить энергию с чувства обоняния в пустоту в центре вашей груди.

Теперь перенесите внимание на ощущение слуха. Направьте туда всю вашу энергию, затем перенесите ее с ощущения слуха в пустоту в центре груди. Позвольте вашей энергии переместиться в эту пустоту. Пусть энергия, направленная на ощущение слуха, переместится в пустоту в центре вашей груди.

Теперь перенесите внимание на ощущение зрения. Направьте энергию на это ощущение, а затем перенесите энергию с ощущения зрения в пустоту в центре вашей груди. Позвольте энергии, направленной на ощущение зрения, переместиться в центр вашей груди.

А теперь направьте внимание на пустоту, предшествующую появлению осязания. Затем направьте внимание на пустоту, предшествующую появлению вкуса. Направьте внимание на пустоту, предшествующую появлению обоняния. Направьте внимание на пустоту, предшествующую появлению слуха. И, наконец, направьте внимание на пустоту, предшествующую появлению зрения.

Мягко перенесите внимание на свое тело, ощутите, как оно опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание. Когда вы будете готовы, откройте глаза и вернитесь в комнату.

Ученик заметил: «Это было очень сильное переживание.

Когда я начал убирать энергию со своих ощущений, по моему телу разлился жар, и у меня поднялась температура. Когда я убирал энергию с ощущения зрения, я подумал, что окажусь в темноте, но этого не произошло. Наоборот, свет стал гораздо ярче. Я всегда думал, что в пустоте должно быть темно, и что в ней нет никакой энергии. А вместо этого я почувствовал огромную силу. Оказывается, мы затрачиваем невероятное количество энергии на то, что находится *вовне*». Мой учитель в Индии часто говорил: «Оставайся внутри. Направляй внимание вовнутрь вместо того, чтобы позволить ощущениям, направленным на внешний мир, захватить его».

ГЛАВА 7. УМ

О природе и содержании ума размышляли философы, психологи, врачи, социальные работники, духовные искатели и йоги. С точки зрения западной психологии ум состоит из мыслей, идей и паттернов, по большей части сформированных в детстве. Способы работы с умом варьируются от анализа до телесно-ориентированной терапии, от гипноза до эмоциональной разрядки. В любом случае в основе всех этих методов лежит убеждение, что следует научиться правильно обращаться с умом и управлять им.

Восточная философия рассматривает ум в иной перспективе. На Востоке считается, что ум есть не что иное, как сознание. Им не нужно управлять, – его следует просто принять. «Позвольте ему жить своей жизнью, и он позволит вам жить вашей жизнью».

Как же связать обе этих позиции? Множество терапевтических школ, в частности психосинтез, считают, что важно научиться сохранять дистанцию между наблюдателем и умом. Чем лучше развита способность наблюдать за умом, тем легче справляться с нежелательными поведенческими паттернами. Этот подход связывает Восток и Запад. Развивая и совершенствуя наблюдателя и сам процесс наблюдения, личность обретает все больше свободного пространства между наблюдением и умом.

Следующие медитации предназначены для того, чтобы осознать присутствие наблюдателя, который позволяет уму жить своей жизнью, не оказывая никакого сопротивления.

Созерцание:

1. *«Я не есть этот психический механизм».*
2. *Почувствуйте себя свободным от любых мыслей и представлений.*

Практика:

Эта медитация продолжается около пятнадцати минут. Закройте глаза. Я прошу вас наблюдать за мыслями, приходящими вам в голову. Я прошу вас осознавать: «Я не есть этот психический механизм», механизм ума. Осознавайте в течение нескольких минут: «я не есть этот психический механизм». Очень мягко направьте внимание на дыхание и наблюдайте за чередованием вдохов и выдохов. В течение нескольких следующих минут я прошу вас медитировать, что вы свободны от любых мыслей и представлений. Представьте себе, что вы свободны от любых мысленных конструкций и идей. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Созерцание:

1. *Любая информация (знание) ни на чем не основана.*
2. *«Может быть, эта информация (знание) не имеет ко мне отношения и не принадлежит мне».*

Я использую понятия «знание» и «информация» в качестве синонимов, так как оба этих слова обозначают нечто известное вам о мире или себе. Я предлагаю вам выполнить эту медитацию, поскольку в «Шива-Сутре» сказано: «Знание – это оковы». На Западе принято считать, что знание – это большая ценность. В действительности же имеющаяся у вас информация о себе ограничивает вас, заставляя отождествляться с определенным набором убеждений, мыслей и т. д. Нисаргадатта Махарадж говорил: «Все, что вы знаете о себе, держит вас в разлуке с собой. Следует отбросить это знание, поскольку оно не есть вы».

Практика:

Закройте глаза. Когда в голову вам приходит какая-нибудь информация о себе, воспринимайте ее как не основанную ни на чем. Созерцайте информацию как необоснованную. Затем осознайте, что эта информация не имеет к вам никакого отношения и не принадлежит вам. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату, осознайте, как вы сидите, как ваше тело опирается на сиденье, осознайте ваше дыхание. Медленно откройте глаза.

Одна ученица сказала мне: «Это было не слишком приятным переживанием, потому что я думала, что вовсе не считаю свои знания обоснованными и не воспринимаю причинно-следственные связи точно так же, как большинство людей. Порой мне казалось, что я схожу с ума. Я догадывалась, что в основе нашего восприятия и деятельности лежат причинно-следственные связи, но я никогда не предполагала, что это имеет отношение ко мне. Это никогда не имело для меня значения. И вдруг мне стало страшно. Если ничего не связано между собой, значит, все мое восприятие реальности иллюзорно. Я словно оказалась в странном и фантастическом мире». Я заметил: «Восприятие становится не таким, как у остальных людей».

Она согласилась: «Да, я теперь не понимаю, как одно связано с другим. Например, вода может оказаться твердым телом после того, как осознаешь, что любое знание ни на чем не основано, ничто не связано между собой так, как мы привыкли считать. Я застряла в тот момент, когда я уже была готова шагнуть дальше и сказать, что ни в чем нет ни малейшего смысла. Но здесь я остановилась, потому что с другой стороны на более глубоком уровне во всем есть глубочайший смысл».

Другой ученик описывал: «Я ощутил, что мои мысли, идеи, представления, знания и все, что связано с ними, не имеет никакой реальной силы». Я ответил: «Я подозреваю, что если ты отберешь силу у мыслей и вернешь ее себе, подобно тому, как раньше ты делал это по отношению к объектам и другим людям, ты почувствуешь себя гораздо сильнее». Это истинно для меня. Иными словами, если вы общаетесь с кем-то, и ваше самочувствие зависит от того, как другой человек относится к вам, значит, именно он обладает силой. Ваше счастье зависит от него. Точно так же если вас посещает мысль: «Я хочу провести отпуск на Гавайях», и вы наделяете эту мысль силой, она обретет власть над вами. Следующая мысль скажет вам, что вам нужно работать изо всех сил, чтобы оплатить поездку на Гавайи. Кому же принадлежит власть? Власть принадлежит поездке на Гавайи, потому что вы подчинились ей. Но вы можете отобрать свою энергию назад, и тогда поездка больше не будет иметь власти над вами. Вы свободны как поехать на Гавайи, так и отказаться от поездки.

Еще один ученик сказал: «Мне понравилась идея, что информация не имеет никакого отношения ко мне и не принадлежит мне. Но тогда у меня появился вопрос: если она не принадлежит мне, то кому же тогда она принадлежит?» Я ответил: «Осознай, как ты представляешь себе, что информация должна кому-то принадлежать. Мы рассмотрим это глубже во время медитации “Это всего лишь мысли”».

Еще один ученик сказал: «Я не мог удержаться от замены фразы: “Эта мысль ни на чем не основана” на фразу: “Эта мысль ни из чего не следует”. Затем я сказал себе, что в качестве ученого я генерирую не только мысли, но и факты. Сказать, что факты ни из чего не следуют, – все равно, что сказать, будто я не существую. Я не могу справиться с этим». «Разумеется, “я” не может справиться с этим», – согласился я.

Созерцание: *Знание, или информация, принадлежит не только мне; все объекты обладают знанием, или информацией.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Практика:

Осознайте, как ваше тело опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание. Я прошу вас созерцать около пятнадцати минут любую информацию, имеющуюся у вас по поводу себя

самих. Например, то, что вы женщина, мужчина, высокого роста, низкого роста, молоды, стары и т. д. Некоторое время созерцайте эту информацию. Затем осознайте, что не только вы, но и все объекты обладают информацией о себе, – картины, стулья, столы, диваны, лампы. Все существующее обладает информацией о себе. Теперь откройте глаза. Я прошу вас осмотреть комнату, представляя себе, что все предметы, находящиеся в ней, обладают информацией о себе самих. Можете попытаться представить себе, какой именно информацией обладает каждый предмет.

Созерцание:

1. *Что такое ум?*
2. *Мысли, концепции и идеи – это оковы.*
3. *Освобождение – это мысль, концепция или идея .*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Практика:

Эта медитация продолжается около пятнадцати минут.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Ощутите, как ваше тело опирается на сиденье.

Осознайте ваше дыхание. В течение нескольких минут созерцайте вопрос: «Что такое ум?» Затем осознавайте, что мысли, идеи, убеждения и концепции являются оковами.

Представьте себе *оковы* в виде мысли, концепции или убеждения. Теперь представьте себе *освобождение* в виде мысли, концепции или убеждения. Наконец снова ощутите, как ваше тело опирается на сиденье, осознайте ваше дыхание и вернитесь назад в комнату.

Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

Созерцание: *Поскольку «время» является не более чем концепцией, замените это слово на слово «существование».*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Практика:

Прежде чем вы начнете применять этот метод, я попрошу вас взглянуть на свои представления о времени, а затем в процессе медитации заменить это слово и осознать, как изменится ваше восприятие. Сначала взгляните на свое представление о времени и на свои убеждения относительно времени. Вы можете начать с фразы: «Время – это _____ (заполните пробел). Когда вы составите пять-шесть фраз, снова вернитесь к вашему представлению о времени, но замените слово «время» на слово «существование». Например, осознайте, какие чувства вызывает у вас предложение «Мне вечно не хватает времени», затем замените «время» на «существование» и осознайте, как изменится ваше переживание. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Мои ученики высказали ряд замечаний об этой медитации: «Я почувствовал, что мы сами изобрели время для того, чтобы чувствовать себя увереннее и на что-то опираться»... «У меня было предложение “Время быстротечно”. Когда я заменил “время” на “существование”, течение времени прекратилось. Я долго оставался в этом состоянии»... «Я обнаружил, что представление о времени появляется в интеллекте. Мне пришла в голову мысль о том, что время ограничено. Это страшно разозлило меня, и я почувствовал, что само представление о времени приводит меня в ярость. Затем я заменил “время” на “существование”, и тогда меня разозлила мысль о том, что существование ограничено. Я был не в силах справиться с яростью; мне казалось, что у меня распухает горло, словно у меня слоновья болезнь – в такую ярость меня приводила мысль об ограничениях».

Что сказал Рам Дасс? «Прежде, чем выбраться из тюрьмы, вам нужно понять, что вы в тюрьме». Сначала вам следует понять, что вы внутри тюрьмы, – только тогда вы сможете попасть наружу. Когда я высказал эту мысль, ученик заметил: «Я слышал, что для того, чтобы изменить свое положение, нужно сначала принять его. Если вы постоянно отрицаете свое положение, вы тем самым застреваете в нем».

Когда я был в Индии, она женщина сказала мне: «Я отрицаю это, я отрицаю то, я многое отрицаю, мне следует принять то, что есть». Я спросил: «Почему бы вам не принять свое отрицание таким, как оно есть?» Она мгновенно изменилась, потому что смогла принять свое отрицание. Повторять: «Я отрицаю свое положение, а это неправильно, потому что мне следует принять его», – все равно, что нанести себе два удара вместо одного.

Медитация: *Каждый раз, когда вам в голову приходит мысль, представьте себе, что вы кладете ее в кувшин.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава».

Практика:

Закройте глаза. Каждый раз, когда в голову вам приходит мысль или эмоция, представьте себе, что вы кладете их в кувшин. Представьте себе, что вы кладете в кувшин все ваши мысли, чувства и ощущения. Продолжайте складывать в кувшин все приходящие вам в голову мысли, чувства и ощущения. Когда вы будете готовы, мягко вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Медитация: *Каждый раз, когда вам в голову приходит мысль, представьте себе, что она становится небом.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Практика:

Ощутите, как ваше тело опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание. Представьте себе, что вы находитесь в спокойном и приятном месте. Начните наблюдать за мыслями, приходящими вам в голову. Каждый раз, когда какая-либо мысль посетит вас, представьте себе, что она становится небом. Любая мысль, пришедшая вам в голову, становится небом. Мягко начните снова осознавать ваше тело и ваше дыхание. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

ГЛАВА 8. ЖЕЛАНИЯ

Желать: стремиться к чему-либо; испытывать потребность; жаждать; надеяться, мечтать о чем-либо: о богатстве, друзьях, путешествиях и т. д.

Сам я считаю, что желания можно рассматривать с нескольких точек зрения.

Во-первых, желания появляются в какой-то момент детского развития. Рассмотрим, к примеру, младенца или маленького ребенка. Большая часть их потребностей являются следствием биологического инстинкта выживания: например, голод или холод. Для того, чтобы чувствовать себя в безопасности, им нужно, чтобы мать взяла их на руки и прижала к груди. Позже ребенок использует одеяло, подушку или плюшевого медведя в качестве «заменителя-друга», чтобы не чувствовать себя заброшенным и одиноким.

Во-вторых, можно сравнить желание с сопротивлением. Иными словами, если вы желаете чего то, значит, вы чему-то сопротивляетесь. Например, ребенок, которого всегда называют «плохим, нехорошим» и т. д., может в качестве *гиперкомпенсации* страстно желать славы и денег для того, чтобы доказать: «Я хороший!» Поэтому убеждение «Я хороший, если у меня есть все это» служит для компенсации нежелательного

переживания. Такая интерпретация позволяет переосмыслить Благородную Истину Будды: «Будь свободен от желаний!», выразив ее словами: «Не сопротивляйся!» Как в первом, так и во втором случае желания описываются в терминах психологии. Однако для духовного искателя, постигающего искусство внутренней трансформации, желания представляют собой просто энергию, или **сознание**, принявшие определенную форму и размер. С этой точки зрения желания, нужды и потребности после того, как мы освобождаем их от ярлыков, являются просто тем, что они есть: энергией, или **сознанием**. Постепенно практикующий все лучше развивает способность воспринимать собственные желания без каких-либо оценок или суждений. Он не пытается избавиться от них, преодолеть их, вытеснить или преобразовать. Вместо этого он воспринимает их просто в качестве энергии, или **сознания**. Многие желания рождены физической и эмоциональной болью и стремлением избавиться от нее. Когда мы пытаемся любой ценой спрятаться от своей боли, мы лишь создаем себе новые проблемы. Например, когда нам не хватает любви, мы начинаем обжираться или заниматься сексом с первыми встречными вместо того, чтобы пережить состояние одиночества. Часто признаки высокого социального статуса – такие, как большой дом или роскошная машина – служат компенсацией чувства неполноценности. Так желания становятся все более сильными и менее адекватными.

Медитация: *Направьте внимание на энергию желания, а не на объект желания.*

Сейчас мы будем работать с желаниями. Я знаю, что у вас нет никаких желаний, но представьте себе, что они у вас есть!

Ученик спросил: «Я хочу освобождения от всего того, что мешает моему духовному росту. Это можно считать желанием?» Я предложил ему использовать это желание в качестве темы для медитации. Используйте любое желание, какое у вас есть. Например, желание освободиться от желаний, желание съесть пиццу, встретить мужчину (женщину) своей мечты, достичь просветления.

Практика:

Закройте глаза. Мы выполним две медитации подряд, потому что они прекрасно дополняют друг друга. Позвольте себе вспомнить предмет вашего самого страстного желания. Представьте себе, что он находится перед вами. Это может быть человек, ситуация или что-нибудь еще. Посмотрите, как выглядит предмет вашего желания. Послушайте, как он звучит. Осознайте, какие чувства и ощущения связаны у вас с предметом вашего желания, где внутри вашего тела находятся эти ощущения. Теперь я прошу вас очень мягко направить внимание на энергию самого желания и осознать его размер и форму вместо того, чтобы мечтать о желанном предмете. Направьте внимание на желание, которое вы чувствуете, на энергию этого желания, на связанные с ним ощущения. Полностью удерживайте внимание на самом желании и осознавайте его как *энергию* внутри вас. Медитируйте на желание как на энергию. Продолжайте направлять внимание на желание как на энергию и наблюдайте за энергией, называемой «желание». Ученик спросил, можно ли считать желание чем-то негативным. Я ответил, что желание – это просто желание. Оно не хорошее и не плохое – это просто энергия. Я предлагаю вам следующие несколько дней точно так же поступать с любым возникающим у вас желанием. Предположим, вы едете на своей машине и вдруг замечаете новый «Порше». Внезапно в этот момент вас охватывает желание по имени: «Я хочу “Порше”!», и вы видите «Порше» мысленным взором. Некоторые люди, когда им хочется иметь «Порше», сделают все мыслимое и немислимое, чтобы исполнить это желание. Вы можете так же страстно желать нового платья, новой любви или новой работы. Вы можете желать тысячи разных мелочей. Итак, я прошу вас в тот момент, когда вы пожелаете чего-то, перевести внимание с «Порше», работы, любви и прочих желанных объектов на энергию самого желания внутри вашего тела. Когда у вас возникает мысль:

«Я хочу любви» или «Я хочу новое платье», медитируйте на энергию этого желания внутри вашего тела.

Когда вы постоянно медитируете на объект желания, например, на любовные отношения, – вы всегда пребываете в поисках таких отношений. Если же вы направляете внимание на саму энергию, вы можете вступать в такие отношения или не вступать, и в любом случае вы будете прекрасно себя чувствовать. Именно это я имею в виду, когда говорю о концентрации внимания на желании, а не на предмете желания. Большинство людей постоянно желают чего-нибудь. Большую часть жизни они занимаются тем, что откликаются на свои желания, и всю жизнь они проводят в попытках исполнить свои желания во внешнем мире. Если вы направите внимание внутрь и сконцентрируетесь на энергии желания, тогда эта энергия трансформируется. Вы можете обладать желаемым или не обладать. В любом случае, это будет иметь для вас не такое уж большое значение. Ваше внутреннее состояние останется тем же самым.

Медитация:

Шаг 1: Вспомните какое-либо желание (иметь автомобиль, платье, друзей и т. д.).

Шаг 2: Почувствуйте, как вы желаете этот предмет.

Шаг 3: Ощутите желание как созданное из энергии, или сознания.

Шаг 4: Осознайте, что вы являетесь наблюдателем.

Шаг 5: Осознайте, что предмет вашего желания создан из того же самого сознания, что и энергия желания.

Шаг 6: Осознайте, что наблюдатель также создан из того же самого сознания, что энергия желания и предмет желания.

Медитация:

- 1. Осознайте ваше тело как пустое пространство.*
- 2. Оторвите ваше внимание от любой мысли и не позволяйте ей задерживаться. Тогда она исчезнет.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава».

Практика:

Закройте глаза. Представьте себе, что ваше тело – это пустое пространство. По мере того, как вы все лучше осознаете, что ваше тело является пустым пространством, наблюдайте все внимательнее за любыми проходящими вам в голову мыслями, приятными или неприятными. Какая бы мысль ни пришла вам в голову, мягко отрывайте от нее ваше внимание. Отрывайте внимание прочь от любой мысли и не позволяйте ей задерживаться внутри вас. Следите за тем, как она исчезает.

Когда вы не позволяете мысли удерживаться внутри вас, она лишается опоры и рассеивается. Поэтому каждый раз, когда вам в голову приходит мысль, мягко убирайте свое внимание прочь от нее. Какие бы мысли не приходили вам в голову, где бы ни блуждал ваш ум, – мягко отрывайте внимание от любой мысли. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

Ученик заметил после этой медитации: «Я осознал, что мое тело стало усталым и расслабленным». Другой ученик сказал мне: «Я чувствовал себя спокойным и открытым. И я обнаружил, что у меня очень мало мыслей. Они напоминали птиц, пролетающих по небу».

Созерцание: *Желания присущи не только мне, а и окружающим меня предметам.*

Это одна из моих любимых медитаций с открытыми глазами. Первые десять минут эта медитация выполняется с закрытыми глазами, а следующие десять минут с открытыми глазами.

Практика:

Почувствуйте, как ваше тело опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание. Наблюдайте за вереницей ваших желаний. Наблюдайте за ними со стороны, словно вы видите, как титры фильма появляются на экране. Наблюдайте за вашими желаниями с большого расстояния. Делайте это в течение нескольких минут. Осознайте, что желания присущи не только вам, – все предметы (столы, стулья, диваны, картины, лампы) обладают желаниями. На мгновение представьте себе, что все существующее обладает желаниями. Очень мягко откройте глаза. Представьте себе, что все предметы в комнате обладают собственными желаниями. Вообразите, какими могут быть их желания. Продолжайте рассматривать различные предметы и представлять себе, каковы их глубочайшие желания. Попытайтесь удержать это состояние осознанности в течение нескольких минут.

«Когда я выполнял эту медитацию, я в конце концов понял, что стул хотел быть стулом, а диван хотел быть диваном. Я всегда думал, что диван хочет быть стулом, а стул хочет поменять цвет!»

Ученик заметил: «Мое главное впечатление: все существующее хочет существовать. Когда я понял это, у меня появилось чувство освобождения. Тогда я задал себе вопрос о том, почему мы разводим всю эту болтовню о том, что все является лишь иллюзией, и на этом основан вся индийская или какая там еще философия? Я решил, что лучше сосредоточиться на бытии, на ощущении “Я ЕСМЬ!” или чем-то подобном. И это было замечательно, как будто выход за пределы нашего изначального желания существовать стал просто хитроумным трюком».

Я ответил: «Очень трудно оставаться в мире и практиковать Веданту. Гораздо легче практиковать Кашмирский Шиваизм или Тантра-Йогу. Поэтому некоторым йогам тяжело адаптироваться к Америке. Очень сложно объяснить американцам, европейцам или австралийцам значение медитации «не то, не то». Трудно объяснить западному человеку, который платит налоги и занимается бизнесом, *что все это нереально...все это всего лишь мираж...*»

Очень важно понять контекст, в котором возникли различные духовные школы. В Индии большинство практикующих йогу следует пути *нетти-нетти*, или *не то, не то*. Почему? Потому что в Индии ужасная погода, ужасное здоровье и невероятная нищета. СНН недавно сообщила, что средняя продолжительность жизни в Индии – около 37 лет. Естественно, их духовной философией является *не это, пожалуйста, только не это!*. Небольшой процент практикующих йогу живет в Кашмире. Здесь хорошая пища, отличное здоровье, прекрасная погода, и к тому же это одно из самых прекрасных мест в мире. В Кашмире йоги практикуют Кашмирский Шиваизм или Тантра-Йогу. Они следуют философии присоединения: *и то, и то*. Заметьте, как контекст влияет на формирование духовного учения больше, чем на что-либо еще. Это происходит потому, что духовный путь становится способом психологического выживания. Иными словами, для того, чтобы оправдать жизнь, протекающую в ужасной нищете, *не то* является вполне подходящей жизненной философией, обеспечивающей механизм духовного и психологического выживания.

Есть много вопросов, которые духовные искатели должны изучить прежде, чем переносить восточную философию в условия западной цивилизации, поскольку контекст является более значимым, чем индивидуальный или духовный путь. Иными словами, духовный путь создается контекстом, в котором живет личность. По этой причине каждый человек в какой-то момент должен создать свой духовный путь подобно тому, как портной шьет для него платье, вместо того, чтобы пытаться подобрать для себя *готовый* путь, возникший в совершенно ином культурном контексте. При этом очень важно

руководство: оно не позволяет индивиду бессознательно усиливать свои бессознательные структуры.

ГЛАВА 9. СМЕРТЬ

Во многих традициях, – в частности, в Тибетском буддизме, смерть имеет очень важное значение. В *«Тибетской книге мертвых»* промежуточное состояние называется *бардо*. Этому состоянию между жизнью и смертью посвящена достаточно большая часть книги. Существует также несколько других бардо (промежуточных состояний), заслуживающих внимания. Интервал между двумя мыслями, интервал между вдохом и выдохом, интервал между бодрствованием и сном, интервал между дремотой и глубоким сном, интервал между глубоким сном и пробуждением и, наконец, интервал между жизнью и смертью. В Тибетском буддизме интервалу между смертью и жизнью придается особое значение. В книге рассказывается о том, какие действия необходимо совершить, чтобы обрести освобождение после смерти. Нужно заметить, что в современной западной культуре смерть считается нежелательной и наиболее *вытесняемой* частью жизни. С «моей» точки зрения, смерть представляет собой самую отрицаемую и отрезанную от всего остального часть бытия. Большинство религий предлагают собственные модели или метафоры посмертного существования, и каждая из них отягощена бременем страха и предрассудков. Если человек сможет преодолеть эти структуры убеждений, освободиться от них и осознать, что смерть является частью существования, его жизнь станет гораздо более богатой и насыщенной, а существование будет восприниматься как ЦЕЛОСТНОСТЬ. В процессе моих собственных духовных поисков я много лет назад приехал в Непал, чтобы научиться подготовке к смерти и практике умирания (бардо). В течение нескольких лет я занимался такими практиками, и это полностью изменило мое отношение к жизни. Почему? Потому что восприятие настоящего становится гораздо более целостным, интенсивным и подлинным, когда смерть воспринимается как часть жизни, а не как что-то ужасное и запретное.

Медитация: *Представьте себе, что наступает конец света, и мир проживет еще лишь десять минут.*

С этой медитации начинается работа со смертью. Цель следующих медитаций – соприкоснуться с вашими убеждениями и верованиями о том, на что похожа смерть, и понять, что они являются всего лишь верованиями, убеждениями, мыслями, и концепциями. За ними можно наблюдать некоторое время, а затем осознать, что произойдет.

Практика:

Медитация продолжается около десяти минут. Почувствуйте, как ваше тело опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание. Теперь представьте себе, что вы идете по сельской дороге по направлению к дому. Вы уже недалеко от него. Чем ближе вы подходите к дому, тем ближе вы к окраине города. Вместо того, чтобы видеть эту ситуацию как фильм, а себя самого как маленькую фигурку в этом фильме, войдите внутрь персонажа, идущего по дороге, и слейтесь с ним. Теперь вы не видите себя самого на экране, а *идете* по направлению к дому. Посмотрите на окружающий ландшафт и на то, как он изменяется по мере приближения к дому. Послушайте, какие звуки раздаются вокруг вас. Осознайте, как вы чувствуете себя, двигаясь по направлению к вашему дому.

Внезапно вы слышите звук сирены, очень громкой воздушной сирены, и внутренний голос говорит вам, что очень скоро начнется ядерная атака. Вы сможете добежать до ближайшего бомбоубежища, так как оно расположено недалеко от того места, где вы находитесь. Сирена звучит все громче. Вы бежите к бомбоубежищу, забираетесь туда и

осматриваетесь. Есть ли в бомбоубежище другие люди, или вы находитесь здесь в одиночестве? Вы понимаете, что воздуха осталось на десять минут и, значит, вам осталось жить не больше десяти минут. Что вы чувствуете в течение этих десяти минут?

(После каждой из следующих фраз должно пройти тридцать секунд).

Вам осталось жить всего девять минут.

Вам осталось жить всего восемь минут.

Вам осталось жить семь минут.

Осталось шесть минут.

Осталось пять минут.

Осталось четыре минуты.

Осталось три минуты.

Осталось две минуты.

Вам осталось жить одну минуту.

Кончено. Вы мертвы.

Когда будете готовы, очень мягко вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Одна ученица заметила после этой медитации, что ей совершенно не хотелось задыхаться из-за неисправности в бомбоубежище. «Поэтому я вышла наружу и представила себе, что я погибла в момент взрыва. Но мои последние минуты были прекрасны. Они были наполнены предчувствием и ожиданием. Это было прекрасное чувство, и моему телу было очень приятно, но когда ты сказал: «Кончено», ничего не произошло. Я не могла представить себе, что для меня все “кончено”».

Другой ученик рассказал: «Я очень испугался, когда услышал сирену. Я зашел в бомбоубежище вместе с другими людьми и подумал о том, что я здесь делаю. Я совершенно успокоился, и тогда все остальные исчезли. Всякий шум прекратился. Я подумал о том, почему я оказался здесь один, без моих детей. У меня начали появляться видения, грезы, воспоминания. Все это начало всплывать в моем **сознании**.

Первое видение: я стою на моем заднем дворе и смотрю вдаль. Внезапно я замечаю странный свет, который становится все ярче. Я понимаю, что на нас сбросили бомбу, и она вот-вот взорвется. Я иду к дочери, понимая, что сейчас произойдет. Я вижу, что она тоже все понимает. У нас не осталось времени что-то сказать друг другу, не осталось времени для объяснений. Все случилось слишком быстро. Все становится до ужаса реальным, когда смотришь в глаза своим детям».

Еще один ученик сказал: «Интересно, что я почувствовал резкий толчок, когда ты произнес: “Восемь минут”. До этого я думал о розах, о женщинах, а когда я услышал: “Восемь минут”, – у меня вспотели ладони и все в таком роде. Затем я представил себе, как меня съедают акулы в воде. Когда ты сказал, что я мертв, я почувствовал себя так, словно парю в космосе. Я ощутил покой и легкость».

Еще один ученик сказал: «Я пережил множество разных состояний. Когда оставалось десять минут, мне хотелось колотить по стене. Когда оставалось девять минут, меня охватила страшная тоска. Когда оставалось около семи минут, я почувствовал смирение и что-то вроде ощущения, что теперь со мной все в порядке. Однако это было не приятие, я все равно продолжал сопротивляться, хоть и был готов к смерти. Когда ты сказал, что я мертв, я разозлился. Я даже представить себе не мог, что способен так сильно злиться. Это напоминало воспоминания о прошлых жизнях, и я понял, что яростно проклинаю человечество за его идиотизм: за все эти войны, бомбы и прочую мерзость. Я был страшно зол. Я не испытывал никакого мира и покоя. Я не чувствовал, что для меня что-то завершилось. Я был в страшном гневе».

Еще один рассказ: «Когда ты начал отсчитывать время в обратном порядке, я не сосредоточился так, как следовало. Но мне было совершенно нечего делать во время интервалов между цифрами, поэтому я начал вспоминать всю свою жизнь. Я понял, что мне нравится этот процесс, но я не думаю, что действительно ощутил смерть. Поэтому, когда ты сказал, что я мертв, я внезапно физически почувствовал, будто я покидаю свое тело. Тогда кто-то внутри меня сказал: “Нет, я не делаю этого”. И кто-то другой внутри

меня ответил: “Да, ты делаешь именно это”. Я почувствовал рывок и опустился на землю. Я глотнул воздуха, и это помогло мне приземлиться. Затем я подумал, чувствуют ли себя умершие точно так же: им тоже тяжело оставлять свое тело или это происходит автоматически?»

Еще один ученик заметил: «Я по-настоящему наслаждался этой медитацией, потому что вначале мне было очень грустно оттого, что все мы задохнемся, и оттого, как многого я не успел сделать и сказать, и как я люблю людей и тра-та-та. А в самом конце меня охватило чувство огромной свободы. Оно родилось внутри моего тела и прогнало прочь все страдания и слезы».

Недавно я смотрел телевизор и думал, как бы я поступил, если бы в новостях сообщили о ядерной атаке. Моей первой мыслью было оставаться дома и медитировать. Именно так я и хотел бы провести пятнадцать или двадцать оставшихся минут жизни.

Медитация: *Представьте себе, как алая искра из погребального костра влетает в ваш третий глаз.*

Практика:

Это одна из самых мощных медитаций. Сядьте как можно удобнее. Очень мягко закройте глаза и почувствуйте, как ваше тело опирается о сиденье. Осознайте ваше дыхание, чередование вдохов и выдохов. Теперь представьте себе, что вы вечером идете домой по сельской дороге. Вы даже можете услышать звук ваших шагов. Вместо того чтобы представлять себе, что вы смотрите кино и видите свое уменьшенное изображение на экране, шагните на эту дорогу, войдите внутрь этого персонажа и почувствуйте, что вы действительно *шагаете* по дороге. Вы продолжаете идти, и вдали вы видите кладбищенскую ограду. Вы можете видеть могильные камни. Вдалеке горит огонь крематория, и рядом с ним лежат трупы. Некоторые из них в процессе сожжения, некоторые ожидают своей очереди. Вы подходите к огню крематория и становитесь напротив него. Убедитесь в том, что вы действительно находитесь здесь и видите происходящее собственными глазами, а не смотрите кино о том, как вы стоите напротив огня. Почувствуйте изменение температуры возле огня, ощутите запах. Вы можете даже услышать потрескивание огня, глядя прямо в огонь, вдыхая его запах. Огонь становится немного ярче, потому что несколько тел как следует загорелось.

Внезапно искра отлетает от огня, попадает в ваш третий глаз и начинает жечь вас. Она действительно прожигает вас. Следующие несколько минут осознавайте, как меняется температура внутри вашего третьего глаза, когда он горит, когда в нем горит алый огонь. Осознайте, как он себя чувствует и как он выглядит, когда в нем зажигается и светит алый огонь.

Снова почувствуйте, как ваше тело опирается на сиденье, осознайте ваше дыхание. Очень медленно, когда вы будете готовы, вернитесь в комнату и откройте глаза.

Медитация: *Представьте себе, что вы оказались на кладбище, и проведите там одну ночь.*

Практика:

Мы будем продолжать работу со смертью. Я прошу вас дышать глубоко. Представьте себе, что вы идете по сельской дороге. Вы видите вдалеке очень большие ворота. Вы идете по направлению к кладбищу. Вы замечаете, что наступает вечер. Вы медленно заходите на кладбище. Становится все темнее и темнее, ночной мрак окутывает вас. Вы решаете провести эту ночь на кладбище. Найдите место для ночлега. Пусть кладбище станет вашим домом на одну ночь. Некоторое время осваивайтесь в этом месте, на котором вам предстоит провести ночь. Замечаете ли вы какую-либо энергию, которую вы можете ощущать, видеть или слышать в то время, когда вы готовитесь лечь или в то

время, когда вы уже легли спать? Теперь посмотрите, что произойдет за ночь. Когда наступит утро, вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Один ученик сказал: «Это было великолепно! Я нашел чудесное местечко под деревом. Когда я лег, я почувствовал энергию, которая показалась мне чем-то вроде сил тех, кто превратился в зомби. Действие происходило весной, и вокруг цвели тюльпаны и нарциссы. Затем настало лето, и все зазеленело, а затем зелень увяла, наступила зима и выпал снег. Когда ты сказал, что пора возвращаться, мне не хотелось этого делать». Другой ученик заметил: «Я обнаружил, что мой страх перед окружающим был таким сильным, что мне тяжело даже посмотреть вокруг. Наконец я представил себе, что моя собака рядом со мной. Тогда мне стало хорошо, я зашел в семейный склеп и устроился на ночлег в одном из его уютных уголков. Мне было очень удобно, но я боялся тех людей, которые ходили вокруг склепа. Я чувствовал себя уютно с покойниками, но не с другими живыми людьми».

Другая ученица рассказала: «Сначала я думала, что ты собираешься спросить, вижу ли я собственную могилу, и поэтому я увидела свое имя на могильном камне. Я подумала, что это очень забавно: я сижу здесь, совершенно живая, а там лежит тело мертвой Эмили». Я спросил, была ли дата на могильном камне. Она продолжала: «Нет, я не видела. Меня очень раздражало то, что я постоянно слышала голоса, словно там было множество людей, и они все говорили, и говорили, и говорили. Это было утомительно, и я очень хотела, чтобы они замолчали. Там было столько людей и столько прожитых ими жизней, ощущалось столько вибраций, подобных звуку голоса или шепота, что у меня появилось ощущение перегрузки». Я спросил ее, слышала ли она когда-либо раньше голоса и шепот. Она сказала, что слышала, и я предложил, чтобы в тот момент, когда она окажется в том же месте, она представила себе пластинку с записью голосов, которую она сможет ускорять и замедлять и наблюдать, что при этом происходит.

Еще одна ученица пережила нечто подобное: «Я прекрасно себя чувствовала до тех пор, пока не появился голос, идущий снаружи. Это был голос моей матери, и она говорила, что все, чем я занимаюсь, очень опасно. Тогда у меня появился панический страх темноты и желание оказаться в безопасности у себя дома. Мне пришлось совершить внутреннее путешествие, чтобы снова почувствовать себя в безопасности. Я осознала, что это был голос моей матери; это было совершенно ясно. Мне было по-настоящему интересно». Я предложил ей то же самое упражнение. Я сказал ей, что голос, вероятно, все время звучит у нее в подсознании, и добавил: «Представь себе, что завтра ты будешь спокойно сидеть дома и смотреть телевизор. И вдруг ты услышишь этот голос и все, что он будет говорить тебе. Посмотри, можешь ли ты ускорить его и замедлить, чтобы почувствовать, что ты можешь поиграть с ним. Ты можешь ускорять этот голос и замедлять его и смотреть, что ты испытываешь при этом».

Одна ученица сказала, что она, вероятно, чувствует себя с покойниками лучше, чем с живыми. Я предложил ей вместо того, чтобы придавать значение тому, что говорит ей голос внутри нее, выполнять медитации из предыдущих частей этой книги. Я предложил ей, когда у нее появится мысль по имени «Я чувствую себя лучше с покойниками, чем с живыми», не отождествляться с этой мыслью, а спрашивать: «Кто это “я”, которое говорит себе: “Я чувствую себя лучше с покойниками, чем с живыми”?»

Медитация: *Бросайтесь прямо в погребальный костер.*

Практика:

Почувствуйте свое тело, осознайте, как оно опирается на сиденье и прижимается к спинке. Осознайте ваше дыхание, чередование вдохов и выдохов. Позвольте себе расслабиться. Я прошу вас представить себе, увидеть или почувствовать, как вы идете по сельской дороге, направляясь на кладбище. Когда вы приближаетесь к кладбищу, вы можете услышать звук вашего дыхания. Опускается ночь. Вы заходите на кладбище и видите могильные камни.

На некотором расстоянии вы можете видеть огонь крематория. Вы приближаетесь к этому огню. Здесь находятся сожженные тела, а рядом с ними куча тел, которые ждут своей очереди. Вы идете к погребальному костру и останавливаетесь прямо перед ним. Посмотрите, какого цвета этот огонь. Вы можете почувствовать изменение температуры, услышать свое дыхание и потрескивание огня. Вы стоите перед костром и пристально глядите в огонь.

Сначала наблюдайте с расстояния за своим уменьшенным изображением, стоящим перед погребальным костром, так что вы можете видеть костер со стороны. Затем я попрошу вас войти внутрь человека, стоящего перед погребальным костром, чтобы вы могли видеть огонь его глазами. Когда вы будете готовы, бросайтесь в огонь. Осознайте, что происходит, когда ваше тело сгорает, и наблюдайте за тем, как оно горит. Продолжайте наблюдать за тем, как горит ваше тело. Смотрите, как оно превращается в пепел, а затем появляется ветер и разносит этот пепел по воздуху. Постепенно начните ощущать свое тело. Когда вы будете готовы, мягко вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Ученица заметила, что когда я попросил смотреть в огонь, она уже была в самом огне. «Даже раньше, чем ты попросил броситься в огонь, мое тело уже было в огне; казалось, оно плавится. Может быть, в жизни все было бы иначе, но здесь это было довольно легко». Я спросил: «После того, как твое тело расплавилось, оставался ли наблюдатель?» Она ответила: «Именно наблюдатель и оставался – беспристрастный наблюдатель».*

- Непереводимая игра слов. *Just* означает как беспристрастный, справедливый, объективный», так и «именно, точно, как раз» (прим. пер.)

«Я наслаждалась этим процессом, – продолжала она. – Это было похоже на освобождение. В какой-то момент я видела, как моя старая кожа исчезает. Это выглядело так, будто я съезжилась и сморщилась, но на самом деле это не имело никакого отношения ко мне. Было чудесно наблюдать за тем, как я наблюдаю за этим. Затем ты попросил прыгнуть внутрь. Сначала я не могла себе представить, что я почувствую, когда мое тело будет гореть, поэтому я физически ничего не чувствовала. Когда я наблюдала, я почувствовала тревогу при виде того, как мое тело развеивается по ветру, – наверное, потому что я никогда не видела это раньше. Но я люблю огонь. Внезапно я поняла, что пора отпустить свое тело и позволить ему исчезнуть, и тогда оно мгновенно превратилось в пепел». Я спросил: «Оставался ли наблюдатель в этот момент? Или не оставалось никого и ничего? Или ты наблюдала? Иными словами, после того, как тело исчезло, оставалась ли ты в состоянии наблюдения?» Она ответила, что оставалась, но при этом она поняла, что у нее все еще оставались иллюзии обладания каким-то телом, пусть не физическим. «Я думала, что смогу увидеть иное измерение, в котором все выглядит иначе, не так, как здесь».

Другой ученик сказал: «Я заметил, что телу не было по-настоящему жарко, но, как бы оно себя не чувствовало, наблюдатель не отождествлялся с телом». Я ответил: «В “Бхагавад-Гите” о Сущности сказано: “Мечи не могут разрубить ее, и огонь не в силах сжечь ее”».

ГЛАВА 10. СОЗЕРЦАНИЕ

Созерцание: «Состояние, в котором осознается Божественное присутствие. Продолжительная концентрация ума на определенном объекте, медитация». (Вебстер. «Американский словарь для высших учебных заведений»).

В этой главе посредством глубокого созерцания мы будем учиться воспринимать внутреннего свидетеля, пребывающего за пределами всех наших действий. Парадокс заключается в том, что мы будем использовать концентрацию ума для того, чтобы встретиться с тем, кто находится за пределами ума, а также за пределами чувств, слов,

мыслей и действий. Так в детстве мы использовали увеличительное стекло для фокусировки солнечных лучей, когда хотели поджечь лист бумаги. Точно так же с помощью специальной и намеренной фокусировки внимания ум способен воспламенить наши мысли и убеждения, что позволит нам выйти за пределы ума.

Медитация: *Представьте себе, что вы свободны от любых концепций.*
Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

Практика:

Почувствуйте, как ваше тело опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание, осознайте чередование вдохов и выдохов. Представьте себе, что вы свободны от любых концепций и убеждений. Медитируйте на то, что вы свободны от любых суждений. У вас нет никаких убеждений относительно того, кем вы являетесь. Вы ничего не знаете о себе. Когда вы будете готовы, очень мягко вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Ученик заметил: «Я увидел, что мысли и убеждения были похожи на крючки в моем уме. Некоторые вцепились крепче, чем другие, – они напоминали рыболовные крючки или шипы. Это было страшно интересно». Другой ученик сказал: «Мне было очень трудно, когда ты попросил освободиться от любых концепций и убеждений. Как только мне позволили быть свободным, в моем уме сразу же начали прокручиваться записи на тему о том, *почему я не имею права и не способен быть свободным*. Я не мог представить себя свободным». Я предложил ему осознать такие убеждения, как «Я не способен быть свободным» и воспринимать их как энергию или спрашивать: «Чьи это мысли?», «Кто сказал тебе это?» – «УМ».

Как-то в Индии я был в гостях у Бабы Пракшананды в Бомбее. Кроме нас, в комнате никого не было. Внезапно он направил внимание на меня, и я почувствовал, что на меня излучается поток энергии. Я почувствовал себя так, словно был охвачен пламенем. Он смотрел на меня, и мое тело начало пылать. Я был в состоянии ужасной агонии, меня терзала нестерпимая боль, и у меня начались настоящие судороги. Я решил, что он сделал со мной что-то совершенно непостижимое для меня. Он смотрел все пристальнее, поток энергии становился все сильнее, и я чувствовал, что по-настоящему схожу с ума. Под его взглядом мне становилось все хуже. Я ожидал, что в моем сознании внезапно всплывет какое-нибудь убеждение, которое я до сих пор не осознавал. И оно появилось. Эта была мысль: «Простите, что я живу на свете». Я смотрел на нее, наблюдал за ней, видел, как она появляется и исчезает. И тогда она исчезла. Я ощущал совершенно иное состояние. Я склонился к ногам учителя и через минуту ушел. Я понял, что всю свою жизнь я бессознательно повторял себе: «Простите, что я живу на свете». Это было моей неосознаваемой мантрой, руководившей всей моей жизнью.

Я рассказываю эту историю по двум причинам. Во-первых, я хочу продемонстрировать, каким образом наши убеждения поднимаются на поверхность сознания из глубин бессознательного, составляющего около девяноста процентов нашего ума подобно подводной части айсберга. Во-вторых, когда я начал проводить групповые медитации, эффект значительно возрос, поскольку энергия группы сильнее, чем энергия одного человека. Хотя впоследствии вы можете заниматься этим в одиночестве, вначале нужно делать это в группе.

После общения с несколькими учителями я заметил, что каждый из них направляет меня на определенный путь, помогающий мне увидеть мои убеждения, о которых я прежде не подозревал.

Один раз, когда я был в Индии, я был в гостях у Бабы Пракшананды. Он начал играть со мной. Он смотрел на меня и пытался меня зацепить. Моя подруга сказала, что она чувствовала себя так, словно ее ударили, но я чувствовал, что со мной играют и ловят меня на крючок. Пока он занимался этим, я осознал, какие убеждения всплыли в моем

уме, и мысленно спросил: «Кто это – “я”?» Неважно, что он делал со мной. Через две-три минуты он оставил меня в покое и занялся другими людьми.

Цель всех этих методов – слезть с крючка. Избавиться от ваших привычных убеждений, чтобы обрести большую способность к наблюдению и достичь свободы.

Медитация: *Создайте фантазию, в которой вы находитесь рядом с просветленной личностью.*

В этой медитации я буду использовать попеременно термины «достигший» и «просветленный». Я хочу, чтобы вы вспомнили какого-нибудь реального или воображаемого человека, живого или умершего, женщину или мужчину, которого вы считаете просветленным. Это может быть Иисус, Будда или кто-либо еще.

Практика:

Почувствуйте ваше тело, ощутите, как оно опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание, осознайте чередование вдохов и выдохов. Я прошу вас следующие несколько минут фантазировать о том, что вы находитесь рядом с просветленной и реализованной личностью. Вы можете чем-нибудь заниматься. Вы можете гулять, идти в поход, плавать, вести машину, идти в кино. Следующие несколько минут фантазируйте о том, как вы занимаетесь своим делом в присутствии этого достигшего существа. Вы можете видеть или ощущать энергию, но осознавайте, как она меняется, когда вы представляете себе, как вы проводите время вместе с достигшим. Осознайте эту энергию, осознайте, на что она похожа и как вы ее видите, слышите и чувствуете. Продолжайте фантазировать о том, как вы находитесь рядом с достигшим, и при этом осознавайте, как вы видите, слышите и чувствуете энергию. Теперь я прошу вас взять за руку эту просветленную личность и, держась за его руку, притянуть его к себе и слиться с ним или с ней так, чтобы вы и достигшая личность стали одним целым. Почувствуйте, как тело этой личности сливается с вашим физическим телом, и оба тела становятся одним.

Медитация на религиозные символы.

Найдите пустое пространство, пребывающее прежде возникновения любых религиозных символов.

Цель этой медитации – трансформировать любые позитивные или негативные реакции, возникающие у вас в отношении тех или иных религиозных символов, таких как кресты, звезды Давида, мандалы, скульптуры, кристаллы. Я хочу попросить вас найти религиозный символ в собственной душе. Неважно, какой именно. Вы можете удивиться, как много добрых или злых чувств (энергии) связано у вас с этим символом. Затем я попрошу вас вернуться в пустое пространство, из которого возник символ, в пространство, предшествовавшее этому символу, и медитировать на это пространство, или пустоту.

Практика:

Садитесь поудобнее и начинайте глубоко дышать. Я прошу вас создать мысленный образ (или позволить ему возникнуть в вашем воображении) духовного или религиозного символа. Осознайте, какие положительные или отрицательные чувства вы испытываете по отношению к нему. Затем найдите пустоту, предшествовавшую возникновению этого символа. Позвольте другим символам появиться в вашем сознании; осознавайте ваши чувства, какими бы они ни были, и возвращайтесь в пустое пространство, из которого возникли эти символы. Представьте себе еще какой-либо символ, осознайте его энергию и вернитесь в пространство, из которого он возник. Позвольте новым и новым символам возникать в вашем воображении, затем осознавайте их энергию и возвращайтесь в пустое

пространство, из которого они возникли. И, наконец, представьте себе еще один религиозный символ, осознайте исходящую от него энергию и вернитесь в пространство, из которого он возник, и оставайтесь в этом пространстве, откуда вышли все религиозные символы. Оставайтесь в пустом пространстве, из которого появились все религиозные символы. Глубоко погрузитесь в это пространство. Глубоко погрузитесь в пустоту, предшествовавшую возникновению любых символов. Когда вы будете готовы, вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Ученик заметил: «Это было подобно обновлению. Я словно оказался в открытом космосе. Я видел, как все эти символы плавают вокруг меня, и я мог испытывать какие-либо чувства по отношению к ним или отбрасывать эти чувства прочь, а пространство оставалось тем же самым». Я напомнил, что комедийный актер Джордж Гарлин говорил о символах: «Символы нужны тем, кто заморочен на символах».

Медитация: *Осознавайте интервалы в процессе дыхания.*

В этой медитации вы будете наблюдать за своим дыханием. Это очень простая медитация. Я прошу вас наблюдать за процессом вашего дыхания. Вы делаете вдох, затем наступает интервал между вдохом и выдохом, затем вы делаете выдох, а затем наступает интервал между выдохом и следующим вдохом. Вдох, интервал, выдох, интервал. Вдох, интервал, выдох, интервал. Каждый раз интервал будет одним и тем же.

Самое важное в этой медитации – направить внимание на интервал между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом.

В 1977 году Свами Муктананда учил нас мантре «Со-хам». Он попросил нас повторять «Со» во время вдоха и «Хам» во время выдоха. *Сохам* означает Я ЕСТЬ ТО. Несколько лет спустя Свами Муктананда в своей книге предложил произносить слоги мантры в обратном порядке, т.е. «Хам-са». На вдохе следовало произносить «хам», а на выдохе «Са». *Хамса* означает ТО, ЧТО Я ЕСТЬ.*

- В оригинале: Soham – I AM THAT, Hamsa – THAT I AM.

В конце 1970-х годов я уделял очень много внимания раскрытию женской части своей личности, поэтому я открыл для себя мантру «Са-хам», означающую Я ЕСТЬ ОНА. Все эти медитации широко распространены в Индии. Но самым главным все равно остается концентрация внимания на интервалах между вдохом и выдохом и между выдохом и вдохом. Это неизменное и глубочайшее единство ведет нас к тому, что я позже назвал *квантовым сознанием*.

Как-то я спросил Нисаргадату махараджа о мантре «Со-хам». Он ответил: «Она означает “Я Есть То”, представляющее собой концепцию». Я сказал, что не понял. Он объяснил: «Если я напишу на листе бумаги “десять фунтов золота”, будет ли эта надпись золотом? В медитации ты должен выйти за пределы своих концепций!»

Таким образом, медитация на интервал между вдохом и выдохом и между выдохом и вдохом является самой важной. Для нас имеет значение пространство, существующее прежде мантры или после мантры, а не *сама мантра*.

Медитация:

1. Я-я-я
2. Мне-мне-мне
3. Мое-мое-мое

Сначала я попрошу вас повторять снова и снова мантру: «я, я, я, я». Затем эта мантра сменится другими вышеприведенные мантрами.

Практика:

Закройте глаза и почувствуйте, как ваше тело опирается на сиденье. Затем некоторое время осознавайте ваше дыхание. Осознавайте чередование вдохов и выдохов. А теперь начинайте повторять «я, я, я, я» снова и снова. В то время, когда вы продолжаете повторять «я, я, я», вы способны наблюдать за этим «я». Продолжайте повторять «я, я, я, я». А теперь замените это слово на «мне, мне, мне, мне» и наблюдайте за постоянным повторением «мне, мне, мне, мне». А теперь повторяйте «мое, мое, мое, мое, мое, мое, мое». Очень мягко вернитесь назад в комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

Одна ученица сказала: «Я чувствовала не слишком сильную энергию, за исключением того, что я заметила вибрацию, проходившую по моему телу каждый раз, когда я произносила “я”. Но когда я перешла к слову “мне”, я почувствовала себя маленькой девочкой. Что-то внутри меня кричало: “Дай, дай, дай!” А когда я начала повторять “мое”, со мной чуть не случилась истерика: “МОЕ!” Я не понимаю, что это было, но я словно кричала: “Не трогай этого, не прикасайся!”»

Я спросил эту ученицу, удалось ли ей наблюдать за своими реакциями. Она ответила: «Да, я наблюдала за ними, но я точно не знаю, что это было. Два последних слова привели меня в состояние трехлетнего ребенка. Было очень интересно, потому что за этим скрывалось очень много энергии».

В книге Свами Муктананды *«Игра сознания»* есть чудесная глава «Секрет самоотречения». В этой книге Муктананда говорит, что вам не нужно отказываться от работы, семьи и друзей. Вам нужно лишь отказаться с отождествлением с понятиями «я, мне, мое». Под «отречением» он подразумевает отказ от отождествления с привязанностью к этому «я, мне, мое».

Медитация:

1. *Это просто мысли, а не мои мысли.*
2. *Это просто чувства, а не мои чувства.*
3. *Это просто жизнь, а не моя жизнь.*

1. *Не я думаю, а мной думают.*
2. *Не я чувствую, а мной чувствуют.*
3. *Не я живу, а мной живут.*

Практика:

В этой медитации звучат несколько различных фраз. Она занимает около 30 минут, при этом каждой фразе уделяется около трех-четырёх минут. Закройте глаза и почувствуйте, как ваше тело опирается на сиденье. Осознайте ваше дыхание, осознайте чередование вдохов и выдохов. Как только в голове у вас появятся мысли, начинайте произносить про себя: «Это просто мысли». Вместо того, чтобы отождествляться с ними, медленно повторяйте: «Это просто мысли». Продолжайте наблюдать за тем, как вы произносите про себя: «Это просто мысли». Если у вас возникнут какие-либо чувства, медленно повторяйте: «Это просто чувства», наблюдая за ними со стороны. Если у вас появятся какие-либо мысли или чувства относительно жизни, произносите про себя: «Это просто жизнь». Вместо слов: «Это моя жизнь» говорите: «Это просто жизнь».

Нисаргадатта говорил мне: «Проблема заключается в том, что ты отождествляешься с тем, кто проживает жизнь, а не с тем, кто наблюдает за жизнью. Тот, кто проживает жизнь, не имеет ничего общего с тобой, поэтому ты можешь оставаться в стороне от него».

Теперь направьте внимание на свое дыхание. Я прошу вас созерцать, как *вами думают*, вместо того, чтобы произносить: «Я думаю». Созерцайте, как *вами думают*, вместо того, чтобы повторять: «Я думаю». Созерцайте, как *вами чувствуют*, вместо того, чтобы повторять: «Я чувствую». Наконец, созерцайте, как *вами живут*, вместо того, чтобы повторять: «Я живу».

Ощутите, как ваше тело опирается о сиденье, осознайте ваше дыхание, очень медленно вернитесь в комнату и когда вы будете готовы, мягко откройте глаза.

Медитация:

1. *Созерцайте пустоту над собой.*
2. *Созерцайте пустоту под собой.*
3. *Созерцайте пустоту справа от себя.*
4. *Созерцайте пустоту слева от себя.*
5. *Созерцайте пустоту перед собой.*
6. *Созерцайте пустоту за собой.*

Практика:

Почувствуйте, как ваше тело опирается о сиденье, осознайте чередование вдохов и выдохов. Я прошу вас медитировать на пустоту над вами, словно пустое пространство находится прямо над вами, поднимаясь вверх от ваших плеч. Направьте внимание на пустоту над собой. Теперь направьте внимание на пустоту под собой. Направьте внимание на пустоту под ногами. Теперь направьте внимание на пустоту справа от вас.

Сконцентрируйте внимание на пустоте, находящейся справа от вас. Теперь я прошу вас направить внимание на пустоту слева от вас. Затем направьте внимание на пустоту перед вами, почти так, словно вы смотрите прямо в пустоту. Полностью сконцентрируйте внимание на пустоте перед собой. Представьте себе, что вы сидите у самой границы с пустотой и смотрите на эту пустоту. Продолжайте концентрировать внимание на пустоте перед собой. Наконец, направьте ваше внимание на пустоту за собой. Сконцентрируйте ваше внимание на пустоте позади вас.

А теперь одним телодвижением соедините пустоту впереди вас, позади вас, над вами, под вами, справа от вас и слева от вас. Почувствуйте эту пустоту со всех сторон одновременно. Ощутите, что она находится как внутри вас, так и снаружи. Пусть все превратится в пустоту. Со всех сторон одновременно все превратилось в пустоту.

Продолжайте концентрировать внимание на пустоте, распространяющейся во всех направлениях одновременно. Теперь осознайте пустоту внутри вашего тела. После того, как вы почувствуете пустоту внутри вашего тела одновременно с пустотой, окружающей вас со всех сторон, позвольте каждой границе вашего тела тоже превратиться в пустоту.

Наконец, осознайте, что свидетель этого процесса тоже является пустотой.

Снова осознайте ваше дыхание, почувствуйте, как ваша грудь поднимается и опускается, ощутите, как ваше тело опирается на сиденье. Очень медленно, когда вы будете готовы, откройте глаза.

Медитация:

1. *Созерцайте пустоту в конце мантры.*
2. *Созерцайте, как третий глаз выдыхает, и воздух направляется к макушке, образуя мост между ними.*

Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава»

В этой медитации мы будем повторять мантру, но концентрировать внимание не на ней, а на пустом пространстве после мантры. Вы можете выбрать любую мантру, которая вам нравится. Если хотите, можете повторять «Ом». Произносите эту мантру про себя, а затем

концентрируйте внимание на пустоте после мантры. Найдите пустоту после мантры. Выполняйте эту медитацию около 30 минут.

Практика:

Почувствуйте, как ваше тело опирается о сиденье. Направьте внимание на ваше дыхание. Затем начните повторять мантру. Я прошу вас несколько минут концентрировать внимание на пустоте после мантры.

А теперь я прошу вас представить себе, что в вашем третьем глазу есть такие же ноздри, как и в носу, и вы можете вдыхать и выдыхать через ноздри в третьем глазу. Представьте себе, что вы дышите через эти ноздри. Продолжайте представлять себе, как вы вдыхаете и выдыхаете через ноздри в третьем глазу.

А сейчас сделайте вдох третьим глазом и представьте себе, как появляется мост между третьим глазом и макушкой. Теперь, когда вы делаете вдох через третий глаз, воздух движется по этому мосту от третьего глаза к макушке. Когда вы делаете выдох, воздух опускается по мосту с макушки к третьему глазу. Вы можете управлять тем, как воздух поднимается по мосту от третьего глаза к макушке и опускается назад к третьему глазу. Вы можете продолжать вдыхать через третий глаз, подниматься по мосту к макушке и опускаться по этому мосту снова к третьему глазу с помощью вдохов и выдохов. Когда вы будете готовы, медленно вернитесь в комнату и откройте глаза.

Медитация: *Представьте себе, что элементы (земля, вода, огонь, воздух, эфир) всасываются внутрь пустоты в верхней чакре, которая находится на макушке.*

Согласно индийской философии, существует пять элементов: земля, вода, воздух, огонь, эфир.

Практика:

Почувствуйте, как ваше тело опирается о сиденье. Осознайте ваше дыхание. Ощутите пустоту внутри вашей верхней чакры. Направьте ваше внимание на верхнюю чакру и ощутите внутри нее абсолютную пустоту. Сконцентрируйте внимание на этой пустоте. Теперь представьте себе, как все земные элементы вашего тела постепенно поглощаются пустотой внутри вашей верхней чакры. Позвольте земным элементам раствориться в этой пустоте до тех пор, пока все земные элементы не растворятся в пустоте внутри вашей верхней чакры.

Теперь представьте себе, что все водные элементы вашего тела поглощаются пустотой вашей верхней чакры. Позвольте всем водным элементам исчезнуть в пустоте вашей верхней чакры. Теперь позвольте всем огненным элементам погрузиться в пустоту вашей верхней чакры.

Теперь представьте себе, что все воздушные элементы погружаются в пустоту вашей верхней чакры. Все воздушные элементы исчезают в этой пустоте.

Затем позвольте эфиру исчезнуть внутри пустоты вашей верхней чакры. Позвольте исчезнуть в этой пустоте всем мыслям, позвольте пустоте поглотить их. Все чувства и ощущения также исчезают в этой пустоте. И наконец позвольте вашему сознанию полностью переместиться внутрь пустоты вашей верхней чакры. Продолжайте наблюдать за тем, как ваше сознание растворяется в этой пустоте.

Медленно направьте внимание на ваше тело, почувствуйте, как оно опирается на сиденье, вернитесь назад в комнату и откройте глаза.

Ученица заметила: «Когда исчезала земля, я почувствовала, как она вытекает из моих пальцев. Я действительно ощущала, как она движется по моему телу. Когда речь шла об огне и воде, мне захотелось заплакать. Когда дело дошло до воздуха, меня чуть не вырвало. Все мое тело сотрясало от судорог». Я спросил ее, могла ли она растворить

тошноту в пустоте верхней чакры. Она ответила: «Возможно. Но я чувствовала, что все остальное исчезло. Единственным, что еще оставалось, была тошнота». У нее была другая возможность: направить внимание на тошноту, наблюдать за ней как за энергией, или **сознанием**. Очень важно помнить, что в любой медитации следует сохранять состояние самонаблюдения, или трансформационный подход, т. е. воспринимать все, что вы видите и чувствуете, как энергию, или сознание, обладающие определенной формой и величиной. Это поможет вам, когда вы чувствуете, что вы «застряли». Медитируйте на тошноту как на энергию. Как-то вечером я почувствовал себя совершенно больным – я съел солодовый йогурт! Не знаю, сколько порций я успел съесть, но за пять минут я написал завещание. Не знаю, была ли моя болезнь обычной тошнотой или диареей – она была слишком сильной. Я напряг все свое внимание и все силы, чтобы осознать интервалы между приступами тошноты. Тогда мне удалось ощутить тошноту как энергию. Примерно через две минуты энергия преобразилась, и моя тошнота прошла. Я предлагаю направить внимание на тошноту вместо того, чтобы прокручивать в уме фильм на тему тошноты. Направьте внимание на саму тошноту и наблюдайте за ней как за сжатой энергией, не пытайтесь избавиться от нее. Наблюдайте за ней как за энергией и смотрите, что произойдет. В ответ на это ученица сказала: «Я попытаюсь». Я сказал: «Этого-то я и боюсь!»

Медитация:

1. *Представьте себе, что ваше физическое тело – пустое пространство Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава».*
2. *Созерцайте небытие Вселенной. Джайдева Сингх. «Виджняна Бхайрава».*

Практика:

Направьте внимание на ваше физическое тело. Медитируйте на то, что оно является пустым пространством. Представьте себе, что ваше физическое тело – пустое пространство. Продолжайте представлять себе вашу кожу, плоть, мускулы и кости как пустое пространство. Держите глаза закрытыми. Я прошу вас созерцать небытие Вселенной. Ближайшие несколько минут созерцайте возможность того, что Вселенная является несуществующей.

Медленно ощутите ваше тело, осознajte ваше дыхание. Очень медленно вернитесь назад в комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

Ученик заметил: «Мне показалось, что все является проявлением чего-то иного, не существующего на самом деле. Казалось, что оно где-то вдали, и я не могу ни соприкоснуться с ним, ни обнаружить его».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как завершить то, что не имеет конца? Я помню ощущение фрустрации и пришедшее ему на смену чувство свободы, когда я понял, что «все, что я могу себе представить или понять, не есть я». Когда Нисаргадату спросили: «Кто ты?», он ответил: «Я не являюсь тем, что можно воспринять или осознать. Я не являюсь тем, что вы думаете обо мне». В «*Авадхута Стотрам*» сказано, что Авадхута, или еще кто-либо, погруженный в это состояние **сознания**, «пребывает за гранью признаков и атрибутов и не имеет нужды в приятии или отречении».

Как-то к Свами Пракшананде Махараджу пришел учитель хатха-йоги из Ганешпури и спросил: «Я обучаю *«Бхагавад-Гите»* учеников младших классов. Как мне преподавать им это учение?» Мы все ждали, что Свами будет долго излагать смысл *«Бхагавад-Гиты»*. А он ответил: «Я – ничто, сознание – все». Что еще можно сказать? Если вы поймете это, будет вполне достаточно.

С любовью,
Ваш брат Стефен
(12 августа 1984 года, Альбукерк, Нью-Мехико)