

Владимир Жикаренцев

Жизнь без границ

Книга 6 — Концентрация ∞ Медитация

Предисловие	165
Часть I. Концентрация ∞ Медитация	166
Вступление	166
Видение и понимание	167
Дуальные пары	167
Концентрация	168
Медитация	169
Позиция для медитации	170
Остановка — движение	171
Упражнение	172
Нahождение решения	173
Дзадзэн	174
Напряжение — расслабление	174
Тело	175
Улучшение	176
Здесь и сейчас	176
Ловушки при медитации	177
Знание	177
Благостность	178
Напряжение	178
Расслабление	179
Блуждание ума	179
Сохранение нужного темпа	180
Несколько советов	180
Манипулирование умом	181
Дыхание	181
Смысл медитаций	181
Темы для медитаций	182
Знание	183
Со-знание	184
Зеркало со-знания	184
Занятость	184
Освобождение пространства	185
Поза трупа	186
Внимание	186
Время для медитаций	187
Обманы ума	187
Ожидание	188
Радость	189
Радость пробуждения	189
Медитация о	191
Часть II. Работа с собой	193
Точка отсчета	193
Двойственность	193
Русский язык	194
Форма и пустота	195

Единство и множество	196
Россия	196
Деяние — недеяние	197
Деяние	197
Недеяние	198
Выше — ниже	198
Лучше — хуже	199
Контроль	199
Духовный рост	200
Вера	201
Жадность — сытость	202
Разрешение	202
Удовольствие	202
Формула счастья	203
Наслаждение жизнью	203
Дзэн	203
Сохранение красоты и молодости	204
Обнимая противоположности	204
Любовь	205
Привязанность и принятие	206
Прерывание мыслей	206
Алгоритм решения проблем	206
Работа с блоками	207
Борьба и уступление	208
Мысленный диалог	209
Принцип лечения болезней	209
Подобное лечит по добное — равновесие противоположностей	209
Типы характеров	211
Работа с телом	213
Осознание	213
Часть III. Тандэн — Центр единства	215
Вступление	215
Ки	215
Боевые искусства	216
Ведение боя	217
Разделяющий ум	218
Форма, пустота и информация	219
Понимание	220
Сила — слабость	220
Сила	221
Второй тандэн	222
Единство	222
Базовые принципы соединения ума и тела	222
Первый принцип	222
Упражнение на обнаружение местоположения ума	222
Движение ума	223
Инерция ума	224
Магия образа	224
Второй принцип	225
Упражнение на расслабление	225
Третий принцип	226
Четвертый принцип	227
Упражнение	227
Практика Ки	228
Ки и здоровье	228
Ментальное здоровье	229
Упражнение на развитие тандэна	229
Ум и чувства	230
Часть IV. Строение и работа ума	231
Рациональный и иррациональный умы	231
Внутренний голос	233
Общение на расстоянии	234
Органы восприятия	234

Работа ума	234
Органы восприятия	235
Движение и покой	236
Заколдованный круг	236
Желание	237
Черная дыра	237
Человек	238
Формирование дыры	239
Денежные долги	239
Как отдавать долги	240
Соединение рационального и иррационального	241
Приложение I	243
Приложение II	247
Приложение III	252
Заключение	257

Самому главному Учителю — Уму, который так ясно, до мелочей отражает в окружающем мире и людях меня самого.

Где кончается мой Ум — я — и начинается мир? Где кончается мир и начинается мой Ум — я? Есть ли здесь начало и конец?

Кем бы я стал без этой его способности?

Предисловие

Когда я закончил курс обучения дзэнской медитации под руководством настоятеля дзэн-буддийского монастыря в Сан-Франциско Реба Андерсона, передо мной встал вопрос: идти ли мне «прямо к освобождению удалившись от мирской суеты», или продолжать жить в мире, каждый день сталкиваясь с его проблемами и пытаясь решать их?

Многие люди рассматривают отречение от мирских забот и соблазнов, ежедневные многочасовые медитации, молитвы и песнопения, недосыпания и ущемление плоти как единственный и кардинальный способ встретиться с Богом. Возможно, они и правы — это не предмет для спора или обсуждения, потому что у каждого свой Путь. Однако такой путь люди склонны видеть как единственно верный, и они называют его духовным путем, то есть высшим. А жить в мире означает осквернять себя, соприкасаться с чем-то низким и недостойным.

Много лет назад я заинтересовался кришнаитами. Мне нравились их музыка и то, как они поют о любви. Да и от них самих тоже веяло любовью и терпимостью. Мне была приятна такая атмосфера. Мой приятель, который каким-то боком был причастен к этому религиозному течению, предложил мне встретиться с ними, я согласился, и он повел меня к одному из своих знакомых кришнаитов.

Мы провели вместе несколько часов, беседуя на высокие темы и обмениваясь мыслями о том и о сем. Время от времени последователь бога Кришны давал мне посмотреть те или иные предметы культа, показывал фотографию их Гуру. Атмосфера была благостной.

Встреча близилась к концу, когда наш новый знакомый зажег курительную палочку и начал водить ей вокруг предметов, которые мы с ним рассматривали, и что-то шептать. Как бы предвосхищая мой вопрос, он объяснил, что чистит вещи, к которым я прикасался, потому что я осквернил их этим актом. В глазах его светилась все та же любовь.

После некоторых раздумий я все-таки избрал второй путь. Мне стало любопытно: а каким я стану, если у меня не будет моих блоков и страхов? Как буду жить, что делать, что чувствовать, как воспринимать мир и людей? Какими станут мои взаимоотношения с людьми?

Сейчас я хорошо понимаю, что, даже выбрав «высший» путь, я все равно столкнулся бы с тем, что у меня внутри — от себя никуда не спрятаться. Просто выбранный мной путь оказался, на мой взгляд, интереснее и более насыщенным приключениями.

Чем отличается оранжерейный цветок от полевого? Именно в этом заключается отличие жизни отшельника от жизни в миру. Ну, а медитации помогли мне увидеть и понять, что рай и нирвана находятся здесь на земле, а не где-то там, в вышине, куда люди неопределенно тыкают пальцем, чтобы указать на их местонахождение.

Идя по жизни, вам придется работать, зарабатывать деньги и решать еще множество других повседневных проблем, и вы, конечно, заинтересованы в том, чтобы ваши отношения с жизнью и людьми улучшались, а способности эффективно решать стоящие перед вами проблемы развивались. Занятия медитациями именно для этого и предназначены, если только вы внимательно изучите советы, которые даются в книге, и будете прилежно им следовать — я постарался построить свои советы так, чтобы вы смогли соединить занятия медитациями с повседневной жизнью.

Эта книга для тех, кто интересуется, что такое медитация, и хочет начать заниматься ей самостоятельно. Конечно, медитациями желательно заниматься под руководством Учителя, но найти хорошего Учителя по медитации трудно, особенно в нашей стране, поэтому придется идти без Учителя, **опираясь на свой Ум и на Закон Внешнее Равно Внутреннему**. Главное, помните: Внешнее Равно Внутреннему означает то, что снаружи вы всегда встречаетесь с тем, что у вас внутри, — и все будет в порядке. Если вы не будете никуда торопиться и отложите в сторону желание побыстрее достичь значимых результатов, занятия медитациями очень быстро и самым коротким путем приведут вас туда, куда вам нужно.

В заключение хочу отметить, что все мои предыдущие книги явились результатом моих занятий медитациями. Поэтому, возможно, вам будет полезно познакомиться и с ними, тем более что в некоторых из книг приведены упражнения, помогающие глубже осознать это состояние и соприкоснуться с ним.

Часть I Концентрация ? медитация

«Однажды один, человек, изучавший философию буддизма, пришел к Мастеру Дзэн, чтобы изучать дзэн-буддизм под его руководством.

Когда через несколько лет он покидал Учителя, тот сказал ему на прощанье: "Умозрительное постижение истины полезно только при сборе материала для проповедей. Запомни, если ты не будешь медитировать, твой свет истины погаснет"».

Вступление

Концентрация и медитация — это два противоположных состояния, дуальная пара. Раз это дуальная пара, следовательно, она подчиняется всем описанным ранее законам дуального мира.

Концентрация означает фокусирование и сосредоточение на предмете. В этом состоянии ум заостряется и способен проникать в самые глубины, в самую суть вещей. С помощью нее мы познаем строение или суть интересующего нас предмета или явления. Очень знакомое и часто используемое в жизни состояние, не правда ли? Йоги в Тибете говорят, что, если бы человек,

сосредоточившись на каком-то предмете, мог сохранять эту концентрацию хотя бы в течение двух минут, он стал бы гением.

Медитация означает состояние, противоположное концентрации. То есть во время медитации ум рассредоточивается, раскидывается вширь, а мысли либо отсутствуют вовсе, либо блуждают с предмета на предмет, ни на чем конкретно не останавливаются, ни к чему не привязываясь. Это состояние созерцания и прострации, когда в уме сохраняется некоторая функция внимания.

В данном состоянии мы способны объять несколько или множество вещей одновременно и увидеть внутреннюю связь между ними, порядок их взаимодействия. У некоторых людей это состояние способно распространиться на всю Вселенную, тогда человек постигает Миропорядок. Состояние медитации менее знакомо нормальному человеку, особенно городскому жителю, который вечно снует туда-сюда, пытаясь решить свои проблемы.

В жизни концентрация переходит в медитацию, медитация переходит в концентрацию, и это происходит непрерывно. Когда вы концентрируетесь, пристально рассматривая находящийся перед собой предмет или раздумывая над чем-то, этот процесс вас утомляет, и вы впадаете в некое состояние, напоминающее прострацию, уноситесь мыслями неизвестно куда. Так вы переходите в состояние медитации.

Когда вы сидите, например, на берегу реки, созерцая природу вокруг себя и растворяясь в ней, вы, по сути дела, медитируете. Потом наступает некое состояние насыщения, и тут ваше внимание может привлечь пробегающий по своим делам жучок. Вы сосредоточиваете внимание на его строении, окраске, на том, как он передвигает ноги. Так вы переходите в состояние концентрации.

Мы — наши умы — взаимодействуем с предметами и явлениями только с помощью этих двух состояний. Другие состояния ума, такие как внимание, расслабление, устремленность, усидчивость, непривязанность и т.п., являются вспомогательными.

Концентрация, достигая своего предела, переходит в медитацию, медитация, достигая предела, переходит в концентрацию — это вечно длящийся процесс, пока человек живет в своем материальном теле. Нормальный человек обычно находится в одном из состояний какие-то доли секунды, а потом переключается в противоположность, чтобы затем вернуться назад и т.д.

Медитация подобна состоянию, когда вы смотрите на Землю из космоса, видя ее, в общем, вместе со всеми ее городами, лесами и реками. Концентрация подобна состоянию, когда на общем плане вы способны разглядеть улицы, тропинки в лесу и даже иголки на деревьях.

Как видите, **вы очень хорошо знаете, что такое концентрация и медитация.** Просто до сих пор не обращали на это внимания.

Ну, а по существу, оба этих состояния означают одно общее — **концентрация ? медитация.** Это состояние созерцания и прострации, когда вы способны находиться здесь и сейчас. Это состояние здесь и сейчас, когда вы, созерцая, растворяйтесь в окружающем вас мире. Это состояние деяния и недеяния, полноты и пустоты, движения и покоя.

При концентрации вы учитесь концентрировать свой ум подобно лучу лазера, чтобы проникнуть вглубь интересующего вас предмета. При медитации вы учитесь расширять свой ум, разбрасывая его как можно шире и пытаясь, в конце концов, объять Вселенную.

Вы прекрасно знакомы с этими процессами и в совершенстве ими владеете. Наше левое полушарие, отвечающее за линейное мышление, только и делает, что концентрируется. А наше правое полушарие, отвечающее за образное мышление, все время медитирует. У вас есть голова? У вас есть оба полушария? Следовательно, внутри **вы прекрасно знаете, что такое концентрироваться и медитировать.** Доверьтесь себе.

Занимаясь концентрацией и медитацией, вы естественным образом познакомитесь с работой обоих полушарий мозга и с тем, как они попеременно переключаются друг на друга. Вы

естественным образом познакомитесь с обоими этими состояниями, и все, что от вас нужно, — это просто сидеть и просто смотреть. Лишь дайте себе шанс и время.

Видение и понимание

То, о чем мы говорили выше, достаточно легко понять умом — все стройно, логично и вытекает одно из другого. Но понимание умом — это поверхностное понимание. Оно порождает лишь видимость знания и ложное чувство удовлетворенности, что дальше понимать уже нечего, все и так ясно.

Вы, наверное, заметили: мы снова и снова возвращаемся к одной и той же теме — к дуальному строению мира. Мы подходим к ней с разных сторон, еще и еще раз пытаясь осознать, что такое дуальность и целостность. Повторные подходы к одной и той же, якобы давно ясной для ума теме весьма полезны. Когда вы поступаете таким образом, начинает рождаться **видение**.

С одной стороны, видение и понимание — это синонимы, с другой стороны, каждый из этих глаголов — видеть и понимать — обозначает совершенно определенный процесс. Понимание подобно струе воды, видение подобно свободно раскинувшемуся озеру.

Обычно понимание способно высветить только малую часть общей картины, но когда подключается видение, то появляется общее понимание происходящих вокруг вас процессов.

Дуальные пары

Понятно, что противоположностей может быть только две, как это явствует из самого понятия дуальности. Две противоположности вместе составляют дуальную пару. Дуальные пары полностью и до конца определяют нашу с вами жизнь, наши взаимоотношения с внешним миром и степень переживаемой нами свободы, мы с вами уже рассматривали это.

Если вы возьмете красивую вещь и начнете пристально вглядываться в нее, можно сказать, концентрироваться, то постепенно начнете замечать, что эта красивая вещь состоит из великого множества мелких деталей, которые по сути своей ничем не примечательны, примитивны и даже, бывает, безобразны. И странным образом это множество некрасивых деталей формирует красивую вещь.

Если вы возьмете безобразную вещь и начнете, концентрируясь, пристально изучать ее строение, то заметите, что она, в свою очередь, состоит из множества привлекательных и даже красивых деталей, совершенных в своем строении. Но если вы смотрите на эту вещь отстраненным взглядом, она чудесным образом является перед вами в безобразном виде. Когда я вижу такие превращения, мне часто приходит на ум мысль, что это один из способов, как истинно прекрасное скрывает себя и защищается от жадных рук и нескромных взглядов.

Проделав вышеописанный эксперимент несколько раз, вы научитесь легко различать в прекрасном и безобразное, а в безобразном — прекрасное. В каждом предмете, в каждом явлении вы будете видеть и прекрасное, и безобразное. Прекрасное и безобразное будут непрерывно переходить друг в друга, слившись, соединяясь в одно целое. Предметы начнут раскрывать перед вами свою самобытность, неповторимость. Все вместе это показывает, что прекрасное ? безобразное.

Когда концентрация ? медитация, тогда перед человеком не остается никаких тайн в Природе.

Когда-то, очень давно, интересуясь вопросом, что такое медитация, я прочитал книгу Свами Шивананды «Концентрация и медитация». Книга была внушительных размеров, а Свами Шивананда являлся великим и всеми почитаемым йогином, но я так и не понял, что такое концентрация и медитация.

Сейчас я осознаю, что не понял этого, потому что общался с книгой на уровне ума, а не сердцем. Я собирал знания о медитации, но не практиковал ее. Знания, собранные подобным

образом, всегда оказываются бесплодными, хотя среди людей они ценятся, а сами люди, обладающие такими знаниями, слывут умными и привлекают к себе внимание.

Тогда я ничего не понял из книги Свами Шивананды, хотя среди знакомых пользовался уважением и легко зарабатывал очки, потому что мог с умным видом порассуждать на эту тему. Из моей книги вы тоже ничего не поймете. Концентрацию и медитацию нельзя понять на уровне ума. Их можно осознать, только если начать делать. А делать можно начать прямо сейчас, не тратя впустую время на дальнейшее чтение этой книги.

Концентрация

Концентрация отличается от медитации тем, что в ней присутствует цель, предмет концентрации, сосредоточения ума.

Не знаю, как там на Востоке, но западный ум привык всегда иметь перед собой цель. Когда у него нет цели, он теряется и застывает. Так работает рациональный, линейный ум. Человек тогда топчется на месте, не зная, что предпринять, какой следующий шаг сделать. Проходит некоторое время, и он, наконец, придумывает себе цель. Все в порядке, можно включать подпрограммы достижения цели.

Ум всегда концентрируется на цели, на формах, потому что он сам — форма. Но такая концентрация поверхностна. Это похоже на то, когда ваш взгляд скользит по фасаду дома, останавливаясь и концентрируясь на деталях, которые привлекают ваше внимание. Ум нормального человека всегда скользит по поверхности, не проникая внутрь.

Допустим, вы хорошо разбираетесь в каком-то вопросе или у вас есть любимая работа, на которой вы работаете много лет. В таком случае вы прекрасно разбираетесь в предмете, с которым так часто соприкасаетесь, сумели глубоко в него проникнуть. Но почему? Потому что часто сосредоточивали на нем свое внимание. Так происходит проникновение вглубь предмета.

А теперь представьте себе, что к вам подходит человек, который никогда не соприкасался или очень мало соприкасался с этим предметом, и он начинает рассуждать на темы, касающиеся вашей работы, и давать «ценные» советы. В этом случае вы ясно видите, что человек имеет только поверхностные знания и понимание предмета. Вы чувствуете, что его ум скользит по поверхности, тогда как вы смотрите в глубину, знаете данный предмет изнутри.

Теперь вы понимаете, что такое скользить по поверхности и проникать внутрь? Свое знание, **как проникать внутрь** хорошо знакомого вам предмета, вы спокойно можете перенести на другие предметы, в другие сферы жизни. Просто перенесите его, а не твердите себе бесконечно, что не умеете концентрироваться и проникать в суть предмета, — тогда все начнет происходить само собой.

Есть и другой путь познакомиться с состоянием концентрации. Когда вы регулярно садитесь в медитацию и концентрируетесь на предмете, который вас интересует, будь это место в вашем теле, проблема или ситуация, ваш ум учится все глубже проникать в суть интересующего вас предмета и предметов вообще.

Если вы делаете это регулярно — просто садитесь и мысленно смотрите перед собой на избранный вами предмет, — постепенно ваш ум обретает способность концентрироваться и проникать вглубь любого предмета по вашему выбору. Так появляется навык в концентрации. Тогда вам достаточно одного взгляда или одного намека, чтобы мгновенно понять стоящую перед вами проблему.

Концентрация позволяет научиться фокусировать свой ум на предмете так, чтобы не скользить по его поверхности, а проникать внутрь. Идеалом здесь является научиться проникать вглубь предмета, видеть его суть. Это называется «сделать тайное явным».

Если вы преуспеете в этом занятии, вас больше не будет привлекать форма предмета, и вы (ваш ум!) перестанете к ней привязываться, цепляться за нее, то есть она потеряет над вами власть. Формы этого мира постепенно начнут терять над вами власть.

Вы научитесь видеть суть любой интересующей вас формы. Научитесь видеть пустоту формы.

Вы смотрите на фасад дома, а потом проникаете за него. Высматрите на предмет, а потом считываете его содержание. Вы смотрите на проблему, а потом она раскрывает вам причину своего существования. Это — концентрация.

Концентрация — это умение входить внутрь предмета, впускать его внутрь себя, сливаться с ним, становиться им. Чтобы сделать это, нужно убрать все негативные оценки, все неприятие.

Смогли бы вы заниматься любовью с человеком, о котором плохо думаете, которого не принимаете?

Медитация

Когда люди спрашивают меня о медитации, то, прежде всего, интересуются:

«*А что она мне даст?*

Что надо делать во время медитации?

Чего достигать, к чему стремиться?»

У медитации нет цели. Во время медитации НИЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ, не надо пытаться достичь чего-то или стремиться куда-то.

В медитации вы сидите просто так, ни для чего. Медитация — это созерцание.

И вот здесь начинается самое непостижимое для ума: «Как это не иметь цели, как это никуда не стремиться? А зачем время тратить, если я ничего не получу?»

Тогда ум начинает волноваться. Поскольку это в нем не укладывается — ведь он привык извлекать пользу из любой вещи, — он находит множество предлогов, чтобы не медитировать. И у вас появляется масса причин, почему именно сегодня вам не удастся помедитировать. Зато завтра уж точно...

Так вы остаетесь там, где и были всегда: в вечной суете и погоне за очередной призрачной мечтой. Почему призрачной? Потому что когда вы добиваетесь исполнения своей мечты, она вас больше не интересует, потому что перестает быть. И вы тогда, чтобы занять свой ум, создаете очередную иллюзию. Ум, если он ничем не занят, может сойти с ума — так он полагает. И правильно полагает, потому что в состоянии ничего неделания вы перестаете быть тем, кем были до сих пор.

Давайте обойдем ум, поставим перед ним цель, чтобы он не волновался. «Целью» медитации является научиться расслабляться, научиться не привязываться к мыслям, которые возникают во время медитации. «Целью» медитации является научиться отпускать себя. «Целью» медитации является научиться смотреть на вещи широко.

Замечу: если у вас будет возникать стремление, если вы будете стараться, например, расслабиться, то сразу начнете напрягаться, следовательно, ничего у вас не получится. Слова «не прикладывайте никаких усилий» значат именно то, что значит. Тогда вы мгновенно получаете желаемое.

Научившись не привязываться к мыслям, вы автоматически научитесь не привязываться к ситуациям и проблемам, которые возникают перед вами. Поскольку внешнее равно внутреннему, проблемы и ситуации порождаются вашими мыслями. Если проблемы или ситуации на некоторое время задерживаются в вашей жизни, это означает, что внутри вы привязались к соответствующей мысли — вы проживаете ее в данный момент.

Дело в том, что любая мысль, задержавшись в вас по каким-либо причинам, тут же пускает корни. Далее она все больше закрепляется, начинает расти и развиваться, а вы начинаете проживать ее, вернее, она начинает проживать себя, пока не умрет. Чем больше вы боретесь со своими мыслями — с ситуациями и проблемами, стараясь поскорее избавиться от них, тем больше сил вы даете им для существования.

Если вы научитесь расслабляться и отпускать себя, то, во-первых, приобретете здоровье, а во-вторых, станете правильно реагировать на ситуации, решая их буквально мгновенно. Такая способность появится у вас сама собой — благодаря регулярным упражнениям в медитации.

Итак, мы определили «цель» медитации. Надеюсь, для вашего ума она звучит заманчиво. Если не совсем, тогда выберите любую другую цель, которая может прийти вам в голову, например: стать духовно богатым/богатой, стать материально богатым / богатой, завоевать любовь близкого человека, стать знаменитым, обрести мудрость и знание жизни, здоровье и т.п. Все это побочные результаты медитации.

В медитации вы отпускаете свой ум «погулять». Вы не концентрируете его на объектах, на избранной цели, а расслабляетесь и отпускаете его. Мысли свободно, не задерживаясь протекают сквозь вас. Не беспокойтесь, рано или поздно это у вас получится, главное здесь — **регулярные занятия** медитацией.

Идеальным состоянием ума считается, когда «ум подобен зеркалу». Если перед зеркалом появляется объект, оно отражает его полностью и до конца. Когда объект исчезает, зеркало снова становится пустым. Отражения в зеркале не задерживаются, иначе оно перестало бы быть зеркалом.

Другим популярным образом для описания пустого состояния ума является озеро. Ум должен быть подобен неподвижной глади озера. Если поверхность озера неспокойна, если по ней бегут даже небольшие волны, озеро не сможет ясно и четко отразить проплывающие над ним облака.

Если ум неспокоен, если его волнуют какие-то проблемы, а это обычное и нормальное состояние любого человека, он никогда не сможет правильно и четко отразить ситуацию, он будет искажать ее. Поэтому любое ваше действие по улучшению или достижению поставленной цели будет заведомо неправильным и автоматически приведет к нежелательным результатам. Теперь понятно, почему вы с таким трудом справляетесь с проблемами — если вообще справляетесь?

В результате регулярных занятий медитациями ваш ум начнет постепенно очищаться от мыслей и проблем, начнет становиться ясным. Также он постепенно приобретет качество неподвижности.

В результате у него появится способность обнимать вещи и процессы целиком, видеть внутреннюю связь якобы случайных событий. Все вещи в мире предстанут перед вами как части единого целого. Вы увидите свое место в этом мире. И обретете, наконец, покой и свободу. А еще вы увидите форму пустоты.

Позиция для медитации

МЕДИТАЦИЯ называется «Просто Сидение». Смысл медитации заключается в самом ее названии. **В этой медитации вы никуда не стремитесь, ничего не делаете, а просто сидите.** Это самая безвредная медитация на свете. Все остальные медитации способны негативно влиять на психику — особенно на психику неопытных людей.

Сейчас мы с вами рассмотрим позицию тела при этой медитации. Почему при медитации важно принять определенную позицию? Чтобы выработать рефлекс. Позднее, как только вы будете принимать данную позицию, ум как завороженный тут же начнет отрабатывать нужную вам программу, то есть погружаться в медитацию.

Давайте условимся, что когда вы встречаете в тексте слово «медитация», я подразумеваю и концентрацию, и медитацию вместе, потому что концентрация ? медитация.

Итак, позиция (см. рис. 1) есть то, с чего начинается любая медитация. Со временем она перестанет иметь решающее значение — вы сможете медитировать в любом положении и состоянии, но до этого идти и идти. А куда торопиться?

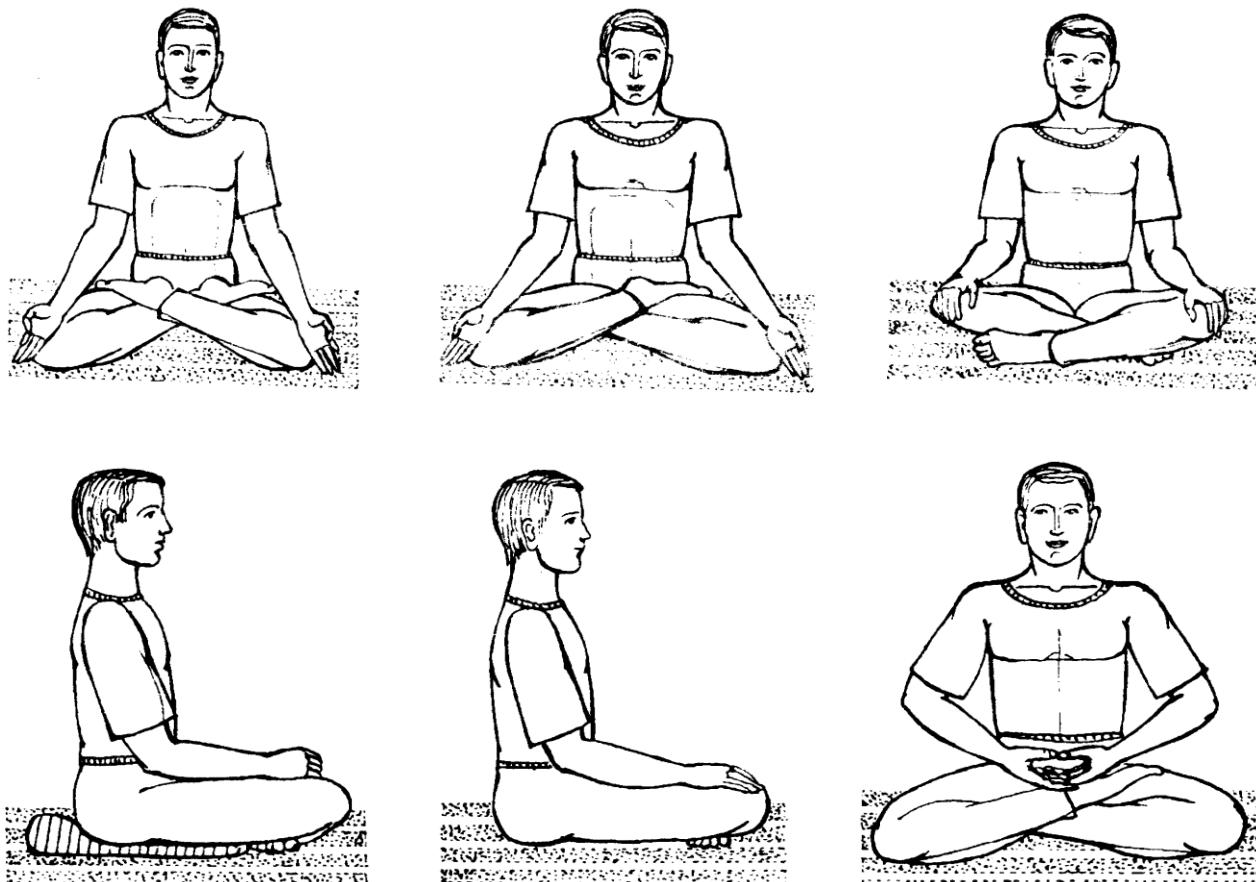


Рис. 1

Обычная медитация проводится в сидячем положении, для этого можно использовать стул или сесть прямо на пол. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, проследите за тем, чтобы край стула не врезался вам в ноги. Ноги стоят на полу ровно

Когда вы сидите на полу, то в позвоночнике, особенно в его нижней части, может возникнуть напряжение. Чтобы избежать этого, под ягодицы подкладывают подушку.

Однако если сидеть на прямой подушке, позвоночник будет сгибаться. Чтобы избежать этого, ее подтыкают сзади, тогда она подпирает крестец и позволяет держать позвоночник прямо. Ненапряженный прямой позвоночник — главное условие любой сидячей медитации. Проверьте свою позицию перед зеркалом, тогда в будущем вы сможете избежать многих ошибок.

Если, когда вы подоткнули подушку под ягодицы, в крестце или в расположенной по соседству области таза возникает напряжение и боль, значит, вы придали подушке слишком большой угол, что привело к возникновению давления, горизонтально направленного на крестец, и если вы не обратите на это внимание, то крестец начнет «проваливаться» внутрь, что может заблокировать вторую чакру и, соответственно, сексуальную энергию.

Иногда высоты подушки недостаточно, чтобы позвоночник оставался прямым, и вы продолжаете ощущать дискомфорт. Возьмите тогда более толстую подушку или две-три подушки.

Руки при медитации вы можете сложить любым удобным для вас образом.

Ноги складываются либо в позицию лотос, либо в полу лотос, либо по-турецки.

Сначала сидячая позиция может вызвать некоторое неудобство и напряжение в позвоночнике и ногах, однако если вы возьмете на себя труд поэкспериментировать с высотой подушки и проявите некоторое терпение, эти ощущения пройдут. На их место придет ощущение расслабленности и блаженство покоя.

Если вы видите, что позиция у вас правильная, а напряжение и неприятные ощущения все еще присутствуют в вас, просто пойдите в эти ощущения и начинайте переживать их, отпуская, по алгоритму переживания боли, и они пройдут. Боль возникает от того, что ваш позвоночник привык принимать неправильное положение, чтобы компенсировать боль от каких-то блоков. Таким образом, само сидение в прямом положении поможет вам постепенно обрести здоровье, поскольку во время этого процесса вы расслабляйтесь и отпускаете блоки.

Остановка — движение

Включив на полную громкость радио и начав непрерывно перестраивать его с одной волны на другую, вы получите наглядный пример того, что происходит в голове у нормального человека. А если вместе с тем поперелючать с канала на канал телевизор, то картина станет еще полнее.

Каждый день с утра до вечера вы заняты решением проблем, которых у вас множество. Более того, ваши внутренние страхи и блоки также создают соответствующие ситуации, которые вы вынуждены решать. Вдобавок ко всему этому, в вашей голове постоянно бродит бесчисленное множество посторонних мыслей. Вы бегаете, и бегаете, и бегаете с утра до вечера, изо дня в день, из года в год и, как говорят, из жизни в жизнь. И этому никогда не наступит конец, потому что так устроен наш ум, то есть вы сами, ибо человек и его ум — это одно и то же.

Что же делать в таком случае? Как обрести свободу, когда ум обладает такой природой? Люди сумели придумать только один способ справиться с ним. Рассуждения здесь очень просты: раз наш ум такой непоседа, раз он заставляет нас постоянно суетиться и бегать туда-сюда, значит, надо начать поступать наоборот, надо полностью обездвижить себя, и тогда он тоже постепенно успокоится, ведь ум и тело одно и то же.

Если вы возьмете стеклянную банку, нальете туда воду, набросаете песок, глину, ил, а потом как следует взболтаете все это, то получите собственное состояние сознания на данный момент. Однако если на некоторое время вы оставите эту банку в покое, взвесь начнет оседать, и чем дольше банка будет оставаться неподвижной, тем чище будет становиться вода.

Законы природы везде одинаковы. Таким кристально чистым и ясным станет ваш ум и ваше сознание, если вы дадите себе шанс регулярно **сидеть неподвижно**, просто сидеть, ничего не делая, позволяя мыслям свободно протекать сквозь себя.

У вас есть выбор: либо ваш ум изо дня в день таскает вас куда ни попадя, создавая проблемы, а потом заставляя решать их (ведь его любимое занятие — это **ощущать себя занятых**), либо вы, потратив некоторое время — лет эдак семь-четырнадцать или больше, — все-таки овладеете им и получите свободу и власть над силами, которые в нем скрыты. А эти силы, поверьте, безграничны, потому что только ваш ум и ничто иное является источником всех сил в мире. Выбирайте прямо сейчас, не откладывая. Самый верный способ чего-то добиться в жизни — это начать принимать решения, а потом постепенно, не торопясь, в свое удовольствие; претворять их в жизнь.

Если вы все-таки решили заняться медитацией (еще раз отмечу, что в дальнейшем, чтобы не загромождать текст, я буду опускать термин «концентрация»; просто помните, что концентрация ? медитация), тогда вам нужно **остановиться**. Это самое главное условие. До тех пор пока вы будете бежать по жизни, занятые решением своих проблем, у вас никогда не будет времени заняться медитацией, потому что медитация — процесс, полностью противоположный этой вечной беготне.

В жизни вы имеете дело с проблемами вовне, на самом же деле все проблемы кроются у вас внутри, потому что Внешнее всегда Равно Внутреннему. Вы привыкли справляться с трудностями, предпринимая во вне какие-то шаги, а на самом деле все без исключения проблемы можно решить не сходя с места, сидя в медитации. Как это сделать? Нужно поставить проблему перед своим мысленным взором и переживать ее, отпуская. Мы не раз говорили об этом. Теперь стоит попробовать.

Ваш ум создает все, что вы видите вокруг себя, — все без исключения. Кто-то сыграл с нами шутку, обратив все наше внимание вовне, и мы зациклились на этом. Поэтому прежде всего необходимо начать останавливаться, чтобы учиться смотреть внутрь себя. Тогда вы все увидите сами и вам больше не понадобятся книги, они ведь как наркотик — начнешь, а потом трудно остановиться.

Сидя в вагоне движущегося поезда, вы не сможете внимательно рассмотреть то, что происходит снаружи. Но, если вы остановились, у вас появляется возможность соприкоснуться с интересующим вас предметом непосредственно. По сути дела, остановившись, вы начинаете соприкасаться с самой жизнью. В противном же случае вы не живете, вы бегаете. Ваш ум бегает, и вы вместе с ним.

Люди часто рассказывают мне истории о том, что, когда они садятся медитировать, у них в голове поднимается вихрь мыслей и их просто выносит из медитации. Да, нашим умом можно только восхищаться. Его нельзя взять силой, им нельзя овладеть нахрапом, он подчиняется только регулярной и нежной работе с собой. Поэтому поиграйте с ним.

Сидите в медитации ровно столько времени, сколько вам хочется — хоть две-три минуты, но с удовольствием. Пусть вами руководит именно это чувство. Ну, а ощущив приближение силы, готовой выбросить вас из медитации, тут же вставайте и начинайте заниматься своими делами. Чувства наслаждения, расслабления и комфорта, которые вы испытывали во время медитации, чувства отсутствия насилия над собой и свободы — все они помогут вам, а на следующий день вас самого потянет выполнить это упражнение.

Причины ваших успехов и неудач кроются только в вашем уме, в вашем сознании. Пока вы не начнете предпринимать регулярные усилия, чтобы подчинить себе ум, в вашей жизни не произойдет ничего существенного. Если же вы считаете, что кое-чего в жизни уже достигли, то поймите, это только маленькая песчинка по сравнению с самой высокой горной вершиной.

Жизнь течет быстро, и с годами ум, с которым не работают, становится все более скованным и неподатливым. Тело деревенеет, и ум обладает тем же свойством. Не теряйте времени, пользуйтесь любым удобным моментом, чтобы остановиться и посмотреть внутрь себя и наружу, — но обязательно останавливайтесь, на ходу ведь толком ничего не разглядишь. Вы сами удивитесь тому, как быстро проявятся результаты ваших усилий, а через три года эти успехи начнут стабилизироваться.

И запомните еще одно: рано или поздно регулярная работа над собой принесет результаты и даст вам знания и силу, которые навсегда останутся с вами и будут служить вам верой и правдой всю оставшуюся жизнь, в то время как помочь, которую вы склонны искать вовне, всегда временна и преходяща. А самое главное, такая позиция порождает в человеке чувство иждивенчества и, в конечном итоге, растлевает его.

А сейчас небольшое упражнение.

Упражнение

Подумайте о том, что вам сейчас надо встать и пойти куда-то. Честно подумайте, вознамерьтесь по-настоящему исполнить задуманное. Таким образом, вы **поставили** перед собой **цель**. Но когда вы поставили перед собой цель, в теле появилось легкое **напряжение** (отметьте его), тело подготовилось двигаться, достигать поставленной цели. Следовательно, любую мысль, связанную с достижением какой-то цели, сопровождает соответствующее подсознательное

напряжение. А любое напряжение сопровождается импульсами, которые поступают в мозг. Так в голове создается шум. Много целей / проблем — много напряжений, следовательно, много шума.

Теперь подумайте о том, что вам никуда не надо идти, что вы свободны и в данный момент вольны делать то, что хотите. Если вы искренне поверите себе, то сразу расслабитесь. Это называется «остановиться». Вы остановились, поэтому можете заняться медитацией.

И еще немного об остановке. У вас время от времени возникают проблемы? Запомните: единственный способ разобраться с проблемой — это остановиться. Чем бы вы в данный момент ни занимались, куда бы вас ни звали ваши дела, какие бы срочные они ни были, остановитесь, останьтесь там, где находитесь в данный момент, и посмотрите на свою проблему. Как только вы это сделаете, она начнет решаться сама — если, конечно, вы не станете с ней бороться.

Только начав останавливаться, вы сможете по-настоящему продвигаться вперед. В противном случае вы всегда будете ходить по кругу, гоняясь за создаваемыми умом иллюзиями о том, «как изменить свою жизнь».

Для собственного удовольствия я занимаюсь айкидо. Как-то совсем недавно я отметил, что во время тренировок, начиная делать какое-то движение, поднимаясь с пола после броска или даже просто собираясь на занятия, я преодолеваю какое-то внутреннее сопротивление. Я заметил, что движения даются мне С ТРУДОМ. То есть, проделывая каждое движение, я в буквальном смысле тружусь.

Я и раньше обращал внимание на то, что в моей жизни имеет место нечто подобное, а теперь, видимо, пришло время разобраться с проблемой, которая стала порядком надоедать.

Прежде всего я остановился, начал смотреть в себя, знакомясь с тем, кто не хочет двигаться, с тем, кому лень двигаться, с тем, кто выполняет все с трудом, с тем, кто хочет, чтобы его оставили в покое, любит тормозить все процессы. Эта застывшая масса. Я мысленно представлял себя в различных ситуациях, чтобы вызвать ответную реакцию внутри и лучше познакомиться с собой.

Я медитировал и сидя, и лежа — и смотрел, смотрел, смотрел. Наконец субличность начала раскрывать себя. То, что тормозило меня, мешало мне двигаться свободно, наиболее отчетливо ощущалось в животе, в крестце и в бедрах — все правильно, отсюда и начинается движение.

Также я увидел страх двигаться, и этот страх шел из детства, а выглядел он примерно так: «Если я буду двигаться, то привлеку к себе внимание, и мне придется отвечать на вызовы и доказывать свою состоятельность и силу. Я могу проиграть, поэтому лучше не буду активным».

Заодно я заметил, как сжимаю мышцы в области солнечного сплетения и от этого мне не хватает дыхания. Я просто смотрел, не сопротивляясь и не борясь с тем, что у меня внутри, переживал и отпускал возникающие в моем теле ощущения. Это заняло у меня три дня.

На следующей тренировке я отметил, что двигаюсь необыкновенно легко, меньше потею и лучше держу дыхание.

Как видите, я остановился, чтобы разобраться, ЧТО находится у меня внутри, и это тут же принесло плоды. Время от времени я продолжаю посматривать в эту часть своего я, там кое-что еще осталось.

Однажды я посмотрел фильм под названием «Мотылек». Сюжет его заключался в том, что некий мужчина попал в тюрьму, которая находилась на острове. Остров окружали коралловые рифы, поэтому бежать с него было просто невозможно. Всех, кто пытался это сделать, волны растерли в порошок о рифы. А мужчине надо было сидеть в тюрьме двадцать лет.

Он каждый день приходил на скалу рядом с бухтой, сидел и смотрел вниз, как волны накатываются на рифы и откатываются назад. Через несколько месяцев он заметил, что

каждая, по-моему, девятая волна чуть выше всех остальных. Соответственно, откатываясь назад, она проходила над рифами выше, чем остальные волны. Он продолжил свои наблюдения.

Через некоторое время у него созрел план побега с острова. Он был первым, кто смог преодолеть рифы.

Когда мы останавливаемся и просто смотрим — сколько бы времени это ни заняло, — препятствие ВСЕГДА открывает в себе проход.

Нахождение решения

Вы наверняка оказывались в ситуациях, когда на вас наваливались сразу несколько срочных и неотложных дел — вы буквально разрывались, не знали, что делать и с чего начинать. Мысли в такие моменты теснятся и путаются, а голова готова лопнуть от напряжения. Это потому, что вы **стараетесь** решить проблемы. Стارаясь, вы напрягаетесь, и это напряжение еще больше усиливает хаос в мыслях.

Если вы попали в похожую ситуацию, остановитесь и сядьте в медитацию. Это похоже на то, как если бы вы принялись изучать нагромождение камней на тропинке. Вы смотрите и смотрите, и, наконец, перед глазами начинает прорисовываться путь, появляются едва заметные выступы и расщелинки, за которые можно зацепиться при подъеме.

Расслабьтесь и начинайте смотреть на свои мысли и проблемы. Позвольте мыслям роиться в хаосе, позвольте проблемам давить, тесниться, требовать немедленного решения. Позвольте внутренней панике быть. Позвольте! И смотрите! И переживайте чувства, которые поднимаются, отпуская их.

Если где-то возникает страх, что вы не успеете, что потерпите поражение, просто сидите и чувствуйте, переживайте его. Возможно, именно он и создал хаос внутри вас. Переживайте его, отпуская. Можете максимизировать его, задав себе вопрос: «А что будет, если я никогда не справлюсь с этим?» И переживайте страх, отпуская.

Если вы разрешите себе посидеть так некоторое время (на одни решения нужны минуты, на другие — часы, а есть и такие, на которые уходят годы, но чаще всего требуется примерно двадцать минут), то скоро увидите, как мыслеформы начинают расходиться и упорядочиваться, а проблемы выстраиваются в какой-то одним им известный порядок. Вы увидите, как в этом хаосе начинает брезжить решение. Наконец, в некий момент мыслеформы выстроются в определенной последовательности и путь ясно встанет у вас перед глазами.

Хаос всегда приводит к порядку, а порядок всегда превращается в хаос.

Дзадзэн

Существует еще одна классическая позиция для медитации — когда вы сидите на собственных ногах (см. рис. 2).

По-японски она называется **дзадзэн**. Очень удобная позиция, но единственный ее недостаток заключается в том, что в ней быстро затекают ноги. Если вы дадите себе труд сидеть в ней время от времени по несколько минут, ноги постепенно привыкнут и вы сможете оценить эту позицию по достоинству.

Вы можете разгрузить ноги, если подберете себе подушку или изготовите валик такой величины, чтобы можно было сесть на него верхом. Следите за тем, чтобы позвоночник был прямой и расслабленный.

В дзадзэн женщины держат колени вместе, а мужчины — на расстоянии примерно двадцати сантиметров. Обратите внимание, что большой палец правой ноги помещается поверх большого пальца левой ноги.

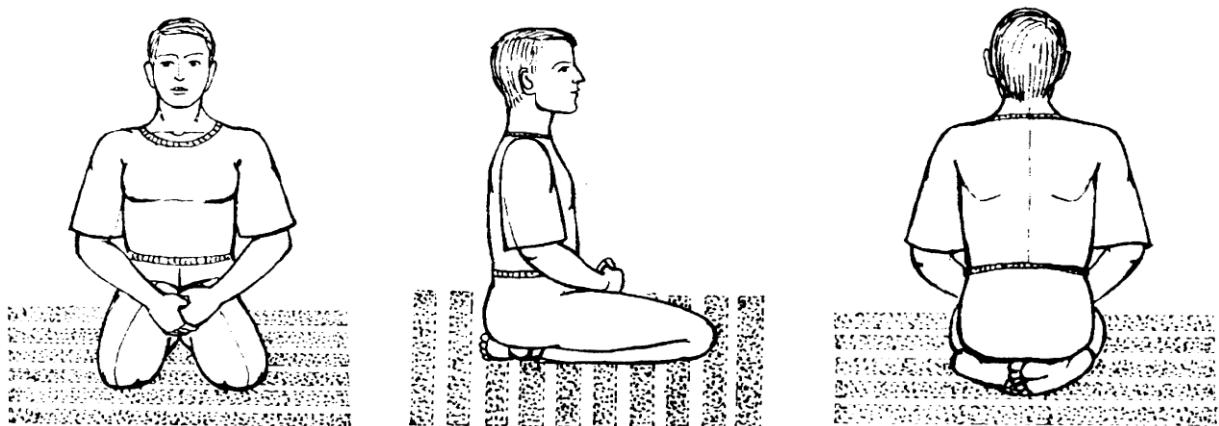


Рис. 2

Напряжение — расслабление

В человеке существует бесчисленное множество напряжений. Они создаются травмами, блоками и страхами, которые в нем присутствуют, и теми желаниями, которые в нем возникают. Эти напряжения тела посыпают в мозг непрерывные импульсы, создавая там непрекращающийся гул. Добавьте сюда бесчисленные мысли, которые постоянно роятся в голове нормального человека, — и картину сумасшедшего дома, в котором вы живете, можно считать завершенной.

О том, как навести порядок в этом сумасшедшем доме, мы уже говорили — надо просто сидеть, ничего не делая и никуда не стремясь. Любое ваше усилие, любое старание достичь чего-то, получить результат порождает в теле дополнительные напряжения. Таким образом, проблема остается жить в вашем теле.

В начале работы над собой вы, конечно, избавитесь от кое-каких грубых блоков и соответствующих им напряжений в теле, но по мере вашего продвижения вперед избавляться от них будет все труднее — пока вы полностью не зайдете в тупик. Именно с этого момента и начнется настоящая работа над собой.

Каждое напряжение в теле, с которым вы будете встречаться — от простого до самого замысловатого и изощренного, — заставит вас искать соответствующее ему расслабление. Каждое напряжение в теле заставит вас искать путь его приятия и смирения перед ним.

Настоящее расслабление означает ПРИЯТИЕ напряжения. Настоящее расслабление происходит через ПРИЯТИЕ напряжения.

Если вы когда-нибудь занимались собой, то наверняка замечали, что тот способ расслабления, который обычно применяют люди, не действует. Этот способ коротко можно описать командой: «Расслабься!»

Допустим, у вас напряжены плечи. Вы замечаете это напряжение и даете себе команду: «Расслабься!» Плечи действительно опадают. Работает! Но через некоторое время вы осознаете, что они опять напряжены и приподняты. Вы опять даете им команду — и так до бесконечности. Я, например, несколько лет пытался таким образом расслабить свои плечи. Результат — в смысле расслабления — был минимальный.

Если что-то получается, надо поступать наоборот, даже если это противоречит здравому смыслу.

Если где-то в своем теле вы заметили напряжение, сядьте в медитацию или примите то положение, которое вам удобно, и отпустите контроль, позволив этому напряжению быть. Просто будьте в этом месте своего тела и позвольте напряжению быть, давая ему усилиться, если оно того хочет. Вы даже можете принять такое положение, чтобы помочь данному напряжению усилиться.

Сидите и чувствуйте напряжение, давая ему быть, не желая от него избавиться. **Каждое напряжение обладает собственным сознанием.** Пусть оно существует столько, сколько считает нужным, не подгоняйте его. В какой-то момент оно лопнет само. Обычно на это требуется от пяти минут до часа. Как правило, напряжение уходит навсегда, а если и проявляется впоследствии, то очень незначительно. В последнем случае работайте с ним точно так же. Йога и ее позиции построены именно на этом принципе.

Аналогичным образом вы можете работать с болью, с проблемами в своей жизни, со страхами, навязчивыми мыслями и состояниями: просто сидите и просто смотрите на них, просто пребывайте в них.

Никогда не говорите себе, что вы с чем-то разобрались до конца, оставайтесь открытыми.

Поймите, что такое «перестать стараться» — стараться сделать лучше, стараться ускорить нечто, стараться избавиться от чего-то, стараться расслабиться, стараться духовно развиться и еще бесконечное количество других «стараться». Любое старание — это напряжение, которое будет мешать вам идти вперед. **Любое старание в конечном итоге останавливает.**

Чтобы по-настоящему расслабиться, надо перестать стараться расслабиться.

Чтобы по-настоящему отпустить себя, надо перестать стараться отпустить себя.

Один мужчина обратился ко мне с вопросом «Раньше, когда я только начал медитировать, у меня все хорошо получалось. Я мог полчаса сидеть совершенно без напряжения, мысли меня не беспокоили, я ставил перед собой интересующий меня вопрос, некоторое время концентрировался на нем, а потом отпускал себя, расширяя свое видение, и решение само приходило ко мне — не в этот день, так в другой.

А сейчас я сижу в медитации пять, максимум десять минут, и меня просто выносит из нее. Мысли все время теснятся у меня в голове. Я могу отодвинуть их на задний план, но они все равно мешают мне сосредоточиться на проблеме. И весь этот процесс требует очень большого напряжения. Я перестал получать ответы на свои вопросы. Что происходит?»

«Ты зациклился на результате, — ответил я ему. — Ты ХОЧЕШЬ получить ответ, а любое желание создает в теле невидимое, тонкое напряжение, которое, в свою очередь, создает в голове шум в виде беспорядочных мыслей».

Тело

ODEЖДА для медитации должна быть удобной.

Позвоночник во время медитации держится прямым. Однако если вы хотите поработать с каким-нибудь определенным напряжением в теле, то можете принять позу, которая усилит данное напряжение.

Если вы представите себе, что подвешены ниткой за макушку, это поможет вам держать позвоночник прямым. Но при этом вы не должны стремиться мыслями вверх, ваше внимание должно пребывать внизу или в том месте тела, которое вас в данный момент интересует. Более подробно о внимании мы поговорим позже.

Плечи должны быть естественно опущены. Этому весьма помогает позиция, изображенная на рис. 1, когда руки сложены на животе. Однако если вы с самого начала примите это положение, возможно, у вас станут побаливать ключицы. Это происходит потому, что начали растягиваться связки — происходит процесс раскрытия. Вообще, с точки зрения открытия себя миру эта позиция универсальна.

Подбородок слегка втянут в направлении шеи. Если из-за очков или гордыни вы привыкли держать голову высоко, то, возможно, через некоторое время в основании шеи, в самой шее, в

затылке возникнут боли. Это начинают двигаться блоки. Вам останется только переживать их, отпуская.

Глаза во время медитации предпочтительно держать открытыми. Они могут быть полностью открытыми или полу прикрытыми, как у статуй Будды. Открытые глаза во время медитации позволяют удержать внимание на здесь и сейчас, на избранной теме и не улететь неизвестно куда, как это обычно происходит во время медитаций с закрытыми глазами. Открытые глаза также стимулируют постепенный выход блоков, связанных с проживанием в физическом мире. Даже боль следует переживать с открытыми глазами, находясь одновременно и в ней — внутри себя — и снаружи. То есть вы смотрите одновременно **и в себя, и наружу**. Научиться одновременно смотреть и внутрь себя, и наружу — очень важно. Взгляд во время медитации может быть направлен либо перед собой, либо в пол в метре-двух от себя.

Улыбка Будды. Существует мнение, что во время медитации следует улыбаться подобно Будде. Однажды я видел человека, у которого на старую маску угрюмого, злого, завистливого человека прилепилась эта улыбка (он много времени проводил в медитациях). Это было безобразное зрелище. Лучше помедитируйте на тему, почему вам не хочется улыбаться, тогда улыбка появится сама собой.

Сидеть следует лицом к стене. Освещение должно быть не ярким, мягким.

Регулярные медитации на природе действуют на психику неподготовленного человека разрушительно.

Улучшение

Вы, наверное, оказывались в ситуации, когда, намотавшись за день, устав как собака от бесконечных дел или тяжелого физического труда, вы приходили домой и решали про себя: «Надо выпить немного водки, чтобы снять напряжение». Вы выпивали рюмку, и блаженное тепло немедленно разливалось по всему телу.

Некоторое время вы нежитесь в этом блаженстве, и вдруг в вас звучит некий неизвестно откуда взявшийся голос: «Тебе хорошо?» На ваше удовлетворенное мурлыканье в ответ он предлагает: «Давай сделаем лучше. Еще по одной, а?» Выпив еще одну рюмку, вы с удивлением замечали, что состояние совсем не улучшилось, скорее, даже наоборот.

На ваш немного удивленный запрос, в котором звучит недоумение, внутренний голос отвечает: «Да-а, что-то не получилось. Ну, давай попробуем еще по одной, может, щас получится». Вы следите совету — не получается, состояние прежнего блаженства упорно отказывается возвращаться и только ухудшается. Тут вас захватывает азарт охотника, и дальше все разворачивается по уже известному сценарию.

Другая ситуация. У вас праздник. Вы удачно завершили какое-то дело, преодолев много трудностей и препятствий. Или прошла сделка, которая никак не должна была пройти, что оказалось совершеннейшим сюрпризом. Ситуаций, когда мы переживаем необыкновенный подъем в душе и испытываем счастье, может быть множество.

«Надо отпраздновать», — говорит кто-то внутри вас. Вы с радостью соглашаетесь, удовлетворенно потирая руки, мол, сейчас мне станет еще лучше. А дальше улучшение собственного праздничного настроения разворачивается примерно по тому же самому сценарию, как уже было описано выше.

Пусть для поднятия настроения вы используете не алкоголь, а нечто совсем другое, сценарий развития ситуации остается прежним. Когда вы пытаетесь что-то улучшить, монада сразу перекидывается.

Лучшее — враг хорошего.

Здесь и сейчас

Как-то у меня сложилась ситуация, что мне не возвращали заработанные мной деньги или возвращали, но по частям. Как это всегда бывает с деньгами, они мне были нужны срочно и вся сумма сразу. Я, наконец, решил разобраться со сложившейся ситуацией, потому что, раз Внешнее Равно Внутреннему, это я и никто иной каким-то образом создаю ее. Я остановился, чтобы разобраться с ситуацией. И ответ пришел. Однажды я проснулся ночью и увидел, что убегаю от обмана. Я, вернее, какая-то часть меня как будто вылетела из тела, отделилась от него.

Ситуация, когда меня обманывают — не только в деньгах, — всегда, с самого детства, была для меня нестерпима и унизительна, поэтому когда-то я предпочел убежать. **Мы всегда убегаем, когда нам что-то очень не нравится.** Я не хотел видеть обман, не хотел иметь с ним никакого дела, поэтому убежал, отделившись от жизни в этой части своего ума. И поэтому меня очень часто обманывали — так всегда бывает, когда мы витаем где-то в облаках.

Когда я увидел, что вылетел из тела и благополучно витало неизвестно где, то позволил себе вернуться назад. Я сказал себе: «Я хочу быть здесь, на земле, я хочу и готов видеть, как меня обманывают».

Как-то один мой друг — англичанин показал мне следующую любопытную информацию, зашифрованную в английском слове «nowhere», которое с английского переводится как «нигде». «Если ты проведешь здесь черту, то слово nowhere распадется на два слова: "now" и "here"», — сказал он мне. Я был потрясен. Дело в том, что слова «now» и «here» переводятся, соответственно, как «здесь» и «сейчас». То есть быть здесь и сейчас означает быть нигде, а когда вы нигде — вы автоматически оказываетесь здесь и сейчас.

Быть нигде означает не быть ни в одной своей мысли, ни в одном шаблоне, ни в одной роли, ни в одной маске, ни в одной конструкции, созданной умом.

После этого я стал приглядываться к русским словам, и они начали открывать мне свои тайны. Русский язык стал представлять передо мной в совершенно ином свете, как единый живой организм, а слова стали ЗВУЧАТЬ, НЕСТИ и ОТКРЫВАТЬ СМЫСЛ.

Ловушки при медитации

В процессе работы над собой любого человека поджидает бесчисленное множество ловушек. Это же касается и процесса медитации. Наш ум — такая хитрая бестия, что с готовностью откликается на желание стать лучше, что-то исправить в жизни, от чего-то избавиться, — он соглашается работать с чем угодно. А пока вы работаете, он гнет свое. И вы снова оказываетесь там же, откуда начинали — это в лучшем случае, а чаще всего попадаете в еще более замысловатое положение. Потому что ум любит замысловатость, он только и делает, что генерирует разные мысли и создает из них лабиринты, в которых вы со временем полностью теряетесь.

Если вы занимаетесь собой, совершенствуетесь, так сказать, и если вы еще не Будда, следовательно, вам самому будет полезно предположить, что вы **уже** сидите в какой-то ловушке. А если вы уже Будда, то есть просветленный Учитель, и **знаете** об этом, то более изощренной ловушки не придумать вовсе, потому что из нее, наверное, еще никто не смог выбраться.

Любая ваша мысль, как стать лучше в какой-то области, любая ваша мысль, как избавиться отчего-то, уже является ловушкой. Потому что вы **отождествляетесь** с ней и теряете себя. С этого следует начинать.

Любое ваше усилие, любое хотение и желание стать кем-то или ускорить приход чего-то уже является ловушкой. Потому что они **овладевают** вами и вы теряете себя. С этого следует начинать.

Однако начинать все-таки надо, поэтому опирайтесь на свои мысли и желания, прикладывайте усилия стать лучше, но **знайте и видьте**, как вы это делаете, тогда в дальнейшем у вас возникнет гораздо меньше проблем, чем обычно.

Знание

— это первая ловушка. Когда вы говорите себе нечто вроде: «Я знаю, я понимаю», — считайте, у вас начинаются серьезные проблемы. Со временем вы вообще остановите свое продвижение вперед и даже начнете быстро катиться назад. Самое интересное здесь кроется в том, что сам человек ничего не замечает, потому что процесс отката плавный и постепенный.

Конечно, во время медитации вы будете испытывать откровения и переживать непосредственный опыт общения с Истиной. Но дело не в том, что надо убегать от этого опыта, а в том, что следует очень точно отслеживать, как вы будете говорить себе: «Вот теперь я точно знаю, что это так! Вот теперь я понимаю! Любые знания — это мыслеформы, а любая мыслеформа имеет границы. Если вы что-то знаете, следовательно, вы поместили себя в какие-то границы, стали слепы к тому, что находится за этими границами.

Как обнаружить такую ловушку? Очень просто, по внешним знакам. Вы начинаете навязывать свои знания окружающим вас людям, а они вас не слушают, и вы злитесь и считаете, что они неблагодарные создания.

Вы начинаете смотреть на людей свысока, поэтому они отворачиваются от вас, и постепенно вы оказываетесь в изоляции, один. Вам становится скучно с людьми, вы считаете, что они заняты пустыми разговорами, тогда как вы сами точно знаете, где истина. Вас все больше окружает одиночество.

Благостность

Вовремя медитации вас обязательно будут посещать благостные состояния, состояния наслаждения и открытости миру. Они настолько сладкие и томные, что вы непременно полюбите их и привяжетесь к ним. Вы захотите переживать их снова и снова. И включитесь в гонку.

С одной стороны, вы привязались к ним, а это уже не свобода. С другой стороны, вы прикладываете усилия, чтобы снова пережить их, а значит, они больше никогда не повторятся. **Только когда вы откажетесь от всяких усилий вновь достичь подобных состояний, только когда вы выкинете и забудете этот опыт, он повторится, но уже совершенно в другой обстановке и совершенно по другому поводу.** Спасибо моему Учителю, он очень ясно объяснил мне это.

Если вы вспоминаете о том, какой замечательный опыт пережили, и вам хочется вновь пережить его, следовательно, вы привязались. Это знак вашей привязанности, ловушка.

Вместе с тем, когда вас посещает подобный опыт, в эту секунду вы хотите любить весь мир и действительно любите его. Глаза у вас становятся добрыми-добрными, полными любви и всепрощения. Вам хочется соединиться с людьми, помогать им, нести добро. И почему-то именно в этот момент вам плюют в глаза.

Одна женщина ехала в трамвае. Взгляд ее задумчиво блуждал по сторонам. Так случилось, что он упал на цветы, розы, которые продавались на улице. Самое интересное, что рядом с розами торговали удобрениями. И внезапно она осознала, что все прекрасно в этом мире, все гармонично существует. Ее заливали волны любви, она любила всех и всё вокруг.

И тут же она увидела, что к трамваю, который остановился на остановке, направляется мужчина. Он шел и о чем-то ругался вслух. Чем ближе он подходил, тем яснее она слышала, что он ругает женщин. Входя в трамвай, он сказал: «Все женщины суки, ненавижу их, а тебя особенно», — подошел к ней и плонул ей на колено. Конечно, все ее благостное состояние тут

жес куда-то испарилось, мир вернулся в свои рамки, она сидела оплеванная и не знала, что ей делать.

А у вас были в жизни похожие ситуации?

Я очень осторожно отношусь к людям с ласковыми, добрыми и благостными лицами.

Внешним знаком того, что вы впали в прелесть, отождествив себя с благостью и добром, являются ситуации, в которые вы попадаете. Мир становится злым и низким. Вы начинаете видеть вокруг зло, неблагодарность, низость и непосредственно сталкиваетесь с ними, страдаете от них.

Если во время медитации вы впадаете в прелесть, то знаком этого является ваше приподнятое, возвышенное состояние, с которым вы выходите из нее, — вас переполняют прекрасные чувства, намерения идти и сейчас же начать помогать людям, делать добро.

С другой стороны, если вы поднимаетесь из медитации злой и раздраженный как чёрт, к этому состоянию вы тоже привязались. Тогда мир вокруг вас резко добрееет, но вы все равно не способны что-либо принять от него. Вы опять не свободны, опять не соприкасаетесь с реальностью такой, какая она есть на самом деле.

Напряжения

Начинаете ли вы заниматься медитациями или уже давно их практикуете, у вас есть намерение и желание, а значит, в вас живет и напряжение. Но это еще полбеды. А вот если у вас еще и получается что-то — данное чувство ни с чем не спутаешь, — тогда беда уже на пороге. Когда что-то начинает получаться, у вас появляется чувств радости, возникает желание упрочить успехи и еще быстрее пойти вперед.

Вы напрягаетесь и начинаете подгонять, подталкивать себя, чтобы достичь большего успеха. Здесь-то и возникают проблемы. Вы увеличиваете время своих занятий, а ничего не происходит. Вы, возмущенные в душе, еще больше напрягаетесь, чтобы достичь видимых результатов, — и опять ничего не происходит. В конце концов, вы попадаете в дом для сумасшедших. Результат достигнут, вы наконец-то свободны.

Мрачная шутка — а что делать? Реальность упоения успехами — она и в Африке реальность.

Знаками того, что вы начали напрягаться, являются ваши мысли типа: «Что-то давненько во время моих медитаций не происходило ничего замечательного. Надо бы увеличить время занятий». Если вы напрягаетесь, то из медитации будете подниматься с гудением в голове и легким туманом, некоторой дезориентацией в мыслях. Вы не способны мыслить четко — мысли немного, путаются, — и присутствует ощущение, что сознание плывет, идет вперед толчками. Иногда возникает желание помотать головой и постучать по ней кулаком, чтобы что-то там встало на место.

Также подобное может происходить из-за любви к анализу собственных мыслей и мыслительных процессов. Вы привязались к этим процессам, и ваша голова работает денно и нощно, не переставая.

Чтобы хоть как-то нейтрализовать на ментальном уровне эти напряжения, введите в себя следующую мыслеформу:

Я нахожусь там, где нахожусь. Я продвигаюсь вперед в том темпе, в котором надо, не торопясь и не отставая. Успех всегда со мной, даже если я его не вижу.

Если же несмотря на все предпринятые меры, вы все равно чувствуете, что с головой происходит что-то неладное, немедленно прекратите все занятия медитацией — на неделю, две или больше, это уж вам решать, — пока голова не станет на место и не прояснится. Одновременно занимайтесь самыми простыми вещами, которые не требуют упорной работы ума.

Это могут быть ремонт, уборка дома, шитье, работа в огороде, починка чего-либо и т.п. чаще встречайтесь с друзьями, говорите с ними о чем-то легком, ходите в баню, делайте массаж, развлекайтесь, занимайтесь сексом, ешьте побольше мяса, пейте пиво, если можете. Все это опускает забродивший ум на родную землю и стабилизирует его.

Регулярное (раз в три месяца или раз в полгода) прекращение всяких занятий на несколько дней или пару недель — очень хорошее профилактическое средство, чтобы, как очень точно говорится, «не съехала крыша». Ум очищается от «тараканов» достижения успеха и продвижения вперед. Помните, вы живете и совершенствуетесь не в монастыре под надзором опытных учителей, а в миру. Поэтому надо быть очень внимательными к своему здоровью.

Расслабление

Если человек давно занимается медитацией, у него может появиться некая отрешенность, отстраненность от жизни, которая сопровождается вялостью в членах и нежеланием лишний раз пошевелить пальцем. Это происходит от общего расслабления организма — ведь человек регулярно сидит в расслабленной позе и в жизни тоже старается расслабиться. В этом случае в области затылка вы можете почувствовать присутствие некоей студнеобразной массы.

Все это происходит из-за **любви** к спокойному состоянию. Человек самым естественным образом привязывается к нему. В уме могут появиться мыслеформы типа: «Я ни к чему не привязываюсь, я никуда не спешу, все придет само, главное — сохранять спокойствие, мир и покой в душе и т.п.». Все это проговаривается внутри определенным томным тоном, в котором присутствует вялость.

Чтобы такая вялость не появилась в организме — она ведь сковывает ум и мешает вам нормально продвигаться вперед, — необходимо ввести в свою жизнь регулярную физическую активность. Занимайтесь тем, что нравится, и столько, сколько нравится. Если нет желания шевелиться, выберите это темой своей медитации. Исследуйте свое желание избегать физической активности.

Почему вы не хотите шевелиться?

Где, в какой области тела появляется слабость, как только вы думаете о том, чтобы начать вводить в свою жизнь физические нагрузки?

Регулярно ходите в эти области тела и переживайте скрывающуюся там слабость, отпуская ее.

Блуждание ума

ИНОГДА во время медитации тело или голова начинает ритмично раскачиваться из стороны в сторону или вращаться. Такие движения очень приятны, и человек привязывается к ним, искренне полагая, что его посетила какая-то «высшая сила или энергия», тем более что ум с готовностью это обосновывает, приводя массу доводов «за». Ха-ха-ха. Наш ум — душка, он всегда готов подтвердить любую нашу мысль о собственной исключительности и богоизбранности. Оттого вокруг так много посланников Бога, говорящих от его имени. Это ловушка, которая вызывается блужданием ума — **умоблудие**, значит. Как при рукоблудии человек делает себе приятно, раздражая свое тело, так и здесь он доставляет себе это одно беспрестанное умоблудие. Вы всю жизнь только тем и занимаетесь, что придумываете себе всевозможные занятия вовне и внутри себя, чтобы в очередной раз доставить себе удовольствие, чтобы потом повторять его снова и снова. Делайте, но видьте и осознавайте, что происходит, присутствуйте при том, что делаете, никак и ничего себе не объясняя, — и тогда все будет в порядке.

Сохранение нужного темпа

Какой темп правильный в работе с собой? Что делать в первую очередь, с чем работать, сколько времени и с какой частотой? Вы знаете ответы на эти вопросы? Если да, тогда ваше положение очень серьезное, вам срочно надо обратиться за помощью к психотерапевту. Впрочем, это тоже вряд ли поможет.

Нормальный человек, следя по жизни, делает сотни и тысячи разворотов на месте, кружит, прокладывает новые пути неизвестно куда, возвращается туда, откуда пришел, прежде чем добирается до мысли, что что-то в его жизни не так, что-то в ней надо подправить. Тогда он, как правило, обращается к духовным книгам, ищет себе наставников и овладевает всевозможными методами, дабы исправить сложившееся положение.

Единственно правильная тактика в работе с собой — это **довериться себе**, просто сидеть и просто давать **процессам происходить**, переживая их и отпуская, не привязываясь. Тогда вы естественно выведете себя из сложившейся ситуации и легко и свободно будете продвигаться вперед.

Каждый день (желательно) вы просто садитесь и сидите, ничего больше не предпринимая. Таким образом, каждый день вы **останавливаетесь** и даете себе шанс разобраться с какой-нибудь проблемой. Причем, вы не разбираетесь, а просто даете ей быть, если она поднялась на поверхность вашего сознания, просто смотрите на нее, позволяя себе **соединиться** с ней и переживать заключенные в ней эмоции, чувства и мысли. Вот и вся тактика и стратегия.

Если вы будете регулярно работать с собой, то заметите, что в разные дни ваше внимание приковано к разным частям тела, потому что там будет проходить определенная работа с блоками. Пройдет еще немного времени, и вы увидите, что внимание равномерно, в каком-то своем, особом ритме ходит по телу и по позвоночнику вверх-вниз, вверх-вниз.

Так будет проходить процесс настройки вашего организма и вашей души. Внутри себя мы прекрасно знаем, где надо работать, что надо делать, в каком темпе и с какой интенсивностью. Ум не имеет с этим знанием ничего общего, он скорее создает проблемы. Никогда не торопите процессы и никогда не следите логическим выводам вашего ума, который будет настойчиво советовать вам, что, дескать, надо в первую очередь сделать то-то и то-то, да поскорее. Скорее всего это ложь.

Особенно будьте осторожны, когда работа естественным образом подойдет к верхней части тела — к шее и голове. Энергии здесь тонкие, и подталкивание процессов, желание сделать лучше и быстрее особенно чреваты для ментального здоровья.

Несколько советов

Если во время медитации вас тянет совершать какие-то ритмичные движения, например, покачивания или вращение туловищем или шеей, выкиньте это желание. Оно возникает из-за блужданий ума.

Если во время медитаций у вас перед глазами возникают соблазнительные образы, например, с вами беседует Иисус Христос или Будда, Дева Мария протягивает к вам руки, ангелы порхают над вашей головой, вам являются видения, возникающие от нереализованных сексуальных желаний, — не привязывайтесь к ним. Просто смотрите на них и, если надо, переживайте, отпуская, чувства, которые они вызывают. К любым образом, словам и чувствам относитесь как к проплывающим мимо вас во время половодья бесполезным корягам.

Если во время медитации вы испытываете блаженство и наслаждение, не привязывайтесь к нему, отпускайте.

Если во время медитации вы испытываете неприятные, негативные чувства, не привязывайтесь к ним, отпускайте их, переживая.

Если вы встаете из медитации несколько отрешенными и ощущаете себя отстраненными от мира, значит, вы либо пересидели в медитации и куда-то «улетели», либо слишком напряглись и поэтому частично отдалились от тела.

Если после медитации вы чувствуете, что плохо ориентируетесь в происходящем вокруг, значит вы скорее всего перенапряглись. Ваш ум заморочил вас.

Если вы после медитации не можете сразу же приступить к намеченным делам, вам как будто неохота ничего делать, следовательно, вы перенапряглись, пытаясь достичь чего-то.

Если вы встаете после медитации раздраженными или у вас ухудшилось настроение, стало быть, вы коснулись какого-то блока. Попытайтесь отпустить это состояние или переключить себя в позитив с помощью упражнения, которое я описывал во второй книге «Путь к Свободе. Добро и Зло». Или каким-то образом отвлеките себя — например, с помощью просмотра какого-нибудь фильма, желательно любимого. Если вам надо выйти на улицу, следите за этим состоянием, смотрите на него и **мягко** не давайте ему спровоцировать вас на поступки, которые могут вызвать у вас проблемы с людьми.

Если вы встаете из медитации полными сил, с ясным умом и в ровном настроении, значит, вы правильно провели медитацию.

Если вы встаете из медитации живыми, бодрыми, с интересом к предстоящему дню, значит, вы правильно провели медитацию.

Манипулирование умом

Обычно нормального человека, когда он садится в медитацию, сразу выносит из нее — и делает это ум. Он создает внутри огромное напряжение, в голове начинают мелькать мысли о тех вещах, которые надо сделать ну просто безотлагательно, — так что усидеть в медитации просто невозможно. Все это происходит потому, что ум привык всегда быть занятым, а тут ему предлагают просто сидеть без всякой цели. Такое состояние для него невыносимо, и он быстренько прекращает это безобразие.

Надеюсь, вы часто замечали в своей жизни и в жизни других людей ситуации, когда они вместо того, чтобы действовать так, как им советуют, поступали наоборот, вопреки всякому здравому смыслу. Ум всегда поступает наоборот, поэтому используйте это его свойство, чтобы добиться своего. Запретите ему медитировать, скажите ему, что это не его дело и у него ничего не получится, тогда он обязательно сядет в медитацию.

Запрещая ему медитировать, надавите на него точно так же, как вы давите на себя, заставляя сесть в медитацию. Тогда он взбунтуется и начнет поступать наоборот. Очень странно видеть такую тупую реакцию с его стороны, но этот обман работает стопроцентно. Этот же прием действует и в других случаях.

Дыхание

Еще один способ обойти нежелание ума медитировать — это дать ему какое-нибудь задание, чтобы он был занят. Слежение за дыханием — лучший способ занять ум, успокоить его и повести за собой.

Когда в уме появляется множество разных мыслей, когда он мечется, начинайте следить за дыханием — как вы вдыхаете и выдыхаете. Можете делать это, считая, например, до десяти и возвращаясь к началу счета. Это помогает научиться концентрации и успокоиться, чтобы дальше продолжать медитацию.

Лучше всего, если вы потратите на это упражнение несколько недель или месяцев, а затем время от времени будете возвращаться к нему.

Когда вы будете заниматься дыханием, ваш ум может сказать вам, что это пустое времяпрепровождение. Не верьте ему. Пользу от этого упражнения вы сможете увидеть, только если будете выполнять его регулярно.

Смысл медитаций

Не ищите смысла в медитации. Не ищите смысла ни в своей медитации или концентрации, **ни в том опыте**, который будете переживать. Как только вы найдете смысл, вы пойдете дальше уже с этим смыслом, с этой мыслью, потому что она возьмет вас, — так действует любая мысль, — а значит, вы попадете в ловушку ума, что, собственно, ему и надо.

То же самое касается и всех наших поступков и самой жизни.

Важность идти вместе с потоком перемен, непрерывно меняться вместе с окружающей вас природой, перетекать из состояния в состояние, не цепляясь и не привязываясь ни к чему (иначе какое же это будет перетекание?), всегда подчеркивалась в дзэн-буддизме. Следующая история-коан наглядно это демонстрирует.

«Как-то я встретился с одним теологом и мы начали обсуждать мировые религии. Он настаивал на том, что все религии имеют один источник и говорят об одном и том же, но разными словами, и приводил при этом множество примеров.

— Великая Истина Одна, — говорил он, — все вещи выходят из нее и к ней возвращаются. В мировых религиях она излагается по-разному, но все равно она Одна-Единственная.

Я понял, что этот спор может продолжаться бесконечно, и поэтому изложил ему известный коан Мастера ЧАО-ЧОУ.

— Если все вещи возвращаются к Единому, то куда возвращается Единое? — спросил я его.

Теолог неожиданно пришел в замешательство. На этом мы и расстались. На следующий день он пришел ко мне и сказал:

— Я знаю правильный ответ на ваш вопрос: Единое возвращается ко всем вещам.

— Согласно Дзэн, ваш ответ слишком запоздал, — сказал я ему, — и занимайся вы Дзэн, давно уже получили бы тридцать ударов палкой.

— А если бы я сразу ответил на ваши вопросы, что бы вы сказали в ответ? — спросил он.

— Теперь давайте последуем традиции Дзэн и снова зададим вопрос. — И я повторил вчеращий вопрос: — Если все вещи возвращаются в Единое, куда возвращается Единое?

— Оно возвращается ко всем вещам!

— Какая никчемная чепуха! — сказал я.

Наш ум переменчив. Внешнее Равно Внутреннему, поэтому сутью нашей Вселенной также являются **перемены**, в ней нет ничего постоянного. Там, где постоянство, стабильность, обитает разрушение и смерть.

Знания, которые вы приобретаете, ответы, которые находите, истина, которую обретаете в озарении, — все это мгновенно устаревает. Уже в следующее мгновение все это годится только для мусорного бачка.

Нормальный человек всегда **придает ценность** тому, что познал, своим знаниям, и носится с ними как с писаной торбой всю оставшуюся жизнь. Это и называется быть мертвым уже при жизни. Во всем этом нет никакой свободы.

Как перестать цепляться за полученные знания?

Возьмите в руки какой-нибудь предмет, например, картофелину. Подержите в руках, а потом выпустите, возьмите, а потом выпустите, возьмите и выпустите...

Можно ли в занятые вещами руки что-нибудь еще взять?

Можно ли в занятый мыслями и знаниями ум что-нибудь еще...?

Темы для медитаций

Темой для медитации может быть что угодно: страх, который не отпускает вас, ситуация, в которой вы оказались, проблема, которая вас волнует, боль в какой-либо части тела или болезнь, дуальные пары, двойные узлы, деньги, отношения, явление природы, математическая формула — вообще любой интересующий вас вопрос. Тема медитации возникает либо сама собой, внезапно заполняя ваше сознание, либо вы выбираете ее сами, исходя из того, что в данный момент времени вас больше всего волнует.

Есть два пути возникновения темы медитации. Первый — это когда вы, наконец, решаете разобраться с давно мучающей вас проблемой или вопросом. Второй — это когда вы садитесь в медитацию, просто сидите и вдруг перед вашими глазами всплывает тема. Опять-таки, это может быть давно мучающая вас проблема или вопрос, или это может быть любая другая тема, не относящаяся впрямую к вашей жизни.

Например, многие темы, которые я затрагивал в своих книгах, явились реакцией на вопросы, которые яставил самому себе. Проходило некоторое время, и я неожиданно получал ответы. Обычно такое прозрение сопровождается чувством расширения и внутренним возгласом типа: «А-а-а, понимаю/вижу!»

Когда перед глазами всплывает тема, медитация естественно переходит в концентрацию. Но если в медитации вы ни к чему не привязываетесь и позволяете мыслям приходить и уходить, держа ум пустым, то при концентрации вы **заполняете ум темой**.

Как заполнить ум? Как только вы выбрали тему и обратили на нее внимание, так ум и заполнился. А дальше нужно лишь сохранять ум сконцентрированным, переживая связанные с темой чувства, эмоции, образы, мысли. Через некоторое время вы сами собой расслабляетесь, переходя из концентрации в медитацию, и, как правило, именно в этот момент приходит ответ.

Когда идет информация, связанная с расшифровкой данной темы, важно не комментировать ее про себя, оставаться пустым — просто сидите и смотрите. Как только вы начнете ее осмысливать, контакт прервется. Это все равно, что если бы вы, занимаясь любовью с кем-то, вдруг начали обдумывать, что и как происходит и правильно ли делается.

Когда ум работает, контакт с Истиной теряется, потому что вы застреваете в своих мыслях. Когда вы, занимаясь любовью с любимым человеком, начинаете думать и размышлять о делах, которые надо сделать завтра, что происходит?

Концентрируясь на интересующем вас вопросе, не прикладывайте никаких усилий, просто сидите и смотрите, соединяясь с темой в одно целое, позволяя мыслям и чувствам течь сквозь вас. У вас, конечно же, будет возникать искушение применить какие-то методы, особенно связанные с энергетикой, которых во множестве появилось в последнее время. Это все, как говорится, от лукавого, блудливого ума. Просто сидите и смотрите, и тогда все произойдет само собой. Уму в это трудно поверить, но попробуйте и убедитесь.

Если решаемая вами проблема продолжает существовать, это знак того, что вы либо сопротивляетесь ее решению (вам по той или иной причине выгодно и хочется, чтобы она существовала), либо напрягаетесь и боретесь, чтобы решить ее.

В начале овладения процессом медитации вас может выкинуть в экстаз, и вы будете испытывать неизъяснимое блаженство. Скорее всего это произойдет, когда вы станете практиковать дыхание, чтобы успокоить ум. Оно заполнит все ваше тело и чувства — с этим не может сравниться никакой опыт, пережитый вами, настолько эти чувства будут сильны. И вы можете испугаться. А испугавшись, вы закроетесь, что потом может привести к ряду трудностей. Переживая этот опыт блаженства, сохраняйте крошечную частичку бодрствующего сознания, и все будет в порядке. Да, не забудьте потом, после медитации, отпустить его.

Знание

Вы, наверное, замечали, как люди, приобретя какое-то знание, начинают разговаривать с другими свысока, с позиции: «Я знаю больше, чем ты. Ты не так уж много и знаешь. Я — выше, а ты — ниже». Знания заполняют их, люди переполняются значимостью.

Например, кое-кто, пройдя мои семинары, решил пойти изучать психологию профессионально. И теперь я замечаю, что они начали говорить со мной свысока. Когда я наблюдаю за происходящим, мне становится и грустно и смешно одновременно. Во-первых, я вспомнил себя в точно таких же ситуациях, когда я соперничал со своими Учителями, по сути дела теряя их, а во-вторых, я вижу, как эти знания уже на своем начальном этапе начинают богочестивиться и превращаться в догму. Вижу, как они запирают человека в клетку, из которой очень и очень трудно выйти. Потому что ум с помощью приобретенных знаний закрепляет себя.

А что бывает, когда вас крепят?

Однажды ко мне на семинар пришел один мужчина. Как выяснилось, он проводит семинары по искусству управления. Видно было, что он прекрасно знаком со своим делом, много знает и умеет обращаться с людьми. Короче, большой умница. И мне стало немножко скучновато. Далее в процессе работы на семинаре он сказал такую фразу, что, дескать, его знания и опыт всегда с ним и они помогают ему эффективно решать встающие перед ним проблемы. Я тут же спросил его о том, что он будет делать, если его знания и опыт исчезнут, испарятся. «На что вы тогда будете опираться?» — спросил я его.

«Я приобрету новые знания и опыт», — немедленно сказал он (его ум).

«Как?» — опять спросил я его.

«Буду жить, решать встающие передо мной проблемы, проходить через ситуации и приобретать новые знания и опыт», — ответил он (его ум).

«Вы хотите сказать, что будете создавать проблемы, чтобы потом, решая их, приобретать жизненный опыт?»

«Да».

И мне стало совсем скучно — чем организованнее ум, тем он непроходимее.

Может ли ум придумать проблему, решения которой не знает?

Можете ли вы придумать проблему, решения которой не знаете?

Со-знание

Каждому месту в теле, каждой области, каждому органу соответствует своя внешняя реальность.

Наше тело бесконечно мудрое и с самого начала знает, как все должно быть. Здоровое тело автоматически создает вокруг себя здоровое окружение и благополучие, потому что Внешнее Равно Внутреннему.

Откуда происходят болезни? От ума. Болезни происходят от того, что он приписывает реальности свои мысли. Тогда и в теле поселяются мысли от ума, оно начинает создавать проблемы для человека и болеть. Больной ум вместе с больным телом создают вокруг себя больное, полное проблем окружение.

Каждое место в теле, каждый орган изначально ЗНАЮТ, какими они должны быть в здоровом состоянии.

А дальше все происходит очень просто. Вы садитесь в медитацию и просто смотрите в то место, которое вас беспокоит, не пытаясь с ним ничего делать — ни исправлять, ни избавлять от болезни, ни улучшать. Вы доверяйтесь телу и его мудрости.

Вы просто сидите и смотрите — безо всяких мыслей о том, что вам надо что-то делать. Просто смотрите, просто пребываете в данном месте тела, просто переживаете то, что происходит в этом месте. Тогда тело, освободившись от гнета мыслей вашего умника, начинает расправлять крылья и выздоравливать. И мир вокруг начинает меняться.

Зеркало со-знания

Со-знание возникает, когда встречаются два знания. Тогда в момент их встречи возникает со-знание. Например, ваше внутреннее знание, ваша суть встречается с внутренней сущностью камня, дерева, реки, другого человека. Тогда возникает со-знание и истинное понимание — так переживается Истина.

Когда вы живете собственным умом, это псевдо-со-знание. Потому что, живя своим умом, вы встречаетесь только со своими мыслями. Это выглядит так, как если бы вы вошли в зеркальную сферу и начали действовать, руководить, решать проблемы. Здесь вы имеете дело только с собой. Именно это и происходит в жизни людей — вы имеете дело только с собой.

Вы думаете, что общаетесь с миром? Нет, вы общаетесь с собой. Думаете, что разговариваете с человеком? Нет, вы разговариваете со своими мыслями, с собой. Это легко доказывается. Вспомните те случаи из собственной жизни, когда вы слышали и видели не то, что слышали и видели другие люди.

Во время любого вашего разговора, когда присутствует третий человек, спросите у него, правильно ли вы услышали то, что было сказано. И тогда сразу поймете все о себе. То же самое происходит и со всеми другими чувствами и самим умом. Вы все время встречаетесь с самим/самой собой и ни с кем больше.

В средние века один китайский генерал, который занимался медитациями, написал: «Прошло тридцать лет, и я разбил зеркало!»

Одна буддийская монахиня долго занималась медитациями, но никак не могла достичь просветления. Как-то лунной ночью, набирая из колодца воду в ведро, она вдруг увидела отражение луны. Но ведро было старое, обруч лопнул, и вся вода вылилась на землю. В этот самый момент она стала свободной.

Занятость

Знание и занятость имеют один и тот же корень — «зн».

Наверное, у вас бывали моменты, когда вдруг совершенно неожиданно всякие заботы покидали вас и вы замирали в сладкой истоме абсолютной свободы и ничегонеделания. Такие моменты обычно настигают нас неожиданно, посреди какого-то дела. Вы вдруг замираете и начинаете видеть мир вокруг, свое единство с ним, людей, которые куда-то спешат, природу пение птиц, колыхание травы, звучание песни. Иногда кажется, что именно данная песня включила в себя это состояние, хотя она звучит именно потому, что вы пребываете в этом состоянии. А вы как будто замерли на полу шаге. Вам никуда не надо спешить, всякие мысли и заботы покинули вас, вы просто есть и переживаете данный момент. В такой миг по телу разливается чувство блаженного единства с миром, абсолютного покоя и гармонии. Вы парите вне и внутри пространства. Внутри покой и тишина — и блаженство.

Как-то, когда я уже был достаточно опытен в медитации, я попал в подобное состояние. Это произошло между двумя укусами какого-то бутерброда в некоей кафешке. Я побывал в нем — и забыл, как и положено. Однако потом, сидя в медитации, я неожиданно вспомнил этот момент, он встал у меня перед глазами, и во мне опять поднялось это состояние, хотя оно немного отличалось от прежнего. Я просто сидел и просто смотрел, позволяя себе быть в нем. И я увидел, что это состояние можно было бы характеризовать как состояние, когда вы ничем не заняты, когда ваш ум ничем НЕ ЗАНЯТ.

Идя по жизни, мы постоянно чем-то занимаемся. Наш ум приобретает новые знания, решает какие-то проблемы или что-то делает. Он просто не способен находиться в покое. Ум постоянно чем-то ЗАНЯТ, в буквальном смысле этого слова.

Возьмите стакан и налейте в него воду до верха. Стакан станет ЗАНЯТ. Возьмите коробок спичек, откройте его, он тоже ЗАНЯТ спичками. Загляните в стол, комод, буфет, шкаф, они тоже ЗАНЯТЫ. Загляните сейчас в себя, вы, ваш ум тоже ЗАНЯТ — например, сейчас он занимает себя чтением данной книги и осмысливанием прочитанного.

Пойдите на кухню и возьмите в руки кружку, поставьте ее на стол, проведите рукой по столу, откройте ящик стола, потрогайте вилки и ножи, подумайте о том, какие они острые, вспомните недавнюю вечеринку, когда были гости, о чём говорили, над чем смеялись. Закройте ящик стола, пробегите взглядом по кухне, отвернитесь (не хочется...), решите, что надо пойти в комнату и сесть на диван. Идите и садитесь, поза удобная. Захотите почитать — вздохнув, возьмите в руки книгу, задумчиво полистайте, отложите, углубитесь в свои мысли. Перестаньте думать, посмотрите по сторонам...

Что такое состояние не занятости, пустоты?

Ум обладает способностью быть всегда занятым, наполнять себя — чем угодно, но наполнять. Состояние пустоты для него непривычно, невыносимо. Поэтому человеку часто бывает неуютно наедине с самим собой и он стремится заполнить окружающее пространство людьми, книгой или просмотром какого-нибудь фильма, разговором. Да, в наше время человек полностью преуспел в том, чтобы исключить любую возможность оставаться наедине с собой. Поэтому медитация Просто Сидение так невыносима для ума.

И тем не менее, именно состояние, когда ум ничем не занят, когда он пуст, переживается нами как блаженство.

Вы лежите на пляже, вы ЗАНЯТЫ этим занятием, вы отдыхаете, загораете, прогреваете себя на песке, принимаете солнечную ванну. Вы сидите в шезлонге, ваш ум тоже ЗАНЯТ этим. Вы отдыхаете в кресле, ваш ум также ЗАНЯТ отдыхом, ЗАНЯТ своим удобным положением в кресле. Вы гуляете на природе, а ваш ум ЗАНЯТ общением с природой, вдыханием свежего воздуха, глядением на деревья.

Что такое состояние не занятости, пустоты?

Что такое пустой, ничем не занятый ум?

Что такое пустой, ничем не занимающий себя ум?

Ум занимает себя мыслями, знаниями, а тело — движениями.

Вы делаете добро (или зло) — ваш ум ЗАНЯТ. Вы следите правилам и законам морали, соблюдаете заповеди — ваш ум ЗАНЯТ. Вы изучаете духовные дисциплины, читаете духовные книги — ваш ум ЗАНЯТ. Вы используете продвинутые методы работы с собой — ваш ум ЗАНЯТ совершенствованием. Вы делаете упражнения с чакрами, с энергиями — ваш ум ЗАНЯТ, в нем пришли в движение формы чакр и энергий, порождая соответствующие формы чувств и эмоций. Вы применяете Метод Обретения Внутренней Силы — ваш ум ЗАНЯТ заменой старых, отживших форм на новые.

Вы медитируете, ваш ум также ЗАНЯТ принятием удобного положения тела, расслаблением, отслеживанием мыслей и возникающих чувств, опустошением себя, просто сидением и просто смотрением. Или он занимает себя тем, чтобы быть ничем не занятым.

Снаружи что-то происходит, а ум ЗАНЯТ, всегда чем-то ЗАНЯТ, ЗАНЯТ, по существу, самим собой. И ему больше ни до чего нет дела. И вы следите за ним, так как вы и ваш ум — одно и то же.

А вы? Где вы?

Заметьте, что сейчас он занял себя поисками, где вы.

Освобождение пространства

Вы замечали, что перед важной и глубокой беседой вам хочется в туалет? Замечали, что во время важной беседы вам иногда хочется в туалет по большому? Замечали, что когда вы размышляете на глубокие темы, вам хочется в туалет? Замечали, что, когда вы справляете нужду, вам в голову приходят глубокие мысли и понимание проблемы, решение вопроса?

Наша физиология всегда отражает законы Вселенной. Как наверху, так и внизу, Верх Равен Низу. Прежде чем что-то налить в сосуд, надо освободить его от старого содержимого.

В туалете люди обычно читают всякую ерунду. Положите туда какую-нибудь книгу, которая вас очень интересует, но понимание которой дается вам с трудом. Вы увидите, как легко будут проясняться мучающие вас вопросы именно во время этого процесса.

Йоги перед медитацией опорожняют кишечник, чтобы было куда войти новому.

Поза трупа

В йоге существует прекрасная поза для расслабления, которая называется «Поза трупа». Как ясно из самого названия, она выполняется в положении лежа, ноги естественно расставлены, руки вытянуты вдоль тела, глаза могут быть закрыты.

Лежать лучше всего на полу на какой-нибудь подстилке, не толстой и не тонкой, хотя кровать тоже подходит. Кровать еще удобна тем, что вы можете принимать эту позу, когда засыпаете или просыпаетесь утром. Вместо того чтобы при бессоннице считать слонов, можно просто лежать в этой позе и расслаблять тело, тогда сон приходит сам.

Обычно советуют медленно и плавно перемещать внимание снизу вверх, от ступней к голове, расслабляя по очереди все члены и участки тела. Если у вас это получится, делайте. Если нет, тогда лежите расслабившись и концентрируйте свое внимание на тех участках тела, которые привлекают ваше внимание. Потом мысленно идите в них и пребывайте там, пока данное место не расслабится. Или же сами выберите область тела и поместите туда свое внимание.

По мере практики вы научитесь свободно переходить от поверхностных напряжений к внутренним, то есть сможете чувствовать и даже видеть, что происходит в теле.

Важность этой позы трудно недооценить, и самое главное, она не требует какого-то особенного опыта и умения.

Что касается меня, мне больше всего нравится выполнять ее по утрам, когда ум еще не проснулся и не занялся своим обычным пережевыванием дневной жвачки из всевозможных пустых мыслей и дел. В такие моменты легче всего проникнуть вглубь какой-то проблемы или вопроса.

Существует четыре состояния мозга, которые известны науке. Это бета-, альфа-, тетта- и дельта-состояния.

В бета-состоянии мозг работает с частотой 13 Герц и выше. Это состояние характерно для бодрствующего мозга.

В альфа-состоянии мозг работает с частотой 8 — 12 Герц, в тетта-состоянии — с частотой 4 — 7 Герц. Эти состояния характерны для сна и медитации. Это так называемые расширенные состояния сознания.

Тетта-состояние сознания также представляет собой ментальное расслабление и продвинутое состояние внутреннего знания.

Теперь, думаю, вы понимаете, почему так важно сидеть в неподвижности, давая успокоиться своему уму. Та же становится ясно, почему так важно медитировать или принимать позу трупа утром и вечером перед сном — мозг тогда распахнут, и в это время надо лишь смотреть и наблюдать.

В дельта-состоянии мозг работает с частотой 1—3 Герца.

Внимание

Мы уже говорили о внимании в предыдущих книгах, так что здесь я только добавлю несколько слов. Ясно, что без внимания ваша медитация будет бесплодна. Но люди всегда стараются сделать все как можно лучше, поэтому, если им посоветовать сохранять внимание, они будут стараться это делать, а значит будут **напрягаться**. Тогда **внимание будет рассеиваться**.

Внимание должно быть подобно касанию нежной и тонкой паутины, готовой порваться при малейшем неосторожном движении. То есть вы должны одновременно и плотно соприкасаться с предметом медитации, и не давить на него, иначе ваша связь с ним разорвется.

Еще очень важный момент. Внимание должно быть **живое**. Живое внимание — подобно тому, как маленький ребенок рассматривает цветные картинки.

Если вы выберете предметом ближайших медитаций живое внимание, чтобы понять, что это такое, вы сохраните себе в будущем огромную бездну времени, избежите очень многих ошибок, а ваши медитации станут чрезвычайно эффективны, особенно когда вы будете иметь дело с проблемами.

Медитации всегда проводятся в расслабленном состоянии. Если вы будете стараться расслабиться, то в вас станет копиться **напряжение**. С течением времени это приведет к тому, что в области шеи и затылка соберется некая студнеобразная масса, и в результате у вас появится нежелание двигаться и отстраненность от жизни. Вы начнете застывать в , какой-то мертвый тишине.

Если в результате медитаций у вас появилось ощущение, что вам стало лень двигаться, это самый первый знак того, что вы потеряли состояние живого ума, который контактирует с миром **непосредственно**. Это же касается и любых других упражнений, особенно по такому модному в наше время развитию внутренней энергетики.

Помните также, что ваш ум настолько хитер, что, прочитав вышесказанное, он тут же начнет развивать в себе состояние искусственной живости. Это тоже ловушка.

Время для медитаций

Выбирайте время для медитации, ориентируйтесь на тот образ жизни, который ведете. Лучше всего проводить медитации дважды в день — утром и вечером. Но это благое намерение, и, кажется, мирскому человеку лучше об этом даже не думать, особенно в начале пути. Поэтому медитируйте, когда удобно.

Сколько времени проводить в медитации, также решайте сами, исходя из внутренних потребностей. Здесь ясно только то, что в начале ни в коем случае нельзя себя пережимать. Лучше недоделать, чем переделать. В последнем случае вы забросите медитации и больше никогда не вернетесь к ним, потому что перенапряглись.

В начале своих занятий следуйте своему чувству удовольствия и прекратите медитацию чуть раньше намеченного. Тогда внутри начнет создаваться голод, который на следующий день потянет вас сесть в медитацию. Ну, а года через три можно уже более вольно обращаться со временем.

Помните, что в жизни иногда случаются быстрые вещи, — например, кошки быстро рождаются, — но для абсолютного большинства людей продвижение вперед и духовный рост — это постепенный процесс, занимающий несколько десятков лет, а то и всю жизнь. Этот процесс складывается из тех мелких усилий, которые вы прилагаете каждый день, чтобы познакомиться с собой и своим умом. И у вас есть только два выхода: либо вы ничего не делаете и тогда проживаете жизнь в боли и страданиях, либо регулярно смотрите в себя и знакомитесь со своим умом, тогда все проблемы постепенно уходят из вашей жизни. Выбирайте.

Обманы ума

Вы замечали, что никогда не делаете того, о чем долго и упорно думаете и мечтаете привнести в свою жизнь?

Например, у моего сына в комнате уже несколько лет лежит штанга, о которую время от времени кто-то бьется. Страдает даже кошка. Он все время думает о том, чтобы начать заниматься штангой регулярно, но... так до сих пор и не приступил к осуществлению своей светлой мечты.

Или вот уже несколько дней вы держите перед глазами телефон и никак не можете позвонить, хотя, казалось бы, плевое дело: поднять трубку и позвонить!

Или давно мечтаете переехать в другой город, перебраться жить в деревню, а все никак.

Или мечтаете поехать на море, а все дела, дела...

И еще куча дел стоит на месте, хотя сделать их не составляет никакого труда.

Почему?

А вы пробовали смотреть в себя, в свой ум, что ТАМ ПРОИСХОДИТ в тот момент, когда вы смотрите на штангу, на телефон, на деревенский пейзаж, на открытки с лазурным морем?

Лично я, чтобы позволить чему-то происходить, расстаюсь с мыслями об этом — например, чтобы начать заниматься штангой, я выкидываю ее.

Ожидание

Если вы однажды подскользнулись на льду, что вы делаете в следующий раз, ступая на него? **Ждете**, что опять подскользнетесь. А что вы сделаете, чтобы не подскользнуться? Вы примете необходимые меры предосторожности, иначе говоря, напрягаетесь — мысленно и физически. Вспоминайте прямо сейчас, как это происходит.

Вы побывали в тысячах ситуаций, опасных и не очень, в той или иной мере грозивших вашему здоровью, имуществу, финансам, жизни, и все они отложились в вашей памяти и в теле в виде определенных блоков-напряжений. И когда вы попадаете в мало-мальски похожую ситуацию, в вас тут же поднимаются соответствующие **ожидание и напряжение**.

Вы встречались со многими людьми и научились ожидать от кого-то добра, от кого-то — зла. Осознаете вы это или нет, но вы обязательно **напрягаетесь** при встрече с людьми.

Как и в каждом нормальном человеке, в вас живет множество желаний. Любое желание само по себе напряжение, но к этому напряжению добавляется еще и **ожидание**, когда желание исполнится, и **напряжение**, соответствующее этому ожиданию.

Вы так привыкли напрягаться, что все эти напряжения стали для вас привычным фоном, заслоняющим реальность. Включите телевизор на полную громкость и попробуйте поговорить с кем-нибудь на этом фоне.

Через нервные каналы и позвоночник напряжения передаются в головной мозг, создавая там постоянный шумовой фон. Так мы отгораживаемся от реальности.

Что нужно, чтобы избавиться от напряжений? Естественно, расслабиться. Как? Один из способов — это перестать чего-то ожидать, а просто жить. **Если что-то приходит, вы имеете с этим дело, если нет — не имеете**. Вот и весь секрет.

Если вы посмотрите внимательно, то обнаружите, что ожидание целиком принадлежит линейной вселенной, миру причин и следствий. Ожидание означает жить будущим, а не настоящим.

Как-то я заметил, что жизнь в каком-то смысле частично потеряла для меня свои краски, стала немного пресноватой. Я брал в руки книгу и прилагал усилия, чтобы сосредоточиться на

том, что в ней написано. Я понимал смысл текста, но не мог проникнуть в него на достаточную глубину, чтобы суть ясно развернулась перед моим внутренним взором.

Когда я садился смотреть какой-нибудь фильм, даже из того жанра, который меня очень интересует, мой взгляд фиксировал только отдельные кадры, а слух улавливал рваные фразы, и мне приходилось переспрашивать у близких или перематывать пленку, чтобы ухватить смысл.

Иногда, разговаривая с людьми, я вдруг терял нить разговора, хотя при внимательном рассмотрении речь шла о совершенно обычных вещах. Все это воспринималось мной так, как будто я плаваю в каком-то тумане, немного вязком и не позволяющем мне ясно воспринимать мир и свободно перемещаться в нем.

Пару раз я удивленно отметил в себе это новое состояние и забыл о нем. Мы очень часто замечаем за собой что-то, а потом благополучно продолжаем делать то же самое.

Почему такое происходит?

Однажды утром я сел в медитацию и, как водится, просто отпустил себя, позволяя своему внутреннему я повести меня туда, куда надо (всадник всегда отпускает вожжи, чтобы конь сам нашел дорогу домой). Через несколько минут перед моим внутренним взором поднялась ситуация, которую я описал выше. Я продолжал смотреть на нее, не вмешиваясь и не пытаясь обдумывать ее.

Одновременно мне в голову пришла мысль, что скоро должен подойти очень важный для меня период времени, когда в моей жизни произойдут значительные события. Следуя описанным в четвертой книге временным циклам, я вычислил эти сроки за несколько лет и оставшееся время наблюдал, как все подтягивается к этой точке. Я увидел, что по мере приближения к ней я все больше и больше напрягаюсь. Я увидел, что очень **ожидаю наступления момента перемен**.

Потом произошло то, что всегда происходит во время медитации. Несколько на первый взгляд совершенно не связанных друг с другом событий соединились в одно целое, обнажая существующую между ними внутреннюю связь. Я увидел, что мое состояние частичной слепоты и отрешенности целиком и полностью связано с ожиданием наступающего момента и с напряжением, которое несет в себе это ожидание. Я ясно увидел, что именно это ожидание и заслоняет от меня то, что происходит со мной в каждый момент.

Дальше все было делом техники. Увидев это ожидание, я увидел и остальные свои ожидания, понял, как они заслоняют от меня мир и жизнь, и просто отпустил это состояние. Во мне мгновенно поднялись чувства, проснулись сны, а мир засиял новыми красками. Я стал ближе к жизни.

А что вы ожидаете от жизни?

Что вы ожидаете от близких?

Что вы ожидаете от людей?

Что вы ожидаете в каждой сфере жизни?

Выпишите все эти ожидания на листок и выберите, будете ли вы продолжать ожидать или все-таки начнете жить.

Радость

Когда я впервые вышел в медитации на это состояние и погрузился в него, то испытал необыкновенные чувства. Мне сразу же захотелось поделиться своим открытием с людьми. Закончив медитацию, я тут же сел и написал закон Радости:

Если вы брызнете радостью на любое печальное событие в своей жизни, оно сразу начнет растворяться и прямо на глазах исчезнет, а в вас появится легкость и другая, положительная карма. Очень благостно звучит, так, что душа прямо умиляется от счастья.

Прошло полдня после того, как я открыл для себя это состояние, и радость жизни, бытия, радость ко всему на свете продолжала бурлить во мне. Потом она начала отходить, а на ее место постепенно заступило депрессивное состояние, как будто сумерки накрыли мир вокруг меня.

Но никаких особых мер я не предпринимал, я не старался справиться с этим состоянием или избавиться от него — во мне присутствовало чувство, что все должно идти своим чередом. Эти сумерки продержались семь месяцев, а потом их опять сменила радость, но в более мягком проявлении.

Выполняйте медитацию легко, с чувством радости, но не возбуждайте эти состояния искусственно. Если в вас присутствует чувство тяжести или сумерек, смотрите на эти состояния, ничего не делая с ними, лишь переживая их и отпуская. И еще помните, что в негативных состояниях нельзя долго находиться, можно заболеть. Переключайтесь.

Радость пробуждения

Мы уже говорили о коанах во второй моей книге «Путь к Свободе. Добро и Зло — Игра в Дуальность». Напоминаю, что коаны предназначены для того, чтобы исследовать природу ума, понять ее и, в конечном итоге, выйти за его пределы, то есть стать просветленным — предел мечтаний всех, кто занимается собственным духовным развитием. Каждый раз, когда занимающийся решает очередной коан, он все ближе продвигается к освобождению.

Чем больше мы понимаем природу ума и законы, по которым он действует, тем больше мы постигаем устройство внешнего мира и его законы, потому что Внешнее Равно Внутреннему — то, что вы видите во внешнем мире, на самом деле происходит внутри нас, в нашем уме.

Но, во-первых, коаны — это «заморское» изобретение, а во-вторых, они если и известны в нашей стране, то очень мало — слишком редко и крайне небольшими тиражами они издаются. Однако, как вы помните из моей четвертой книги, существует закон Полноты, который гласит: «Что есть здесь, есть везде, чего здесь нет, нет нигде». То есть все необходимое всегда находится под рукой. Если коаны так важны для внутреннего роста и расширения сознания, следовательно, нечто аналогичное должно существовать и в нашей культуре.

Оглянемся вокруг и внимательно присмотримся. Так и есть! Но вы сейчас будете смеяться, хотя тут вовсе не до смеха, все очень и очень серьезно, ведь речь идет не о каком-то там собачьем хвосте, а о духовном росте. Это наши анекдоты, которыми увлекаются или к которым, по крайней мере, благожелательно относятся повально все в нашей стране!

Да, коаны — одно из самых гениальных изобретений человечества. Но наши анекдоты, на мой взгляд, ни в чем им не уступают в смысле возможности и способности подвести человека к состоянию Будды. Вот вы опять улыбаетесь, а я говорю серьезно, хотя, когда пишу эти строки, сам не могу удержаться от смеха.

Над коаном надо раздумывать, иногда на это уходят годы, а когда он решается, человек заливается хохотом, настолько все становится простым и ясным. Анекдоты мгновенно приводят вас в состояние озарения, когда вы соприкасаетесь с Истиной, и вы взрываетесь смехом.

Когда занимающийся решает коан, перед ним раскрывается еще одна часть реальности. Когда люди взрываются смехом от очередного анекдота, они тоже соприкасаются с частью реальности. Остается только зафиксировать этот контакт.

Анекдоты бывают разные: от простых, которыми разминаются дети в школах, до самых тонких, предназначенных для изощренных умов. В них вы можете встретить игру противоположностей, переход из одной противоположности в другую, помещение слушающего между противоположностями — все это вызывает внутри очень сильные переживания, которые выходят наружу в виде смеха, иногда просто гомерического.

Азербайджанец, ложась спать, просит жену:

— Поставь мне на столик рядом с кроватью один стакан с водой, другой — пустой.

— Зачем тебе два стакана? — спрашивает жена.

— Стакан с водой, если ночью захочу пить. Пустой — если не захочу.

Бывают анекдоты, раскрывающие характерные черты мужчин и женщин или какой-то национальности.

Женщина подъезжает на машине к светофору и останавливается на красный свет. Зажигается желтый, потом зеленый. Она стоит. Опять красный, опять желтый, опять зеленый. Стоит. К ней подходит полицейский:

— Мадам желает какой-нибудь другой свет?

После ночной попойки мужик просыпается утром и видит, что рядом с ним в постели лежит САМАЯ СТРАШНАЯ НА СВЕТЕ ЖЕНЩИНА! И он отгрызает себе руку, чтобы уйти, не разбудив ее.

Американец и русский поспорили о том, чей кот ленивее.

— Вот я вчера налил моему коту сметану, — начал американец, — а он даже не притронулся к ней. Такой ленивый!

— А мой кот вчера, когда лег, прищемил себе яйца. Весь день орал, а встать лень было!

Есть анекдоты, которые просто нельзя понять логическим умом, они напрямую выводят в состояние нелинейного ума.

Приходит мужчина к врачу.

— Доктор, у меня голова болит.

— А почему повязка на ноге?

— Сползла.

Существуют анекдоты, которые показывают, как ум привязывается, манипулирует, строит маски, отражается вовне, и опять все это происходит с помощью столкновения противоположностей.

Вовочка присел на корточки у дверей спальни и подглядывает в замочную скважину, как мама с папой занимаются любовью. Посидел он, посидел так некоторое время, а потом отворачивается и говорит:

— И эти люди запрещают мне ковыряться в носу!

Один индеец, задумавшись, подходит к другому.

— Что-то мне не нравятся имена в нашем племени, — говорит он этому индейцу.

— Тебе что, не нравится, как зовут? мою жену — Быстрононогая Лань? — спрашивает его второй индеец.

— Да нет, вроде все хорошо, — отвечает первый индеец.

— Тебе не нравится, как зовут моего сына — Орлиный Глаз? — опять спрашивает его второй индеец.

— Да нет, и здесь вроде все нормально, — отвечает ему первый индеец.

— Тебе что, не нравится, как зовут меня — Меткая Стрела? — опять спрашивает его второй индеец.

— И у тебя хорошее имя, — говорит ему первый индеец.

— Так чем же ты тогда недоволен, Почихуй?

Хорошие рассказчики анекдотов — это достояние нашей страны. К ним надо относиться так же, как в средневековой Японии относились к поэтам: полководцы снимали осаду крепости, узнав, что в ней находится какой-нибудь знаменитый поэт, — сохранение и развитие культурных традиций, процветание нации стояло для них на первом месте.

Что же касается использования неприличных слов в анекдотах, одна женщина, включаясь в разговор о нравственности и о том, печатать ли в анекдотах неприличные слова полностью или все-таки ставить вместо них многоточия, сказала: «Когда я в анекдоте натыкаюсь на многоточие, я все неприличные слова переберу в уме, пока не найду нужного». Хороший вызов ханжеству.

Как вы знаете, у анекдотов есть свои серии. Каждая серия раскрывает свою сторону реальности под разными углами. Например, анекдоты про Вовочку раскрывают и очень прямо, точно взламывают устоявшиеся шаблоны. Анекдоты про чукчей показывают, что такое простой, неизощренный, бесхитростный ум. Размышая над ними, легко прикоснуться к этому чистому состоянию.

Понятно, что об анекдотах можно говорить бесконечно, но нам надо идти дальше. Теперь вы сами сможете отбирать понравившиеся вам анекдоты и идти вглубь них, осознавая смысл, который там заложен.

Медитация о...

Однажды один Лама проходил длительный курс практики медитаций. Он рассказал следующую историю, которая с ним произошла во время его занятий:

«В середине пятого месяца пребывания в "Доме для медитаций" во время одной из медитаций перед моим лицом появился паук. Он был в паре метров от меня, но я тогда не обратил на него внимания.

Прошло несколько дней, паук не исчезал, а все ближе и ближе придвигался к моему лицу. Раздосадованный его присутствием, я старался всячески избавиться от него, но у меня ничего не получалось. Сначала я медитировал на Сострадании, посыпая ему всю мою добрую волю, но он не уходил. Затем я возвзвал к помощи Защитника Дхармы и прочитал пауку самую мощную Мантру, чтобы изгнать его, но и это не подействовало. Потом я медитировал на том, что все вокруг — всего лишь создание нашего ума, иллюзия, а значит, паук тоже не реален, но даже этот метод оказался бесполезным.

В таких попытках прошло несколько недель, а паук все рос и рос в размерах, все ближе и ближе придвигался к моему лицу. Наконец он стал таким большим, так близко расположился у самого моего лица, что я вконец перепугался. Я больше не мог медитировать и обратился за помощью к моему Гуру.

Выслушав меня, он сказал, улыбаясь: «Да, кажется, ты сделал все, что мог, и я не думаю, что смогу тебе чем-то помочь». А потом, помолчав, он спросил меня: «И что теперь ты собираешься делать?»

Я был так рассстроен его ответом, что произнес: «Если мне больше ничто не может помочь, у меня нет другого выхода, кроме как убить этого паука ножом, потому что в такой ситуации и я не могу медитировать, и паук не может извлечь из меня никакой пользы. Хотя убийство живого существа — преступление, запрещенное нашим Владыкой Буддой, сейчас важно то, что я не могу достичь Просветления. Бездействуя, я подвожу и себя и паука. Если я убью паука, то преодолею это препятствие. Тогда у меня появится шанс достичь Просветления, которое в конечном итоге принесет пользу всем живым существам».

«Не спеши! — ответил Гуру. — Не убивай его сегодня, отложи на завтра, а сейчас внимательно выслушай меня и сделай так, как я скажу. Вернись к себе в комнату и садись

медитировать. Когда паук снова появится перед твоим лицом, нарисуй у него на животе куском мела крест, а потом приходи ко мне».

Я сделал все, как он велел, поставил пауку крест на животе и вернулся в комнату к своему Учителю. «Я исполнил все, как вы сказали,уважаемый Лама», — доложил я ему.

«Теперь снимай фартук!» — приказал он мне. Я был очень озадачен, но послушался его. Он указал пальцем на нижнюю часть моего живота и сказал: «Ищи себя!» Я опустил голову и взглянул на свой живот. Там, к своему огромному удивлению, я увидел нарисованный мелом крест! Если бы я ударил паука ножом, то убил бы самого себя!

У этой истории есть продолжение. Как-то я сидел в медитации, и передо мной появились три паука. Все три были величиной с две ладони и располагались примерно в полуторах метрах от меня. Один из них висел в воздухе перед моим лицом, другой — где-то сбоку, тоже в воздухе, а третий был на полу. Все три, перебирая ногами, медленно приближались ко мне. Я сидел и просто смотрел на них. Когда они подошли очень близко, я осторожно начал заворачивать их рукой. Посопротивлявшись некоторое время, они неохотно развернулись и уползли прочь.

Встав из медитации, я занялся своими делами, не рассказав никому из домашних о том, что со мной произошло. Вечером, когда мы с женой сидели и о чем-то беседовали, она, следуя какому-то своему внутреннему импульсу, взяла в руки книжку, где была описана вышеприведенная история Ламы, и дала мне прочитать ее.

Часть II Работа с собой

Точка отсчета

Как-то на одном собрании зашел разговор о знакомстве с теневыми сторонами человеческого я и принятии их в себе.

— А как же нормы морали и заповеди? — спросили меня. — Вы призываете не соблюдать их?

Вы взяли эти нормы и заповеди из какой-то книги или услышали их от авторитета, но откуда вы знаете, что они верны, что они те самые, по которым нужно строить жизнь?

Если вы следуете нормам морали, если соблюдаете заповеди, от чего вы лично отталкиваетесь?

На что вы опираетесь, если не считать того, что они были написаны в умной книге или сказаны умным человеком? Вы им просто поверили?

Как узнать, что они — правда? Ведь и в ложь можно поверить.

Вы точно знаете, что Москва — это Москва, потому что опираетесь на свои ЗНАНИЯ того, где находятся другие города, моря, реки и т.д. Вы смотрите на карту и ориентируетесь. Ни одно место на Земле нельзя найти иначе, кроме как опираясь на какие-то ориентиры.

Если вы не нашли внутри себя что-то и не приняли это что-то, то никогда не сможете опереться на него, чтобы начать отсчет и понять, что такое его противоположность.

Чтобы подняться на ступеньку, надо принять ступеньку, на которой стоите, тогда можно будет опереться на нее и сделать шаг вверх.

Добродетель отсчитывается от порока, правда — от лжи, честность — от плутовства, единство — от разделенности, жизнь — от смерти и т.д.

Добродетель опирается на порок, правда — на ложь, честность — на плутовство, единство — на разделенность, жизнь — на смерть и т.д.

Чтобы начать отсчитывать, надо ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ точку отсчета. Поэтому, прежде чем принимать заповедь или мораль, надо найти в себе их противоположность, познакомиться с ней и принять ее. Тогда при каждом выборе, при каждом действии перед вашим внутренним взором будут стоять обе противоположности. Тогда отсчет начнется и может состояться.

Так познаются противоположности. Принятие их и непривязанность ни к одной из них позволяет выйти на Золотую Середину. Так проявляется Высшая мораль — Нравственный Закон.

Двойственность

Как-то на одном из семинаров я задал вопрос слушателям: «Что вы делаете, чтобы не следовать в жизни собственному Пути — чтобы не делать то, что нравится, чтобы не поступать так, как нравится, как сердце подсказывает?» Себе самому я тут же ответил: «Я боюсь». Что я делаю? Я боюсь

В средние века в Индии жил император по имени Акбар. При себе он всегда держал человека, который вел учет его врагам. Акбар любил вызывать его к себе и интересоваться, не появилось ли у него нового могущественного врага, и если новых врагов не прибавилось, он очень огорчался.

Уметь опираться на противоположность — благодарное искусство. Счастлив бывает тот, кто освоил его.

Как-то я беседовал с одной женщины. Она жаловалась мне на неблагоприятные жизненные обстоятельства, на то, что не может жить там, где хочет, с кем хочет, и делать то, что хочет. Она спросила меня с тоской в голосе:

— Почему все хорошие люди не держатся вместе, не живут вместе и даже сторонятся друг друга?

— Если бы у тебя вместо левой руки и правой были обе руки правые, ты ничего не смогла бы ими сделать.

Когда вы стоите ногами на земле, земля поддерживает вас. Она возвращает вам ровно столько силы, сколько вы тратите, опираясь на нее. Чем крепче вы стоите на земле, тем больше силы отдает вам земля.

В каком случае земля отдаст вам всю свою силу?

Я знаю одну семью художников. Это талантливые, прекрасные, культурные люди, живущие духом. Они с презрением относятся к мирской грязи и деньгам. У них квартира почти на самом Невском в новом доме. Дома у них полный срач, грязь и невыносимая вонь от собаки и нескольких кошек.

Моя жена как-то побывала в доме у одной женщины, которая преподает музыку в консерватории. Тонкий, образованный, культурный человек, живущий духом. А дома у нее — бедлам, грязь, пыль и паутина. И все заставлено рассыпающейся рухлядью.

Как-то раз я зашел в гости к одному известному в нашем городе физику — не виделись с институтской скамьи. Образованнейший человек, большая умница, прекрасный мыслитель, живущий в высоких сферах. Мы сидели и беседовали с ним на кухне. Столы, плита и раковина были завалены грязной посудой, было видно, что она давно тут лежит. Во время нашей беседы по столу, за которым мы сидели, по стенам и полу сновало множество тараканов.

Когда я иду по центру Петербурга — культурной столице нашей страны, — то вижу вокруг грязные каналы, много старых, обшарпанных, давно не ремонтировавшихся домов, избитые, с глубокимирытвинами дороги. Я уж не говорю о черных, мрачных дворах и обоссанных и заплеванных лестницах в подъездах.

Интересно:

Когда культура превращается в мрак и становится тюрьмой?

Когда культура дарит свет и свободу?

Русский язык

Недавно я с удивлением узнал, что в церковнославянском языке, языке, на котором говорили на Руси еще в средние века, кроме единственного и множественного числа, существовало двойственное число! Причем, числа в этом двойственном числе могли состоять из множеств!

Это показывает, что еще в средние века русские очень хорошо разбирались в двойственности этого мира, а следовательно, и в его законах. То есть проблем во взаимоотношениях друг с другом и с миром у нас не было или их было значительно меньше, чем сейчас. Почему? Потому что библейские заповеди и законы морали, которым старается следовать общество в наше время, выводятся из Законов, действующих в двойственной вселенной. Зная, что такое двойственность, понимая и переживая ее, вы автоматически познаете законы морали и сам Нравственный закон. Тогда ваши отношения с миром и людьми становятся по-настоящему гармоничными. По-моему, это было ясно показано в двух предыдущих книгах «Жизнь без Границ».

Язык — это тело и душа народа. Если из языка неведомо как и незнамо по чьей воле исчезает целый раздел грамматики, отвечающий за взаимоотношения и связь с миром, это

означает, что часть души этого народа погрузилась в сумерки и неведение. Ослепла! Значит, беды и лишения не за горами. Что мы, собственно, и имеем на данный момент в России.

Чтобы легче понять, что происходит, когда из языка убирается какая-то его часть, представьте себе, что в нашем языке вдруг не стало единственного или множественного числа. Наше видение мира и взаимоотношения с ним сразу сужаются, становятся неполными, не так ли? Чувствуешь себя посаженным в клетку: Именно в такой клетке мы и сидим в связи с отсутствием в русском языке понятий, обозначающих двойственное строение мира.

А как в живом языке выражается наличие только единственного и множественного чисел? Внутри себя и снаружи мы пользуемся такими мыслями: «Я и все остальные; он/она и все остальные; эта вещь и все остальные; эта страна и все остальные».

В таком мировоззрении отсутствует видение того, как взаимодействуют противоположности и как они опираются друг на друга, отсутствует видение и понимание, что ты — жив, потому что живет твоя противоположность, а если ты делаешь все, чтобы она процветала, то и ты процветаешь. Мужчина опирается на женщину, женщина опирается на мужчину. Они существуют только за счет существования друг друга. Убери один из полов — другой тоже исчезнет. Если мужчина подавляет или презирает женщину, то благополучие уходит от него. Если женщина, соревнуясь с мужчиной (неважно, идет ли речь о знакомом мужчине, муже или сыне), подавляет его, то и она постепенно перестает существовать как женщина.

Двойственное число исчезло из нашего языка, но кое-какие следы двойственности в нем все-таки остались. Например, возьмем слово «другой». Другой — это тот, кто стоит напротив вас или чем-то от вас отличается. Человек — ум, — глядя на другого человека, подсознательно складывает следующие ассоциативные цепочки: другой; чужой; неизвестный; мне нет до него дела, а ему — до меня; и, наконец, опасный; враждебный. Это так мы думаем сейчас, когда исчезло понимание и видение двойственности мира. Но корень слова «другой» — «ДРУГ»!

Тот человек, который находится напротив вас или живет рядом с вами, те люди, с кем вы встречаетесь в своей жизни, те люди, которые живут вместе с вами в этом мире, — ДРУЗЬЯ, даже если они иногда причиняют вам боль. Потому что ДРУГОЙ человек, с которым вы столкнулись в жизни, — ДРУГ, то есть он отражает и показывает вам то, что есть у вас внутри.

Любой человек, с которым вы встречаетесь в жизни, является не ДРУГИМ, а ДРУГОМ.

Один полюс всегда появляется и существует потому, что есть другой полюс. Один полюс всегда сохраняет и поддерживает другой полюс.

Когда и почему двойственное число исчезло из нашего языка? Когда — ясно, скорее всего, в семнадцатом веке, когда пришедшая на русский престол династия Романовых осуществила реформу русского языка и письменности. Зачем это надо было делать? Меняется язык и письменность — меняется мировоззрение — происходит расставание с прошлым. Прошлое естественным и ненасильственным образом отрезается, к чему всегда стремятся захватившие чужой престол династии (см. книги Г.В. Носовского и А.Т. Фоменко по Новой Хронологии, а также «Империя» и «Библейская Русь»).

Ответ на вопрос «Почему?», скорее всего, мог бы потянуть на хорошую детективную историю. Тот, кто осуществил этот план, должен был хорошо разбираться в том, что делает и к каким последствиям это должно привести в будущем. Ниже мы продолжим этот разговор.

Форма и пустота

Вспомним Лао-Цзы, Учителя Дао, чтобы более наглядно продемонстрировать то, о чем было сказано выше. Как вы помните, он сказал когда-то: «Одно рождает два, два рождает три, три рождает все остальное множество вещей».

В предыдущей книге мы уже рассматривали это выражение. Мы увидели, что **одно рождает два, а два рождает одно** и все вместе это означает, что родители рождают ребенка, а ребенок рождает своих родителей.

Единое рождает двойственность, а двойственность рождает, поддерживает и сохраняет единое. Семья как целое рождает мужчину и женщину, мужчина и женщина как противоположности рождают семью. Магнит как целое рождает два полюса, а два полюса вместе рождают магнит.

Можете прямо сейчас взять в руки магнит и не торопясь исследовать это своими чувствами и умом. Сначала вы включаете одно чувство и позволяете информации быть осознанной, потом включаете второе и т.д. Или возьмите любой другой предмет и посмотрите на него с точки зрения двойственности и целого. Разрешите себе остановиться, чтобы исследовать предметы с этой стороны, — вы очень многое приобретете от этого процесса.

Можно пойти и дальше. Мужчина и женщина, и семья, магнит и магнитное поле тоже представляют собой более общее Единое — пустоту и полноту, проявленное и не проявленное вместе. А это Единое уже полностью отражает модель Вселенной. Пустота рождает форму, а форма рождает пустоту. Это в динамике. Тогда как в статике форма — это пустота, а пустота — не что иное, как форма.

Возьмите в руки любой предмет, любой электроприбор и начинайте рассматривать их с точки зрения формы и пустоты, проявленного и не проявленного. Не торопитесь.

Учитесь видеть, тренируйте себя видеть всюду двойственность и единое, проявленное и не проявленное — форму и пустоту — как единое целое. **Тогда ваши ум и тело — дух и материя — тоже начнут соединяться.**

Магнит и магнитное поле, форма и пустота, проявленное и не проявленное, внешнее и внутреннее... Все они рождают друг друга, все они равны друг ДРУГУ

У человека нагло и цинично выманили деньги, взяв якобы в долг, и не возвращают. Кто создал эту ситуацию?

Человеку сделали неудачную операцию, к тому же хирург забыл внутри него скальпель, началось заражение. Кто это сделал?

Человека просто так оскорбили, потом избили, поволокли в милицию. Кто создал эту ситуацию?

Единство и множество

Одно рождает два, два рождает одно; родители рождают ребенка, ребенок рождает своих родителей.

Что означает выражение «два рождает три»? У него много смыслов. Мы не будем сейчас их рассматривать, нас интересует только следующее: родители вместе с ребенком создают ТРИ. То есть ребенок сам по себе и двое его родителей, которых он содержит в себе, все вместе они составляют ТРИ. **Человек и два его родителя внутри него — это ТРИ.** А ТРИ рождает все остальное множество вещей.

Если говорить о бизнесе, процветании, умении вести дела, решать проблемы, зарабатывать деньги, переживать счастье, то все это можно эффективно осуществлять только через объединение себя со своими родителями, через принятие и себя и своих родителей. Тогда все остальное множество действительно необходимых вам вещей будет возникать легко, как по мановению волшебной палочки.

Заметьте, что в выражении Лао-Цзы между Единым и Многим, между единством и множественностью лежит ДВА, ДВОЙСТВЕННОСТЬ! Единое не может стать многим, не

раздвоившись, не основав двойственных взаимоотношений. Единое ОПИРАЕТСЯ на двойственность, Единое ЕСТЬ двойственность.

Множественность не может возвратиться к Единому, минуя двойственность. Множественность ОПИРАЕТСЯ на двойственность, множественность ЕСТЬ двойственность.

Например, **единое** человечество состоит из **множества** людей, включающих в себя мужчин и женщин, которые представляют собой мужское и женское начала — двойственность — единого человечества.

Понимание двойственности мира, двойственных взаимоотношений в мире — это ключ к вашему процветанию.

Двойственность и двойственные взаимоотношения мы обсуждаем постоянно, обратитесь также к другим моим книгам.

Россия

В настоящий момент население России в основном состоит из русских и тюрко-язычных народов. Напоминаю, что к последним относятся кавказские народности, татары, башкиры, якуты, буряты, калмыки и другие. Это та двойственность, которая существует сейчас в России. Эта двойственность подчеркивается и пространством, которое занимают русские и тюрко-язычные народы в своих республиках и автономиях.

Имея в русском языке лишь единственное и множественное число, мы, русские, можем рассуждать о жизни только в этих терминах. Это означает, что русские в России могут мыслить о себе как о **ЕДИНСТВЕННОЙ** нации, а все остальные нации в нашей стране представляются для русских как **МНОЖЕСТВО** других наций.

Язык отражает наше видение и понимание окружающего мира и определяет наши взаимоотношения с ним. Поэтому русские ВИДЯТ себя ЕДИНСТВЕННОЙ нацией, а на остальные нации смотрят как на **МНОЖЕСТВО**. Раз мы видим, что мы — единственные, отсюда невольно следует, что мы единственно достойные — так работает ум нормального человека. Отсюда естественно вырастает великодержавный шовинизм и оголтелый, слепой, лишенный рассудка национализм.

Сознание, которое не видит ничего, кроме единства и множества, не может усвоить и увидеть, что русские существуют благодаря другим народам нашей страны, а те существуют благодаря нам, русским. Наша культура может СОХРАНИТЬСЯ и РАЗВИВАТЬСЯ, только опираясь на другие культуры. И наоборот.

Если в языке нет раздела, посвященного двойственности, нет и понимания двойственности взаимоотношений, которые существуют в мире и в нашей стране. Следовательно, нет и понимания, что противоположности СОХРАНЯЮТ, ПОДДЕРЖИВАЮТ и РАЗВИВАЮТ друг друга

Теперь давайте еще глубже заглянем, к чему может привести однобокое видение мира, где отсутствует опора на двойственность. Когда человек считает, что он — единственный, что за этим следует? Растет сознание собственной исключительности. А когда вырастает такое сознание, что за этим следует? Гордыня расцветает пышным цветом.

Что показывает гордыня? Раскол между верхом и низом — человек хочет быть всегда наверху и никогда внизу, хочет быть всегда сильным и никогда слабым. А когда человек все время стремится быть наверху, что происходит, какие Законы включаются в работу? Закон Перекидывания Монады и закон Отрицания.

Нас и нашу страну вертит, крутит и швыряет вниз во всех сферах жизни только потому, что мы считаем себя единственными и исключительными, а остальные народы нашей страны — множеством: Гордыня всегда, в конце концов, переворачивает человека, который пыжится и считает себя самым кротким. Эта же гордыня переворачивает и Россию.

У нас каждый швейцар мнит себя премьер-министром, а каждый работник считает себя умнее и выше своего начальства. Каждый из нас, русских, считает, что достоин много большего, поэтому и не работает так, как от него требуется.

Вернемся к двойственности в национальных взаимоотношениях. Нам, русским, необходим союз со всеми народами нашей страны, особенно с тюрко-язычными народами, тогда качели, на которых раскачивается наша страна, встанут ровно.

Нам, русским, необходимо признать тюрков своими братьями и поровну разделить с ними власть в стране. Именно такое устройство нашего государства было до прихода Романовых к власти в начале семнадцатого века и именно поэтому Русь-Золотая Орда стала великой державой (см. книги Г. В. Носовского и А. Т. Фоменко «Империя» и «Библейская Русь», а также мою предыдущую книгу «Жизнь без Границ. Нравственный Закон»).

(Обратите внимание на то, что, употребляя словосочетание «великая держава», внутри мы опять рассматриваем себя как единственную державу в мире — все остальные страны не могут быть великими или могут быть таковыми лишь с натяжкой, потому что, следя нашему языку, они — множество остальных стран.)

Наше величие может существовать, только если есть величие у других, это и есть двойственность.

Можно было бы возразить, что в одну и ту же реку не входят дважды и то, что однажды сработало, больше не сработает никогда — русских и тюрков уже не соединить. Возможно, но население России по-прежнему состоит в основном из русских и тюрко-язычных народов, а территория России отражает такое двойственное деление. Но правят у нас в стране одни русские, я имею в виду верховную власть. Похоже, такое устройство нашего государства перестает работать — слишком явно обозначились центробежные силы в тюрко-язычных республиках, входящих в состав России. Что-то приближается.

Деяние — недеяние

Деяние

Перед вами лежит куча небольших камней, почти одинаковых по размеру и форме. Вам надо найти среди них один, который отличается от остальных совсем незначительно. Ваши действия? Что вы будете делать?

Если вы сейчас посмотрите в себя, то увидите, что в вас поднялась целая буря мыслей, на поверхность сознания начали подниматься многочисленные шаблоны поведения в подобный ситуациях, начался перебор методов решения этой задачи. Ваш ум бурлит.

Наконец, вы определили примерный алгоритм поведения и приступаете к действиям. Если вы когда-нибудь бывали в более или менее похожей ситуации, то, конечно же, помните, насколько это изнуряющее занятие. Через какое-то время вы были полностью измотаны своими усилиями достичь результата и в изнеможении отказывались от дальнейших поисков. И как вы поступали в такие моменты?

Вы уступали и смирялись, а затем шло общее расслабление организма. Ваш ум также расслаблялся, а взгляд терял свою концентрацию... и сам падал на нужный вам предмет. Очень интересный эффект, не правда ли?

Наши усилия достичь чего-то всегда поднимают внутри нас целую бурю эмоций, чувств, мыслей, ассоциативных переживаний. Наши усилия достичь результата ослепляют и изнуряют.

Отказ от усилий решить проблему позволяет быстрее и эффективнее найти ее решение.

В вашей жизни наверняка есть нечто такое, что давно не получается. Может быть, вы прикладываете слишком много усилий, не хотите сдаться?

Недеяние

Регулярно занимаясь медитациями, я за годы занятий набрал определенную статистику. Меня с определенной периодичностью выкидывало либо в состояние болезни, либо в полную неспособность что-либо делать, в том числе и медитировать. Хотя, что надо делать в медитации? Просто сидеть, и всё.

В такие моменты у меня всегда присутствовало ощущение, что я слишком напрягаюсь, слишком тороплю события, желая быстрее добиться каких-то неведомых мне результатов.

Например, вставая из медитации, я ощущал туман в голове. Или какую-то ватную тяжесть в затылке. Моя работоспособность падала, и все, что я мог делать, — это смотреть телевизор. Я уж не говорю о способности размышлять. Ясность мышления просто где-то растворялась, а вместо нее появлялась вялость и нежелание шевелиться вообще.

Суть любой медитации заключается в том, что после нее вы должны чувствовать себя свежими, бодрыми, полными сил, а ваши мысли должны переливаться и сверкать, как грани алмаза. Мир, само собой разумеется, также становится ярким, светлым. Если вы чувствуете себя не так, то, скорее всего, вы перенапряглись, пытаясь достичь очередного результата, например, избавиться от какого-то блока.

В любом случае ваше желание что-то с ним сделать остановило поток сознания. В результате вы имеете то, что имеете. И все здесь хорошо, но именно в такие моменты люди, пытаясь достичь результата, могут попасть в психушку.

Борьба есть борьба, она всегда высасывает силы, делает мир тусклым и может даже привести к полному помрачению разума.

Когда вы находитесь в начале пути, ваше желание действовать и избавляться от чего-то вполне приемлемо и даже в какой-то степени помогает продвигаться вперед. Но по мере продвижения, по мере набирания опыта, по мере утончения вы все яснее будете чувствовать какое-то противодействие, и у вас возникнет ощущение, что вы топчетесь на месте. Если вы заметите такое, знайте, что вам противодействуют ваши собственные усилия продвинуться вперед. Со временем вы научитесь четко различать их.

Все, что вам нужно, давно стоит перед вами. Надо просто стряхнуть с себя напряжение достичь чего-то. Вы наверняка бывали в ситуациях, когда с улыбкой наблюдали, как ваши знакомые или друзья пытаются найти предмет, который лежит у них перед глазами. Вспомните свое тогдашнее состояние и оцените, прощупайте их состояние в тот момент.

Выше — ниже

Как-то я принимал участие в одном семинаре. В качестве примера работы с собой каждому из нас было предложено найти среди присутствующих человека, который вызывает раздражение или неприятие, а затем обнаружить такую же часть в себе, поскольку в других нас раздражает то, что мы не принимаем в себе.

Я выделил двух человек, которые сидели друг напротив друга, оба они были полной противоположностью, и мы втроем сидели так, что формировали равнобедренный треугольник. Один из них был большой умница, а другой олицетворял собой чувства, был немного не в себе и представлял собой нечто вроде хаоса, у него и внешность была какая-то всклокоченная.

В общем-то, мне было понятно, почему я не принимаю каждого из них, — подобные субличности действительно существуют во мне, — но почему я не принимаю их, оставалось полной загадкой, ведь обычно, если мы не принимаем одну сторону своей личности, то быстренько отождествляемся с другой, чтобы проживать уже эту сторону бытия. Я сидел и

просто смотрел на эту ситуацию, чувствовал границы, которыми я отделяюсь от них, и переживал соответствующие чувства.

Время шло, а я никуда не торопился, не обращая внимания на то, что происходит вокруг. И решение стало постепенно пропасть перед глазами. Оказывается, я обеим этим личностям ВМЕСТЕ поставил отрицательные оценки, считая, что и таким быть плохо, и другим, и окунулся в чем-то своем. Я в своем стремлении быть не таким, как другие, то есть **быть выше и лучшие**, отверг данные способы проживания жизни как неподобающие мне, несравненному. И я также увидел, как отвергаю остальных людей и их способы проживания жизни, хотя давно было ясно, что мир вокруг отражает только то, что я сам создаю в своем уме, то есть то, что есть во мне, поскольку Внешнее Равно Внутреннему.

Кто-то во мне за счет отрицания других людей хотел быть самым оригинальным, самым неповторимым. Поэтому, живя среди людей, я был одинок.

А как вы хотите быть самими-самыми?

Лучше — хуже

Как-то проходя мимо магазина «Оптика», я зашел в него, чтобы посмотреть, какие оправы там продаются, и, возможно, проверить зрение, чтобы заказать себе очки. Там действительно был кабинет, где проверялось зрение. Подходя к нему, я краем сознания отметил, что во мне поднимается легкое напряжение. Приблизившись к двери, я посмотрел на расписание — был час приема. Но я не вошел, а вместо этого описал несколько замысловатых кругов перед дверью, как будто что-то мной водило, запрещало входить внутрь даже для того, чтобы просто задать интересующий меня вопрос. Рядом стоял мужчина в белом халате. Я прошел мимо него, всем видом показывая, что мне как покупателю нужна помощь, но когда он сделал движение мне навстречу, я неуловимым внутренним усилием отстранил его, заставив остаться на месте. В голове все это время звучала какая-то чепуха вроде: «Да ладно, потом зайду, сейчас не очень-то нужно». Выходя из магазина, я отметил, что расслабился.

Когда на следующее утро я сел в медитацию, вчерашняя ситуация сама поднялась у меня перед глазами. Ко мне вернулись чувства, которые я испытал накануне. Я продолжал сидеть и смотреть, переживая и ничего не предпринимая.

Внезапно передо мной развернулась картина того, сколько усилий я прилагаю, чтобы сделать свою жизнь лучше, быть лучше, выглядеть перед собой и перед людьми лучше. Вчерашняя ситуация развернулась перед мной, открывая скрытый в ней смысл. Я увидел, что не вошел в кабинет, чтобы не получить отказ в приеме, какой-нибудь грубый ответ, чтобы не столкнуться с грубым обращением с собой.

Если бы такое произошло, я столкнулся бы с унижением, а такие чувства больно переживать. Поэтому мой контролер просто заставил меня описать несколько кругов по холлу, болтая всяющую чушь в голове, и прескокойненько вывел на улицу целого и невредимого. Контролер защитил во мне уязвимую часть — жертву унижения, — и я не соприкоснулся с этими болезненными эмоциями. Я не потерял лицо, я остался лучше. Потому что столкнуться с чувством унижения, невнимания, непонимания, пренебрежения означает стать хуже и показать это другим. Больно.

Я продолжал сидеть и смотреть, позволяя процессу осознания идти своим чередом. Потом я увидел, как и в других случаях, которые происходили со мной в жизни, я тоже старался быть лучше, «сохранять лучшее лицо». Например, я увидел, как я, где можно было, уходил от драки, чтобы оставаться лучше. Ведь если бы я дрался, то мог бы и проиграть, стать в своих глазах и в глазах победителей и окружающих людей хуже. Я увидел, что всю свою жизнь только и делаю, что стараюсь быть лучше во всем. Я не живу, а стараюсь быть лучше, убегая от себя. И тут на меня пахнуло вонючей помойкой, я ясно почувствовал этот запах. Я понял, что во мне

скопилось очень много дерья, что всю свою сознательную жизнь я имел дело с дерьямом — пытался быть лучше, чем есть.

Я увидел, что те, кто поступает плохо, на самом деле честные люди. Они есть то, что есть, и не пытаются скрывать это ни от себя, ни от людей. Я увидел, что те, кто всю жизнь стараются быть лучшие, судят и в прямом и в переносном смысле тех, кто ведет себя «плохо». Вот такое у нас на Земле «справедливое» общество.

В этот же день, выйдя из дома, я увидел огромную кучу мусора, которая лежала прямо на дороге. В этот же день я встретился с человеком, который рассказал мне, что ему часто снятся сны, где он сидит в яме с дерьямом. Каждый раз, когда он пытается из нее выбраться, кто-то сапогом спихивает его обратно. Он и в жизни все время пытается сделать лучше и быть лучшие. Ну я ему и посоветовал посидеть в этой яме, принять ее и пережить, на что он непонимающе вытаращился на меня. Потом еще несколько дней я сталкивался со знаками, которые показывали во мне расщепление на «плохо — хорошо». Начав принимать в себе «плохое», я стал расслабляться и почувствовал себя намного увереннее и спокойнее, появилось больше сил. Ведь никому ничего не надо больше доказывать и скрывать. Процесс отсечения масок «как быть лучшие» все еще продолжается.

Я стал ясно видеть, как встречающиеся мне на пути люди тоже прикладывают все силы, чтобы «быть лучшие».

Чтобы быть лучшие, надо ведь, чтобы рядом был кто-то хуже?

Чтобы быть лучшие, надо ведь сделать кого-то хуже себя?

Контроль

Если вы хотите все время делать лучше, быть лучше, выглядеть лучше и т.п., следовательно, вы должны все время держать руку на пульсе, все время сохранять контроль, чтобы не стало хуже.

Если вы читали мою третью книгу «Путь к Свободе. Взгляд в Себя», то я напомню вам, что, например, человек с **шизоидным** типом характера сохраняет контроль за ситуацией, отделив себя от физического мира, так как считает, что для него жить в этом мире означает смерть.

Что будет, если вы все-таки примете людей и будете жить в материальном мире?

Оральный характер сохраняет контроль, оставаясь в детстве.

Что будет, если вы станете взрослыми и возьмете на себя полную ответственность за свою жизнь?

Психопатический характер сам по себе олицетворяет контроль, он все время держит себя в центре внимания.

Что будет, если вы станете самым последним человеком в мире?

Мазохистский характер сохраняет контроль, остановив свою творческую энергию.

Что будет, если вы станете действовать так, как вам хочется?

Жесткий характер сохраняет контроль над окружающим его миром, закрыв свои чувства, не давая им проявляться вовне.

Что будет, если вы скажете то, что действительно думаете?

Что будет, если вы покажете свои настоящие чувства?

Поскольку люди с чистым строением какого-то характера попадаются достаточно редко, а все больше встречаются смешанные типы, то можно себе представить, сколько контроля существует в обычном человеке.

Вы видите в себе весь этот контроль?

Где, в каком месте тела вы напрягаетесь, чтобы сохранить контроль над ситуацией?

Начинайте переживать это напряжение, отпуская. Вы уже достаточно наконтролировались в жизни, но ведь ничего, ничегошеньки не получалось, не правда ли? Все равно ведь случалось то, чего вы больше всего боялись?

Духовный рост

Перечисленные выше виды контроля — это еще полбеды. Существует еще более изощренный контроль. Этот тип контроля говорит, что вы несовершены, вы хуже и должны духовно развиваться, чтобы стать лучше, достойнее.

Чего или кого?

Идя по жизни, вы читаете всевозможные умные и духовные книги, овладеваете заповедями, методами совершенствования, а все для чего? Для того чтобы стать духовнее — лучше, — чтобы не быть хуже, чтобы не встретиться со своей так называемой «темной» половиной.

Однажды я работал с одной женщины. Она пришла ко мне на семинар «Единорог», чтобы от чего-то освободиться. Как выяснилась, эта женщина почти всю свою жизнь посвятила собственному усовершенствованию. Когда-то, по ее словам, она была очень плохой девочкой и потом решила, что больше такой не будет.

Она прочла массу духовных книг, посетила множество семинаров. От нее веяло образованностью, культурой, интеллигентностью и благостью. В разговорах с другими людьми, в рассказах о своих ситуациях она проявляла терпимость, вежливость,держанность в оценках, говорила практически без эмоций. Однако все время выходило так, что она ставит себя выше всех или, по крайней мере, многих. Постепенно стало ясно, что она в себе очень многое подавила.

Поскольку семинар был «Единорог» — метод высвобождения травм, страхов и негативных эмоций, — я предложил ей освободиться от части эмоций с помощью шарика (вы читали о том, как это делается, в моей второй книге «Путь к Свободе. Добро и Зло»). На что она сказала, что всех уже простила и не испытывает ни к кому и ни по какому поводу негативных эмоций.

Произнеся пылкую тираду, я все-таки склонил ее попробовать сделать это. Она взяла шарик и начала его надувать, глаза у нее были открыты. Я не мешал. Она так и надула шарик, он лопнул, и она довольно посмотрела на меня.

Метод «Единорог» основан на эффекте неожиданности, поэтому шарик надо было надувать с закрытыми глазами, поскольку взрыв неожиданно лопнувшего шарика помогает отсоединиться от негативных эмоций и отпустить их. Но ей даже в голову не пришло закрыть глаза. Она читала мою вторую книгу, я сказал это на семинаре, я повторил это несколько раз, когда другие люди надували шарики, — она же утверждала, что ничего не слышала. Все правильно, каков же тогда будет внутренний контролер, если позволит себе потерять контроль над происходящим?

И вы тоже надуваете шарики, держа глаза широко открытыми. Вы все время сохраняете контроль, стремясь стать лучше, изучая духовные дисциплины, овладевая всевозможными методами самосовершенствования, стремясь ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ от неприятных последствий в будущем. Большинство людей ходит в церковь только для того, чтобы стать лучше и обезопасить себя от грядущих неприятностей в жизни и от самого ада. Их вера основана на СТРАХЕ.

Получается, что всякое стремление к духовному совершенству основано на СТРАХЕ, то есть, по существу, это стремление сохранить более совершенный контроль над ситуацией. Вы все время надуваете шарик с открытыми глазами.

Контроль, основанный на страхе, — это не контроль. Рано или поздно такой контроль подводит.

Духовный рост, основанный на страхе, — это не рост. Рано или поздно такой человек оказывается там, откуда так старался убежать.

Вера, основанная на страхе, — это не вера. Потому что страх имеет очень мало общего с Истиной, отражением которой является вера. Рано или поздно такая вера заводит в тупик.

Вера

Давайте еще раз вкратце вспомним, что такое вера, как мы это рассматривали в предыдущей книге.

Существует Истина, от которой мы отделены своими мыслями, сомнениями, страхами, временем. Вера — это отражение в настоящем Истины, которую мы познаем в будущем. По мере приближения к Истине вера крепнет, потому что и свет Истины становится ярче. Когда мы встречаемся с Истиной, вера исчезает, появляется единство с Истиной и непосредственное ее **переживание**.

На пути к Истине Надежда успокаивает сердце и гасит негативные разъедающие сомнения.

На пути к Истине Любовь служит путеводной звездой, дорогой, по которой идет человек, поскольку любовь связывает все вещи на свете, в том числе настоящее и будущее, отражение Истины в настоящем — веру — и саму Истину. Если вы все еще способны хоть что-то любить на этом свете, значит, все в порядке.

Вера, основанная на страхе и получении определенной выгоды, — непрочная вера, рано или поздно она обрушивается, увлекая за собой верующего. Поскольку нормальный человек всегда опирается на свое это, сознает он это или нет, любая его вера, особенно религиозная, опирается на страхи и получение определенных выгод от любой своей деятельности, в том числе и от духовных устремлений. А правильнее сказать; **особенно от духовных устремлений** — здесь очень легко спрятать свое истинное лицо.

Этого не надо пугаться, это как раз-таки нормально. Ненормально, когда земной человек из плоти и крови утверждает и доказывает, что этого у него нет. Такого человека следует обходить стороной за версту.

Любая вера всегда проходит проверку. А как же иначе? Как еще мы можем соприкоснуться с Истиной? Причем, отметьте себе, что все эти проверки устраивает не кто иной, как мы сами, потому что Внешнее Равно Внутреннему. Приходит момент, и мы начинаем тестировать опору, на которой стоим. Если опора ложная — основывается на наших страхах, выгодах и пр. — она, конечно же, обрушивается.

Когда ваша вера, неважно какая, — в человека, в мужчин, в женщин, в справедливость, в Бога, в жизнь, — когда вера рушится, это прекрасно! В этот момент вы сталкиваетесь со своей ложной опорой. Позвольте себе сознательно рухнуть вниз, летите и осознавайте, что происходит. Ощущайте под собой пустоту, покинутость, одиночество, предательство и все чувства, которые сопровождают этот процесс. Не боритесь! А позвольте себе сознательно рухнуть вниз, переживая все сопутствующие чувства.

Вспомните закон Перекидывания Монады. Тогда, коснувшись дна, вы выйдете по другую сторону вашей ложной истины очищенными. Вы умираете — ваше ложное я,— и вы воскресаете. По-другому в этом мире не бывает.

Жадность — сытость

Жадность рождается из ощущения нехватки. Жадность смотрит на мир проваленными глазницами. Я постоянно отслеживаю в себе слова, мысли, чувства, которые показывают, что я

опять, в который уже раз, жадюсь и закрываюсь, чтобы, не дай Бог, чего-то не лишиться. Нудный процесс, а что делать.

Где в вашем теле пустота нехватки?

Пойдите туда умом и взгляните ей прямо в глаза. Пришло время начать переживать ее, отпуская.

Сытость рождается из ощущения достатка. Сытость смотрит на мир самодовольными заплывшими глазами. И здесь все, что я делаю, это постоянно отмечаю в себе данное состояние, когда оно поднимается на поверхность сознания, чтобы когда-нибудь количество перешло в качество и я освободился от него.

Анекдот:

Новый русский жалуется другому:

- Вот, купил бракованные елочные игрушки.
- А какой в них брак? — спрашивает тот. — Не висят на елке?
- Да нет, висят.
- Что, не блестят?
- Да нет, блестят.
- Так что в них бракованного?
- Не радуют!

В какой области жизни вы чувствуете себя сытыми?

Где в вашем теле полнота пресыщения?

Пойдите туда умом и начинайте переживать ее, отпуская.

Когда проходишь жадность и сытость, появляется наслаждение настоящим моментом. Это и есть правильное состояние медитации.

Мы продолжим разговор о жадности и сытости в главе «Желание».

Разрешение

Когда разрешаешь себе что-то, либо это становится ненужным, либо берешь ровно столько, сколько надо, и не больше.

Вас интересует, что такое расслабление? Расслабиться значит РАЗРЕШИТЬ себе иметь то, что вы хотите, разумеется, помня о Нравственном законе.

Где, в каком месте тела вы не разрешаете себе, напрягаетесь, чтобы не «пуштать»?

Наступило время расслабиться и разрешить себе иметь — сколько еще можно носиться с этой мечтой?

Удовольствие

Давайте сразу определим, что удовольствие и наслаждение — это одно и то же. Конечно, мы различаем их по степени переживаемых чувств, но, в принципе, это одно и то же. Поэтому мы в равной степени будем использовать оба эти слова, не проводя между ними особого различия.

Вы замечали, что, идя по жизни, вы все свои действия, все помыслы и поступки направляете на получение удовольствия? Что бы вы ни делали, чем бы ни занимались, с чем бы ни общались, вы стремитесь получить от любого процесса максимальное наслаждение? Замечательно! Тогда пришло время для формулы счастья.

Формула счастья

- ❖ Каждая форма — вещь — несет в себе присущее ей наслаждение.
- ❖ Форма может доставить только то удовольствие, которое может доставить.
- ❖ Каждый момент времени несет в себе столько удовольствия, сколько имеет, не больше и не меньше.
- ❖ Каждая вещь может дать только то удовольствие, которое может дать.
- ❖ Каждое дело, каждое занятие может доставить только то удовольствие, которое может доставить.
- ❖ Зарабатывание денег, обладание деньгами, траты денег, сами деньги могут доставить только то удовольствие, которое могут доставить, не больше и не меньше.
- ❖ Еда может доставить столько удовольствия, сколько может доставить, не больше.
- ❖ Отношения могут доставить только то удовольствие, которое могут доставить.
- ❖ Мужчина может дать только то удовольствие, которое может дать.
- ❖ Женщина может дать только то удовольствие, которое может дать.
- ❖ Жизнь, в каждый момент времени может доставить только то удовольствие, которое может доставить, которое доставляет. Его количество определяется степенью вашей открытости жизни, степенью вашего единства с ней.
- ❖ Количество получаемого удовольствия определяется степенью вашего нахождения здесь и сейчас.
- ❖ Удовольствие не делится на много и мало, на плохое и хорошее, удовольствие есть удовольствие, и ничего больше.
- ❖ Когда вы думаете о получении удовольствия о будущем удовольствии, о том, как и какими способами вы получите удовольствие, вы теряете его.
- ❖ Когда вы сравниваете получаемое удовольствие с уже полученным, вы теряете удовольствие.
- ❖ Чтобы получить удовольствие, не надо ничего делать. Когда вы делаете что-то, чтобы получить удовольствие, оно уменьшается или исчезает совсем.
- ❖ Удовольствие получается, когда между вами и формой нет никаких посредников, никаких мыслей, когда вы непосредственно общаетесь с формой.
- ❖ Пустота включает в себя все формы, все удовольствие, которое содержится в них. Нахождение в пустоте приносит самое большое наслаждение. Нахождение в пустоте означает отсутствие всяких посредников между вами и формой, отсутствие всяких мыслей. Тогда вы сливаешься с формой, с наслаждением, которое содержится в ней.
- ❖ Наслаждаться тем, что есть, называется счастьем.

Наслаждение жизнью

Желайте получить то, что идет к вам, тогда вы будете получать то, что желаете.

Научитесь хотеть то, что получаете, тогда вы будете получать то, что хотите.

Дзэн

Жена, выйдя из ванной, по горячим следам рассказала мне следующую историю:

— Слушай, какой Дзэн произошел только что. Я принимала ванну, ты знаешь. Полежала, понежилась, расслабилась. Наконец решила, что достаточно, и приступила непосредственно к помывке. Спустила воду из ванны, намылила тело, намылила голову и включила душ, а воды нет,

не идет вода из душа. У меня — абсолютное спокойствие, нет ни малейшей мысли о том, что происходит что-то плохое, что меня обманули, обидели, что я стою намыленная, никакого беспокойства о том, что я буду делать в этой ситуации. Во мне ничего не шевелится из обычных мыслей и эмоций, я полностью неподвижная внутри.

А из крана течет тоненькая струйка теплой воды. Я становлюсь на колени, подставляю голову под эту струйку и медленно вожу головой, смывая пену. И я получаю такое удовольствие от этого процесса, которое, наверное, никогда ни от чего не получала. Потом я то же самое проделываю с телом — эта струйка течет через душ, если его опустить пониже. Это было неописуемое наслаждение.

Все люди хоть однажды в жизни попадают в похожие по переживаниям ситуации, но ситуации проходят, и от них остается одно воспоминание, дым. В следующий раз, когда вы хотите повторить его, оно уже не работает.

Почему? Смотрите прямо в ум!

Почему и как разрывается ваша связь с настоящим моментом?

Можете ли вы увидеть, как ум постоянно движется?

Как, с помощью чего вы отделяете себя от настоящего момента?

Даже если вы найдете логический ответ на эти вопросы, это не будет ответом. Ответом может быть только ваше непосредственное переживание. Смотрите прямо в себя, в свой ум!

Все искусство заключается в том, чтобы не сохранять в уме отпечатков пережитого. Впрочем, ум всегда будет это делать. Следовательно, надо «сойти сума».

Существует следующая «техника» принятия пищи: Вы берете изюминку и кладете ее на язык. Потом минут десять-двацать вы «едите» ее. Медленно перекатываете по языку, сосете, ощущаете вкус, исследуете и переживаете все его оттенки, ощущаете чувство, которое от нее исходит. Вы полностью в изюминке, она полностью в вас. И через пятнадцать минут вы сыты и получитесь от удовольствия!

Кстати о пище. Есть и пить можно все. На Земле нет вредных или ядовитых веществ. Они становятся таковыми, если происходит их передозировка. Даже обычной водой или хлебом можно довести себя до смерти.

Поэтому, если вы, вместо того чтобы читать всевозможные книги о разных диетах, будете присутствовать при приеме пищи, слушая себя, а не свой начитанный, всего боящийся ум, и видя, ЧТО вы едите и пьете, тогда пища, которую вы принимаете, превратится в самый верный источник здоровья.

Сохранение красоты и молодости

Когда-то давно я прочитал в одной книжке по йоге следующее упражнение для сохранения красоты и молодости.

1. Возьмите свою фотографию, на которой вы больше всего себе нравитесь, в том возрасте, который вам больше всего нравится.
2. Запомните ее как следует.
3. В медитациях **позвольте** телу принять образ этой мыслеформы, **позвольте** себе соединиться с этим образом на фотографии.

Материя всегда следует за мыслью. Ради Бога, только не насилийте ни свое тело, ни мысль, когда будете выполнять это упражнение — это часто происходит, когда мы хотим побыстрее достичь чего-то.

Обнимая противоположности

Однажды я заключил договор с одним человеком о предоставлении мне определенных услуг. Дело успешно продвигалось вперед, и за несколько дней до полного завершения сделки он попросил меня выплатить ему вперед почти всю причитающуюся по договору сумму.

Когда он просил у меня эти деньги, я почувствовал, как тело мое немного напряглось, и я насторожился. Вежливой форме с множеством оговорок я отказал ему, но ощущение неловкости осталось у всех.

Поскольку я привык докапываться до причины любой возникающей в моей жизни проблемы, я, придя домой, сел в медитацию, чтобы снова воссоздать всю ситуацию целиком и уже более пристально рассмотреть, что такого происходило во мне в момент, когда он попросил у меня деньги.

Поставив ситуацию перед глазами, я сидел и смотрел в себя, позволив соответствующим чувствам и мыслям подняться на поверхность сознания и течь. Сняв оценки с происходящего, я приготовился увидеть то, что есть во мне, то, что развернуло эту ситуацию вовне.

Анализ проходил следующим образом. Внешнее Равно Внутреннему. Я побоялся, что, если я ему выплачу деньги вперед, он не доведет дело до конца. Следовательно, это есть и во мне.

Я тут же позволил себе вспомнить, что сам иногда не доводил дело до конца или доделывал его кое-как — именно когда мне выплачивали деньги вперед. Я почувствовал, как приятна «халава», как хорошо, что называется, «срубить капусту, не прикладывая никаких сил».

То есть люди в такие моменты превращались в жертвы моего обмана, а я — в их палача. Раз снаружи меня были жертвы моего обмана, следовательно, мыслеформа-субличность «жертва обмана» должна жить и во мне.

Далее я позволил себе увидеть ее и вспомнил ситуацию, когда со мной происходило нечто подобное, разрешив соответствующим чувствам и эмоциям проявиться, переживая их и отпуская.

Теперь мне стало ясно, что произошло со мной. Когда этот человек попросил у меня деньги вперед, жертва обмана внутри меня забеспокоилась и напряглась, а защитник-контролер, в прямую функцию которого входит защищать от боли уязвимые части моего я, прикрыл ее, отклонив просьбу.

Конечно, кому же охота переживать боль жертвы обмана, тем более, когда у тебя выманили большую сумму денег? Так я сбежал от ситуации.

А что случится, если вы всю жизнь будете попадать в такие ситуации, теряя большие суммы денег, заработанные потом и кровью?

Хотите разобраться с палачом и жертвой обмана внутри себя? Позвольте себе переживать соответствующие чувства и мысли, давая им течь и отпуская, не привязываясь.

Можно было бы разобрать это же самое за один ход, исходя из того, что Внешнее Равно Внутреннему.

Почему я побоялся дать деньги вперед? Боялся обмана. Значит, такой же обман живет и во мне. Но, пройдя якобы более сложным путем, я, на самом деле, обнял по дороге обе противоположности.

Любовь

Любой нормальный человек стремится узнать, что такое любовь. Любой нормальный человек стремится найти в своей жизни любовь. И вы тоже.

Любовь — это чувство единства с миром, это переживание единства с миром. Под миром понимается все, что существует в Природе вокруг нас, все без исключения, включая людей.

Когда мужчина и женщина сливаются, они теряют чувство собственной разделенности, становятся одним целым. И Целое рождает ребенка. Любовь всегда творит, всегда рождает вещи.

Любовь появляется там, где соединяются противоположности, — без борьбы, без противопоставления, без желания подавить и существовать за счет друг друга.

Вы хотите иметь любовь в своей жизни, потому что в вас изначально живет стремление соединиться в единое целое. Глубоко внутри вы знаете, что разделены, поэтому стремитесь к единству. Разделенность вызывает боль и страдания, а единство — любовь — исцеляет и дарит радость.

Этот мир настолько мудро устроен, что собственную внутреннюю разделенность мы всегда можем увидеть вокруг себя, в людях и ситуациях, которые переживаем.

Как вы можете иметь любовь, если делите все вокруг на плохое и хорошее? Как вы можете узнать, что такое любовь, если всегда судите и выставляете оценки?

Когда вы судите и делите мир на плохой и хороший, вы судите и делите себя, потому что Внешнее Равно Внутреннему.

Кто судит?

Как вы ставите оценки?

Из чего исходите?

Вы хотите иметь в своей жизни любовь. Но как вы можете ее найти, если не принимаете какие-то стороны **своей личности**?

Какую любовь вы можете подарить людям, близкому человеку, если не хотите взглянуть на себя, увидеть **свои** «негативные» стороны и принять их без всяких оценок? Ваши негативные стороны отражаются вовне, в близком вам человеке. Поэтому люди расстаются. Поэтому вы расстаетесь с любимыми.

В вас есть все, что есть в окружающем вас мире. Вы не хотите увидеть в себе ложь, вас начинает окружать ложь. Вы не хотите увидеть в себе обман, вас начинают обманывать. Вы не хотите увидеть в себе животное, инстинкт убивать? Вам всюду начинает мерещиться, что вас собираются убить, мир вокруг наполняется опасными людьми. Вы не хотите увидеть в себе инстинкт спариваться? Мир вокруг вас наполняется развратом и извращениями. Вы повсюду видите только то, что отрицаете в себе.

Любовь — единство — к себе и к людям появляется там, где не выставляются оценки, где вы не судите, где принимаете, а не отрицаете.

Привязанности и принятие

Когда указываешь человеку то, что в нем существует и что он отрицает, он бывает озадачен, хотя прекрасно знаком с законом Внешнее Равно Внутреннему. Когда советуешь ему принять это, в нем ясно проявляется испуг и протест. В нем поднимается страх того, что если он это примет, то станет таким же, начнет проживать такую жизнь.

Например, если посоветовать нормальному человеку принять в себе убийцу, он, конечно, отшатнется и посмотрит на тебя, как на своего врага. Реакция вполне понятна.

Вы проживаете в жизни ту или иную мыслеформу только потому, что отрицаете в себе ее существование, присваивая ей оценку «плохо». Самой негативной оценкой вы автоматически привязываетесь к ней, и она берет вас. Негативная оценка подразумевает, что вы даже не хотите посмотреть на это. А еще она означает, что вы не позволяете этому быть. Если вы не позволяете

этому быть, оно автоматически исчезает из поля вашего зрения внутри вас и проявляется снаружи. Это означает, что вы уже стали тем, кого отрицаете, внешнее отразило внутреннее.

Когда вы принимаете? Когда видите и знакомитесь. Когда вы с чем-то знакомы, оно уже никогда не возьмет власть над вами, потому что вы всегда заметите такие попытки. Вы, в буквальном смысле слова, контролируете ситуацию.

Принять в себе нечто не означает стать таким и проживать это в жизни!

Принимая в себе то, что отрицаете и чему даете негативную оценку, вы привносите в свою жизнь любовь и мир.

Прерывание мыслей

То, что вы имеете в своей жизни сейчас, есть результат того, что в свое время какие-то мысли вошли в вас и пустили корни, то есть вы начали думать их и затем отождествились с ними. Все это происходит совершенно незаметно для глаза, если не начать останавливаться, чтобы посмотреть на себя, в свой ум.

Мысли, которые вы впустили, становятся вашими. Далее они развиваются и начинают проявляться вовне, потому что внешнее до конца отражает то, что есть у вас внутри. Просто сидение и просто смотрение со временем позволит вам овладеть процессом прерывания мыслей, пока они еще только зарождаются. Скорее всего на это уйдет лет семь или более.

Здесь необходимо научиться сохранять **бдительность и внимание** к тому, что происходит у вас внутри. Если вы хотя бы однажды смотрели внутрь себя, то наверняка замечали, что еще перед тем, как мысль оформится, вы уже знаете о ее приближении и примерном содержании. Это похоже на то, как над поверхностью грязевого гейзера начинает вздуваться пузырь. Он только-только зарождается, но вы уже видите его и ощущаете. В этот момент мысль можно пресечь. Не давите, а пресекайте ее.

Алгоритм решения проблем

У вас бывали случаи, когда дело остановилось и никак не хочет сдвигаться с места из-за возникших препятствий?

Как-то я попросил одну женщину помочь мне решить некую проблему. Она с удовольствием согласилась, пообещав познакомить меня с человеком, который легко мог уладить мой вопрос. Я пришел к ней в назначенное время, и она тут же позвонила этому человеку, но хотя с ним была предварительная договоренность о том, что мы приедем к нему, его на месте не оказалось.

Нам не оставалось ничего другого, кроме как ждать. За ожиданием прошел час. Время от времени она звонила ему, чтобы удостовериться, на месте он или нет. Мы разговаривали о разных вещах, и как-то сама собой речь зашла о том, как наиболее эффективно решать проблемы, как преодолевать препятствия, которые встают на пути. Я начал ей объяснять и вдруг понял, что сам оказался в такой же ситуации. Передо мной возникло препятствие в виде отсутствия человека на месте в течение целых полутора часов. Я сделал то, что от меня требовалось, она подняла трубку, позвонила, и этот человек ответил. Оказывается, он давно был на месте, опоздал лишь минут на двадцать.

Внешнее Равно Внутреннему. Если перед вами возникает препятствие, это вы его создаете, и никто другой. Вы по какой-то причине боитесь, опасаетесь, не принимаете новое положение дел, которое будет иметь место, если вы преодолеете это препятствие. Наличие препятствия вовне показывает, что внутри вы остановились.

Обычно это происходит из-за каких-то страхов. Когда я поделился своими опасениями, что самое худшее может произойти, если мой вопрос решится положительно, нужный нам человек сразу же снял трубку.

Алгоритм:

4. Обратите внимание, осознайте то, что перед вами возникло препятствие. Увидьте его. Обычно люди либо застывают перед ним в некоем подобии транса, либо бездумно прут напролом. В такой тактике нет никакого осознания и присутствия здесь и сейчас.
5. Осознайте, что это вы, и никто другой, создаете препятствие, потому что Внешнее Равно Внутреннему.
6. Спросите себя, что самое худшее может произойти, если вы получите то, что хотите, добьетесь своего?
7. Честно поделитесь своим страхом, беспокойством, негативными эмоциями с кем-нибудь.

Возможно, это сработает и в том случае, если вы все это произнесете вслух наедине с собой. Попробуйте.

Я много раз видел, как эта техника работает, в том числе и у других людей. Если вы правильно определили свой страх и коснулись нужных эмоций, препятствие исчезает буквально на глазах, как в сказке.

Бывает так, что процесс останавливается из-за присутствующих в вас негативных эмоций. Их тоже надо найти, осознать и поделиться ими.

Например, пока я не осознал своего негативного отношения к теще и не сказал жене честно, от сердца, что готов жить вместе с тещей до конца жизни, обмен, который уже в течение нескольких месяцев стоял мертвым, не сдвинулся с места» Тут-то мы и расстались. Я взглянул своему страху прямо в глаза, и он испарился.

Один мужчина привез по заказу очень дорогую машину из-за границы. Он вложил в нее свои деньги, но заказчик отказался брать ее — как раз в этот момент разразился финансовый кризис в стране. И машина «зависла». Ситуация длилась больше полугода, никто не брал машину, несмотря на то что мужчина продавал ее очень дешево. Как-то при встрече он поделился своими трудностями, и я сказал ему, что, скорее всего, он заблокировал свои негативные эмоции. «Вспомни, что у тебя происходило в это время, что ты чувствовал и думал, когда отказались брать машину», — посоветовал я ему. Через неделю он продал ее.

Бывает так, что мы перекладываем решение своих проблем на других. В таком случае дело тоже останавливается — останавливается, если вам все-таки надо принять в нем участие, хотя бы эмоциональное. Оно не сдвинется с места, пока вы не поймете этого.

Например, мы с женой как-то решали один вопрос и, считая, что некомпетентны в нем, полностью доверили его решение нашему другу. Дело долго стояло на месте, не сдвигаясь ни на йоту, хотя было очень простым. Наконец мы, потеряв терпение, проанализировали ситуацию и решили, что нам самим надо заняться решением проблемы. В нас поднялось возбуждение и решимость сделать это самим. И вдруг вопрос начался очень быстро решаться без нашего участия.

Работа с блоками

Живя в этом мире, идя по жизни, вы наверняка сталкивались с ситуациями, которые требовали от вас знания определенных навыков того, как справляться с возникающими проблемами. Вы знаете по крайней мере несколько методов, как справляться со сложными ситуациями, в том числе и с болезнями. А замечали ли вы, что все эти методы ограничены в своем применении, что наступает момент, когда они перестают работать, как бы вы ни старались что-то изменить? И что вы делали в такой ситуации? Я подскажу вам: вы, например, брали в руки очередную книгу, чтобы пополнить свое знание методов «как изменить свою жизнь».

Но методы не работают, вернее, работают, но в определенных границах. Почему?

Борьба и уступление

Попросите своего друга или подругу выставить вперед руку ладонью к вам. Приложите к ней свою ладонь и начинайте давить. До тех пор пока вы давите, вы будете испытывать сопротивление. Чем сильнее давите, тем сильнее будет сопротивление. Если вы будете непрерывно давить в течение достаточно долгого периода времени, ваши мускулы и связки застынут в этом положении. А пройдет еще некоторое время, и они станут постепенно окостеневать. Так мы блокируемся.

Посмотрите на пожилых людей. У них негнущееся тело, потому что их мышцы и связки, особенно в области таза, частично окостенели в борьбе. Все верно, там проходит наша самая главная битва с Вельзевулом. Битва действительно не на жизнь, а на смерть, потому что мы-то умираем, а сексуальная энергия остается жить и украшать этот мир новыми рожденными с ее помощью формами.

Сражаясь с болезнью, вы тоже окостеневаете в одном положении, а ваша болезнь так и продолжает противостоять вам. Таким образом, мы своей борьбой и желанием избавиться от болезни укрепляем ее и создаем себе новые проблемы.

А теперь уберите свою руку. Сила противника повисает в воздухе. Когда вы убираете свою силу, снимаете борьбу, болезнь больше не может поддерживать себя за счет вас, ей больше некуда деваться, и она исчезает.

Проблема/болезнь всегда питается только от вашей силы, от вашего желания победить ее.

Существует нечто, что вы хотите иметь, для чего предназначены самой своей природой. Это одно желание — от вашей природы. Существует ваш ум, который выставляет оценки и говорит вам, что иметь желаемое — плохо или невозможно. Это другое желание — от вашего ума. Болезнь или проблема возникает в том месте, где встречаются эти силы, где они сталкиваются.

В общем же, можно утверждать, что болезни и проблемы — это ваше внутреннее желание иметь/не иметь нечто в своей жизни.

Что или кого?

Когда вы боретесь с болезнью или с проблемой, то боретесь с собой, потому что Внешнее Равно Внутреннему Поэтому ваше противостояние никогда не закончится, вам никогда не победить свою болезнь. Максимум, что вы можете сделать, это задавить ее с помощью всевозможных лекарственных препаратов, благо их сейчас создано предостаточно. Но от этого болезнь не исчезнет.

Итак, болезни выставили свою руку вперед, и теперь только вы способны закончить это противостояние, уступив, сняв свое сопротивление. Тогда болезни/проблемы отступят. Подчинитесь своей природе, и все станет на место.

Страшно? Конечно. Поэтому снимайте свое сопротивление постепенно, применяя заодно Алгоритм переживания боли. Странно, но этот метод не имеет ограничений, по крайней мере, я еще не видел случая, когда бы он не работал. Очень странно. Он не работает только тогда, когда вы сопротивляетесь болезни и хотите от нее избавиться.

Если болезнь все еще присутствует в вас, значит, в вас есть борьба и желание победить, а не осознать. Это знак.

Все вышесказанное касается и хронических болезней и проблем.

Где вы боретесь?

Как вы боретесь?

С чем вы боретесь?

Есть много способов получить ответы на эти вопросы. Один из них — писать то, что приходит на ум, не критикуя и не анализируя написанное.

Рекомендую прямо сейчас взять лист бумаги и начать записывать ответы. Лучше, если вы просто начнете писать, особенно не задумываясь над тем, что пишете. Через некоторое время вы увидите ответ. Многие люди очень успешно пользуются этим методом для решения собственных проблем и получают ответ о том, что происходит. Попробуйте.

Мысленный диалог

Мысленный диалог — это диалог, который вы ведете с конкретным человеком. Если у вас с кем-то не ладятся отношения, или вы конфликтуете, или вам надо решить какой-то свой вопрос, можете начать говорить с этим человеком мысленно, поставив его перед собой.

Вы садитесь в медитацию, ставите мысленно этого человека перед собой и начинаете говорить с ним молча или вслух, как вам нравится. Если вы поговорите с ним от сердца и искренне, если вы поймете его позицию и проблемы и примете его таким, каков он есть, ваша собственная проблема — любая — будет решена.

Смысл этого метода заключается в том, что вы снимаете внутри себя конфронтацию с этим человеком и первыми делаете шаг ему навстречу. Вы больше не рассматриваете его как своего недоброжелателя или врага. Вы позволяете ему быть самим собой, но и не предаете собственную позицию. Настраиваясь на волну сердца, вы наверняка столкнетесь с собой умоляющим, заискивающим, гордым и неприступным, манипулирующим и т.п. Прекрасный способ исследовать и принять себя всяkim.

Принцип лечения болезней

Конечно же, все сказанное ниже можно применять и для решения проблем.

Однажды жена рассказала мне о женщинах, у которых была жирная кожа, а она использовала крем для сухой кожи. «Ну правильно, — говорила она, — если у тебя жирная кожа, ее надо лечить кремом для сухой кожи».

Если кому-то непонятно, поясняю. Крем для сухой кожи содержит в себе много жирных компонентов, увлажняющих кожу. То есть эта женщина предлагала лечить жирную кожу кремом, содержащим в себе жиры. С точки зрения используемой нормальными людьми логики, это нонсенс.

Я тогда не очень понял, что хотела сказать эта женщина, и оставил эту историю до лучших времен, когда созрею, чтобы уловить ее смысл. Сейчас я готов поделиться с вами тем, что увидел и пережил во время одной из моих медитаций.

Как вам известно, наш мир двойствен и сами мы двойственны.

Какую логику использует наш ум, общаясь с внешним миром и своим телом? Очень примитивную. Если что-то сухо, это надо полить. Если что-то мокро, это надо высушить. Если в теле много жира, его надо лишить пищи и особенно жиров. Если тело худое, ему надо давать много пищи и особенно много жиров.

Если что-то тонко, это утолщается, если что-то толстое, это надо утончить, забрать лишнее. Если у кого-то много, у него надо забрать, если у кого-то мало, ему надо дать. Если кто-то поднимает голову, ее надо срубить; если кто-то опустил голову, его надо ободрить.

Вкратце, такую логику общения с миром и с самим собой можно охарактеризовать как **столкновение и борьбу противоположностей**, борьбу на уничтожение. То есть с помощью одной противоположности мы стремимся уничтожить другую, в данный момент не угодную нам.

Тупость мы хотим уничтожить с помощью ума, боль — с помощью обезболивания, слабость — с помощью силы. Мы раздаем подзатыльники, тумаки, ругаем, подбадриваем, чтобы «любимый» нами человек стал сильнее, умнее, красивее, образованнее, мягче, добрее, сердечнее.

Не работает! Потому что, например, пытаясь излечить тупость умом, умом же мы подтверждаем существование тупости и постоянно подпитываем ее этим же самым умом.

Подобное лечит подобное — равновесие противоположностей

Что такое любовь? Это когда мы не боремся, а принимаем, принимаем ТО, ЧТО есть, и ТАК, КАК это есть.

Тогда это означает, что тупость лечится с помощью тупости, боль — с помощью боли, слабость — с помощью слабости и т.д.!

Боль лечится болью — осторожным надавливанием на то место, которое болит, или, если следовать Алгоритму переживания боли, разрешением боли быть. Ожог лечится огнем, прикладыванием к ожогу соли или мочи. Краснуха лечится с помощью красной тряпки, подвешенной над постелью больного. Склонность к простуде и сама простуда лечится с помощью обливания холодной водой. Мужская слабость лечится с помощью женщины, которые, как известно, слабые существа. И так далее.

Чтобы избавиться от жира, надо начать есть. Чтобы избавиться от худобы, надо перестать все время есть. Чтобы избавиться от страха, надо добавить этого страха — помните вопрос из второй книги, с помощью которого мы работаем со страхами: «А что будет, если?..»

Когда у меня возникли проблемы с желчным пузырем, я пил итальянский напиток кампари. Как известно, он очень горький, а я получал от него огромное удовольствие.

Но помните, что во всех случаях **важна правильная доза и время употребления, а не стремление поскорей избавиться от проблемы.** В случае передозировки болезнь просто перекинется в свою противоположность. Тогда надо начинать поступать наоборот, чтобы вывести процесс на середину.

В результате лечения подобного подобным противоположности уравновешиваются, и человек оказывается в Середине.

А теперь давайте осознаем, что движет этим процессом.

Раз мы двойственны, значит, **причиной того, что происходит снаружи, является противоположность внутри, не проявленная противоположность.** Так, тело является проявленной составляющей человека, а ум — не проявленной; так «железка» в магните является проявленной составляющей, а поле — не проявленной.

Если кожа на теле влажная, жирная, значит, причиной того может быть чрезмерная сухость внутри. Стало быть, человеку надо почаше находиться в воде.

Если на теле кожа сухая, значит, внутри много влаги. Стало быть, в период, пока процесс уравновешивается, надо поменьше иметь дело с водой. Например, я в течение нескольких месяцев мылся примерно раз в две недели, чтобы вывести излишки влаги из не проявленного. Сухая кожа у меня появилась в результате слишком частого соприкосновения с водой, ежедневного принятия душа.

Если снаружи человек хорохорится и показывает, что он сильный, значит, внутри, на уровне ума, он слаб. Поэтому снаружи сильные окружают себя слабыми. Рядом с сильными они перестали бы быть сильными. Чтобы вылечить сильного от его силы, надо снаружи добавить силы, тогда слабость начнет выходить наружу.

Если несколько раз перевести человека из силы в слабость, а из слабости в силу, тогда он, наконец, нащупает Золотую Середину.

Если тело и лицо красивые, то есть красиво оформленные, значит, внутри безобразие, бесформенность. Поэтому красивые женщины имеют некрасивых подруг и таким образом сохраняют свою красоту и форму. Если же рядом с ними красивые подруги, то красота быстро блекнет и превращается в безобразие.

Соответственно, некрасивой женщине надо окружить себя еще более некрасивыми женщинами, тогда она начнет становиться красивой, ее внутренняя красота проявится снаружи. На это надо время, терпение и доверие к себе, зато результат — стопроцентный.

Печень отвечает за эмоцию гнева. Если печень болеет, значит, внутри есть запрет на проявление гнева. Стало быть, нужно окружить себя гневом, например, начать смотреть фильмы, где много жестокости.

Кишечник — это источник жизни. Если он болеет, значит, надо окружить себя жизнью, смотреть жизнеутверждающие фильмы, слушать соответствующую музыку.

Если вас окружает ложь или обман, таким образом, вы поддерживаете собственную правдивость, но внутри-то вас тоже ложь и обман. Чтобы уравновесить правду и ложь, выйти на Середину, надо добавить снаружи таких же, как вы, правдивых людей. Не передозируйте, иначе потом придется подружиться с отъявленными прощелыгами и проходимцами, чтобы вновь уравновесить процесс.

Мы создаем боль снаружи, потому что внутри считаем, что не хватает боли. Мы разжигаем огонь, потому что считаем, что не хватает огня, — где холодно, там нет тепла. Мы создаем обман, потому что считаем, что не хватает обмана. В той части нашего существа, где живет правда, ведь нет обмана, правда?

Поэтому:

Подобное лечится подобным, чтобы уравновесить противоположности — проявленное и не проявленное.

Ну а в общем, работает принцип:

Если что-то долго не получается, надо действовать наоборот.

Если вы следите какой-то диете, но ничего не меняется, значит, надо поступить наоборот. Если вы следите курсу лечения, но ничего не меняется, значит, надо поступать наоборот: сердечникам — бегать, печеночникам — есть соленое и жареное, почечникам — потреблять минералы, язвенникам — есть ост्रое и т.д. Короче говоря, надо делать то, чего вы все время избегали под страхом смерти. Но **помните о дозах**

А когда надо начинать действовать наоборот? Может быть, если действовать по-старому, еще чуть-чуть, и все получится?

Типы характеров

В свете вышесказанного надо кое-что добавить к информации о типах характеров, которые мы рассматривали в книге «Путь к Свободе. Взгляд в Себя». Напоминаю, что типы характеров человека — это тот поезд, в который вы сели при рождении и в котором будете ехать до конца жизни.

Типы характеров — это глобальные блоки, которые полностью и до конца определяют наше поведение в жизни, мельчайшие его нюансы. Вы жестко вмуркованы в свою комбинацию типов характеров, и с этим ничего нельзя поделать, кроме как перейти из негативной составляющей этих характеров в позитивную. Полностью освободиться от них можно, наверное, только когда вы станете буддой, то есть просветленным.

Вы можете не обращать внимания на информацию о типах характеров, но тогда не удивляйтесь, почему с вами всегда происходят одни и те же негативные ситуации. Но если вы начнете осознавать в себе эти характеры, тогда вы из их негативной стороны переместитесь в

позитивную сторону, обретя единство с жизнью и гармонию. Вы все равно останетесь в том же самом поезде — в своей комбинации характеров, но переживание жизни, своего материального бытия изменится с отрицательного на положительное, и появится осознание.

И последнее. Желая определить свою комбинацию типов характеров, СМОТРИТЕ НА СВОЕ ТЕЛО, а не на то, что находится у вас внутри. **Смотрите на форму, чтобы научиться определять ее суть.**

Итак:

Шизоидный характер снаружи отрывается от земли, потому что внутри считает, что слишком стоит на земле, слишком связан с этой жизнью. Он отрицает это и начинает проживать противоположность.

Следовательно, шизоиду не надо далеко бегать, чтобы обрести единство с этим миром, ему надо просто посмотреть внутрь себя. Сначала он увидит страх, за этим страхом и прячется то самое единство с материальной вселенной, от которого он отгородился.

Во второй книге я описал упражнение под названием «Проявление противоположности». Очень полезное медитативное упражнение. Для шизоидного характера оно выглядит следующим образом:

А как бы я себя чувствовал/вел/общался с людьми, если бы опустился на землю и позволил себе жить и существовать в этом мире, общаться с людьми?

Какими бы у меня были отношения с матерью, если бы в свое время она меня не отвергла?

Далее вы, медитируя на этих вопросах, позволяете ответу проявиться в вашем уме — точно так же, как это происходит при проявлении фотографии. Таким образом, вы, как по мостику, переходите из одной противоположности в другую. А что проявилось в вашем уме, то проявится и снаружи.

Оральный характер снаружи застrevает в детстве и нужде, потому что внутри знает, что он слишком взрослый, прочно стоит на земле и у него все есть. Он отрицает это.

Черную дыру нужды буквально во всем никто и никогда не заполнит для орала. Это может сделать только он сам, если начнет регулярно ходить внутрь себя, пока не обнаружит там свою способность обеспечивать себя самостоятельно, нести ответственность за свою жизнь и иметь абсолютный достаток.

Сначала, конечно, он столкнется со своим страхом быть взрослым и иметь все, а вот, когда он его переживет, за ним уже откроется состояние самодостаточности.

Проявление противоположности:

Как бы я себя чувствовал/вел/общался с людьми, если бы стал взрослым, взял ответственность за свою жизнь на себя и если бы у меня было все, что мне необходимо?

Психопатический характер не доверяет людям и жизни, все время лжет и пытается сохранить контроль, потому что его не проявленной составляющей является доверие к процессу жизни и вера в человека. Пока же он считает, что его непременно обманут. Его обманывают, поэтому он тоже обманывает.

Еще в психопате живет тупое ослиное упрямство в виде того, что он всегда настаивает на своем, всегда хочет, чтобы вышло так, как он того желает. Поражение вызывает в нем ужас, поэтому он никому не доверяет, а диктует свои условия.

Психопата никто и никогда не сможет убедить в обратном, даже сам Господь Бог. Только когда он сам отважится посмотреть в себя и столкнуться с собственным недоверием и ложью, со своим страхом доверять, чтобы пережить эти чувства и эмоции, только тогда он сможет проявить вовне позитивное отношение к жизни, сможет положиться на людей и на жизнь.

Но он не верит даже себе, не может опереться даже на себя, именно поэтому у него нижняя часть тела и ноги — слабые.

Проявление противоположности:

Как бы я себя чувствовал/вел/общался с людьми, если бы начал доверять и уступать их воле, следовать за их видением?

Мазохистский характер ничего не делает, любит все тормозить, потому что его не проявленным является бурная, кипучая и чрезвычайно эффективная деятельность. Он отрицает свое не проявленное я.

Мазохиста никому не сдвинуть с места, он создал свой характер именно для того, чтобы научиться эффективно ничего не делать и все процессы останавливать в самом начале. Только он сам может помочь себе, заглянув внутрь себя и столкнувшись со своим страхом быть свободным и начать действовать.

Конечно, ему придется начать переживать и боль унижения, которая живет в нем в огромном количестве, и боль непонимания и отрицания — ну а что еще ему делать? Пока он носит свой мундир мазохиста, снаружи, во внешнем мире, он будет иметь то, что имеет всегда. Никто и ни в чем не виноват, мазохист сам создает вовне свою реальность.

Когда мазохист начнет регулярно смотреть в себя, переживая соответствующие чувства и эмоции, он, наконец, сможет проявить свои уникальные качества деятеля.

Проявление противоположности:

Как бы я себя чувствовал/вел/общался с людьми, если бы был свободен, абсолютно свободен?

Конечно, когда вы имеете дело с не проявленной составляющей, совершенно невозможно представить себе ответ на этот вопрос. Нет ни малейшей мысли, ни малейшего представления о том, как все это может выглядеть, перед внутренним взором зияет черная пустота. Но, если вы продолжите держать перед собой этот вопрос, в какой-то момент вы заметите, что мелькнула первая искорка понимания — крохотная, едва заметная. Через некоторое время мелькнет еще одна искорка, потом их станет больше, и постепенно картина начнет проясняться. Здесь главное — **никуда не спешить**.

Жесткий характер закрывает свои чувства, потому что его не проявленная составляющая представляет собой пышное буйство и открытость чувств и эмоций, нежность, любовь и веру в своего партнера, которые ничем нельзя поколебать. Он отрицает такую модель поведения и начинает проживать противоположность. Отчаянный человек!

Никто и никогда не докажет ему, что он любим, что может спокойно проявлять свои чувства и верить партнеру, что его никогда не предадут. Только он сам имеет доступ к своему страху быть преданным и покинутым. И когда он прикоснется к этому страху, тут начнут открываться вера, любовь и единство с Вселенной. Это суть его не проявленного я.

Проявление противоположности:

А как бы я себя чувствовал/вел/ощущал с людьми, со своим партнером или любимым человеком, если бы мог открыто выражать свои чувства и мысли? (Аж дрожь пробирает!)

Для бессознательного проживания своих типов характеров нужна целая жизнь. Редко кто может выйти в не проявленную противоположность еще при жизни.

Для сознательного проживания своей комбинации характеров нужны семь, девять, четырнадцать или, возможно, еще больше лет. Что такое сознательное проживание? Это когда вы начинаете наблюдать за собой, за своими мыслями и действиями, узнавая везде тот или иной тип характера. Это когда вы позволяете себе начать переживать чувства и эмоции, связанные с этими типами характеров, что бывает очень и очень сильно, потому что каждый из них строится на определенной детской травме — это вы уже знаете по книге «Путь к Свободе. Взгляд в Себя».

Все это можно проделывать в регулярных медитациях, что значительно ускорит прохождение пути. Со временем вы перемещаетесь в положительную составляющую своего я, и гармония и любовь все больше входят в вашу жизнь.

Работа с телом

Есть всего один-единственный секрет работы с телом. Если вы его поймете, со временем в теле не останется болезней, а во внешнем мире перед вами не останется преград.

Секрет заключается в том, чтобы **присутствовать при том, что вы делаете, когда работает тело.**

Если вы отжимаетесь, ваш ум должен находиться в руках и в теле. Вы настроены не на то, чтобы считать количество отжиманий, а на присутствие в теле, на присутствие при том, что делаете. Ваш ум находится в мышцах, которые работают.

Движения, которые вы выполняете телом, пусты и бесполезны, если в них не присутствует со-знание, — независимо от того, какое количество движений вы можете сделать.

Если вы приседаете или качаете живот, ваш ум находится в ногах и в животе. Вы присутствуете при том, что делаете, отмечая про себя, какие ощущения возникают в мышцах и какие мысли пробегают в уме.

Тогда в вашей жизни начнет преобладать качество, а не количество.

Такой путь кажется длинным, неэффективным и нудным, но это обман вашего ума, который Привык скользить по поверхности, не проникая внутрь вещей. Если вы будете практиковать такой способ выполнения физических упражнений, он постепенно распространится и на всю остальную жизнь. Тогда жизнь шаг за шагом будет становиться осознанной, превращаясь в непрерывное СЕЙЧАС.

Если вы смогли поместить в какое-то место в теле свой ум, значит, в этом месте своего человеческого существа вы соединили ум и тело, материю и дух. Повторяю, вы можете это делать во время медитаций — следя умом в то место, которое вас беспокоит — во время физических упражнений или во время повседневной деятельности.

Чем больше появляется в теле таких мест, где ум и тело соединились, тем больше вы становитесь единым существом, тем больше в вас появляется здоровья, тем более эффективными становятся ваши действия в жизни, поскольку Внешнее Равно Внутреннему. В конце концов, ваши ум и тело полностью объединяются. А это — гармония!

Осознание

Когда мне надоело бесконечно выслушивать одни и те же вопросы от людей, которые тысячу раз слышали одни и те же ответы на то, как следует действовать, чтобы решить их проблему, я повесил у себя в офисе следующее объявление:

Здесь ЗАПРЕЩАЕТСЯ задавать вопросы и делиться проблемами!

Здесь РАЗРЕШАЕТСЯ делиться ответами, полученными на собственные вопросы, и тем, что вы сделали, чтобы ОСОЗНАТЬ проблему!

Осознание

8. Поскольку Внешнее Равно Внутреннему:

Что внутри вас создало то, что беспокоит вас снаружи?

Когда еще похожие ситуации происходили в вашей жизни?

Когда произошла самая первая из них?

9. Какие дуальные пары здесь работают и какую противоположность занимаете вы лично?
Что вы подавляете в себе?
10. Какая у вас дуальная пара или двойной узел?
Как вы решали их?
11. Какие шаги вы сделали, чтобы соединиться с проблемой?
12. Как использовали вопросы:
Почему?
А что будет, если?..
А как должно быть?
Кто это делает?
13. Как использовали Проявление противоположности?
14. Как использовали:
Метод Обретения Внутренней Силы;
Алгоритм поиска причин, порождающих проблемы;
Алгоритм создания того, что вы хотите иметь;
Алгоритм переживания боли/болезни/проблемы?
15. Как использовали Закон Перекидывания Монады с помощью вопроса «А что будет, если?..»?
16. Какие законы дуального мира сработали в вашем случае?

Часть III Тандэн — центр единства

Вступление

Мы с вами достаточно познакомились с работой ума, теперь настала пора познакомиться с ним самим — начать ощущать его, чтобы иметь с ним дело непосредственно. Тогда у вас появится обратная связь. Первый тандэн очень хорошо может помочь в этом.

Мы уже имели с ним дело в моей третьей книге «Путь к Свободе. Взгляд в Себя». Напоминаю, что это центр, который находится примерно на пять сантиметров ниже пупка и расположен в глубине тазовой области. Это центр, где ум соединяется с телом. Странно звучит, да? Тем не менее, это так, и только вы сами можете это проверить, потому что все внешние доводы и доказательства здесь не работают, работает только ваше собственное переживание.

У человека существуют три тандэна. Первый находится, как уже говорилось, в тазовой области, то есть рядом со второй чакрой, отвечающей, как вы знаете, за сексуальную и жизненную энергию, второй находится на уровне сердца, отвечающего за любовь к людям и ко всему живому на Земле, третий — на уровне третьего глаза, центра, который отвечает за космическую любовь.

Таким образом, все три тандэна располагаются рядом с центрами, отвечающими за разное проявление любви, за разные уровни любви — к себе, к людям, ко всему сущему. Любовь — это сила притяжения, сила, объединяющая формы этого мира в единое целое. Поэтому и говорят, что Бог есть любовь. Нахождение ума в каждом из тандэнов помогает человеку объединиться с миром на трех уровнях — личностном, человеческом и мировом и космическом.

Как вы, возможно, помните, вторая чакра отвечает за личностные эмоции и привязанности. Именно с ее помощью вы так легко привязываетесь к вещам и ситуациям. Кстати:

Как вы это делаете?

Почему вам нужно, чтобы нечто всегда находилось в вашем пользовании?

Почему вам нужно, чтобы некто всегда находился в вашей собственности?

Овладевая тандэном, вы овладеваете и непривязанностью, умением отпускать вещи, давать им быть и проживать самостоятельную жизнь. Когда вы даете вещам и людям свободу, то сами становитесь свободными. А духовный рост возможен, когда человек свободен.

Именно поэтому первый тандэн называется «седалищем духовных сил» — он играет очень важную роль в духовном развитии человека.

Ки

Когда ум соединяется с телом в первом тандэне, возникает состояние Ки. Описывая Ки в третьей книге, я назвал его энергией, так вот — я ошибся. Ки — это **СОСТОЯНИЕ, которое возникает в результате объединения ума и тела**, и ничего более. Вы можете называть его энергией, полем, током, чем угодно, но таким образом вы будете только морочить себе голову и пойдете в ошибочном направлении.

Ки — это со-состояние ума и тела, когда они соединены друг с другом.

Поняв, как Аристотель заморочил наши умы (я подробно анализировал это в моей пятой книге «Жизнь без Границ. Нравственный Закон»), введя понятие самосущей субстанции, из которой состоят вещи, я почти перестал пользоваться термином «энергия», хотя кое-где по инерции продолжаю это делать, пока осваиваю для себя новый язык.

Напомню, о чем шла речь. До Аристотеля в мировоззрении людей существовало только два понятия: Абсолют, Первоисточник, Бог (это все синонимы) — и более или менее совершенные

копии этого Первоисточника — все вещи, которые окружают нас с вами, и мы с вами в том числе. То есть существовало понятие оригинала и копии, и ничего кроме них.

Кинолента и изображение на экране в точности передают эту идею. Аристотель утверждал, что кроме оригинала и его копии существует еще и самосущая, самостоятельно и независимо существующая материя, из которой и строятся эти копии. Например, машина делается из металла, бутылка — из стекла и т.п. То есть Аристотель ввел понятие материи, которая обладает независимым существованием. Так между Первоисточником и его отражениями на Земле появился ПОСРЕДНИК в виде материи.

Иначе говоря, между Богом и вами, нами, всеми появилась разделяющая ДИСТАНЦИЯ, которую ни за что и никогда не преодолеть, потому что мы в своем уме считаем, что Бог — это нечто тонкое и неуловимое, а мы с вами состоим из материи. Душа и дух, которые ближе всего соотносятся с понятием Бога, для нас тоже нечто нематериальное, а, следовательно, несуществующее. Мало того, если вы внимательно посмотрите на понятие «дух», попытаетесь его прочувствовать, то увидите, что в нашем сознании оно тоже имеет смысл чего-то самосущего, разделенного и с Богом и с нами, грешными. Таким образом, мы своим материальным мышлением заключили себя в порочный круг, из которого никогда не выйдем, пока не поймем до конца, что между Богом и человеком, между Богом и вами ничего — НИЧЕГО! — не стоит, кроме наших материальных мыслей. Ваши мысли отделяют вас от Бога. Форма — это пустота, а пустота — не что иное, как форма, и между ними нет ничего — НИЧЕГО!

Когда ум и тело встречаются в тандэне, возникает состояние, со-стояние, то есть совместное состояние — соединение — ума и тела. Японцы называют это состояние Ки, китайцы — ци. Состояние Ки имеет ряд особенностей, и о них мы поговорим ниже.

Например, как можно назвать со-стояние единства магнита-«железки» и магнитного поля? Способность притягивать железные предметы. Они объединились, в результате появилась такая способность. Это — Ки магнита.

Когда наш ум соединяется с телом, мы тоже приобретаем множество уникальных способностей, которые в народе называют «чудесные силы». Но вы уже знаете, что к ним нельзя привязываться, иначе они забирают вас и вы можете перестать быть самими собой.

Наш ум привык оперировать названиями и определениями, то есть образами, то есть формами, поэтому для него любое состояние — это нечто неконкретное, абстрактное. Да, его можно переживать, но применить в жизни никак нельзя. Но вот когда он это состояние называет энергией, то есть автоматически создает форму, тогда он чувствует себя спокойно, потому что, назвав, например, состояние притягивания металлических предметов энергией, он может начать с ней работать, использовать ее в своих целях. Так, давая названия, мы создаем вещи вовне. Обратите внимание, если у чего-то нет названия, это для нас не существует — так великий творец ум создает формы вовне.

Назав Ки энергией, он тоже думает, что теперь ей можно будет как-то оперировать. И вот здесь наш бедный ум попадает в ловушку, созданную собственными руками, то бишь мыслями. Дело в том, что состояние Ки никак не хочет переходить в энергию, то есть Ки не хочет принимать внешнюю форму, чтобы им впоследствии можно было оперировать.

Посмотрим, как именно мы попадаем в ловушку.

Боевые искусства

Любое боевое искусство — это Любовь. Любое боевое искусство направлено на то, чтобы научиться любить, своего противника — не побеждать, а любить, объединяться с противником, стать с ним единым. Победа над ним в таком случае превращается в ПОБОЧНЫЙ результат вашего единства с противником, вашей любви к нему.

Эта основанная на единстве с противником, на вашей способности любить все сущее победа — не двойственная, поэтому у такой победы нет негативной кармы. Карма появляется, когда вы с помощью своего дуального мышления разделяете себя с противником тем или иным образом, создавая разделяющие вас формы и оценки.

Когда вы разделены с противником, когда между собой и им вы ставите формы — расстояние, негативные мысли, шаблоны типа «он мой враг», стереотипы, религии, традиции, — тогда появляется противостояние и начинается борьба, которая приводит к двойственным победам и поражениям — победа несет в себе поражение, а поражение — победу. **Нападение всегда имеет место, когда вы разделены с противником, когда между собой и им вы помещаете что-то, какую-то форму** — расстояние, традиции, собственные чувства, взгляды и т.п.

Например, вы берете топор, подходите к дереву и начинаете его рубить. Между вами и деревом есть расстояние и есть мысли — формы — типа того, что вам нужно развести огонь. Если вы обнимете дерево, вам его уже не срубить.

Когда вы едины с противником, нет никакого разделения, никакого противостояния и никакой борьбы. Поэтому нет ни победы, ни поражения. Океан не может напасть на волну, волна не может напасть на волну, они едины, хотя и разделены. Один полюс магнита не может напасть на другой полюс.

Великие Мастера боевых искусств иногда договариваются о поединке, чтобы померяться силами. Обычно, встретившись, они некоторое время стоят молча друг напротив друга, ничего не предпринимая, а потом кланяются и расходятся. Они поняли, что одинаково едины с Вселенной и, следовательно, друг с другом и их схватка ни к чему не приведет, она просто невозможна.

Все серьезные боевые искусства направлены на овладение этим единством с окружающим миром, Вселенной, и через состояние единения с противником все серьезные Учителя боевых искусств обучают этому единству с Вселенной. Все настоящие Учителя боевых искусств учат своих учеников, как избегать схватки, а не как победить в ней, потому что в дуальной вселенной любая победа — это поражение.

Однажды к старому Учителю китайских боевых искусств пришел ученик-европеец и спросил: «Учитель, я чемпион своей страны по боксу и французской борьбе, чему еще Вы могли бы научить меня?»

Старый Мастер помолчал некоторое время, улыбнулся и сказал: «Представь себе, что, гуляя по городу, ты случайно забредаешь на улицу, где поджидают несколько громил, мечтающих ограбить тебя и переломать тебе ребра. Так вот, я научу тебя не гулять по таким улицам».

Схватка, которая не началась, — выигранная схватка. Так Мастера учат владению всеми тремя тандэнами.

Боевые искусства направлены на развитие духовности в человеке, на развитие его чувства единства с миром. Разделяет нас с миром наш ум, его стереотипы и шаблоны. Когда ум соединяется с телом в тандэне, то есть когда мы позволяем уму опуститься в тандэн, тогда и начинается наше объединение с миром.

Все боевые искусства нацелены на овладение тандэном — состоянием единства ума и тела. Справедливости ради надо сказать, что **все, чем занимается человек, направлено на овладение состоянием единства тела и ума, если он, конечно, вкладывает в свое дело любовь.**

А вот как работает ловушка, расставленная умом. Вы говорите себе, что есть энергия Ки, которой надо овладеть, и начинаете искать эту энергию, а ее внутри нет. Вы упорно тренируетесь, напрягаетесь в стремлении достичь ее, а ее — нет. Нет, и все тут, так как это выдумка создающего несуществующие пузыри ума. Потому что Ки — это СОСТОЯНИЕ

ЕДИНСТВА ума и тела, не более и не менее. Многие тратят годы и десятилетия на поиски «энергии» Ки и разочарованные оставляют боевые искусства,

Так ум попадает в собственную ловушку, из которой ему уже не выйти, поскольку, даже не найдя энергию Ки, он все равно продолжает верить в ее существование. Вот так понятия и названия морочат нам голову. Вместо того чтобы встречаться, объединяться с предметом, с формой НЕПОСРЕДСТВЕННО, как мы это рассматривали в предыдущей книге, мы морочим себе голову, выдумывая посредников, которые только отдаляют эту нашу встречу и даже делают ее вовсе невозможной.

Ведение боя

Раз уж речь зашла о боевых искусствах, приведу еще один пример, как ум, выдумав посредника, морочит голову нам и себе. Я беру в пример боевые искусства, потому что они наиболее ярко отражают наши взаимоотношения с миром, основанные на борьбе и сопротивлении и на стремлении победить любой ценой.

Почти любое ваше действие в мире можно рассматривать как схватку, даже если вы далеки от занятий боевыми искусствами. Потому что вы привыкли противопоставлять себя миру и людям, близким и дальним. Вы проводите по несколько схваток на дню, поэтому возвращаетесь домой усталые. А наутро опять приготавливаете себя вести бой насмерть, потому что вам во что бы то ни стало надо сохранить свою правоту и добиться выполнения собственных условий, чтобы, не дай Бог, вас не лишили привычного образа жизни.

Итак, как вести бой? Лучше всего вы это поймете, если, наконец, остановитесь и сядете в медитацию, успокоив свой ум. Некоторые вещи можно понять и увидеть только в медитации, когда ум остановился и стал достаточно восприимчив.

Упражнение:

17. Прежде всего, отметьте внутри себя присутствие мыслеформы, которая говорит вам: «Вот мой противник». Вы видите перед собой противника? Это и есть мыслеформа, которая РАЗДЕЛЯЕТ вас. Ощутите, как она разделяет вас. Видьте, как вы думаете мысли: «Это — противник» и «Он — там».
18. Отметьте, как вы разделяете себя и его, говоря себе: «Он стоит ТАМ». Таким образом, вы помещаете между собой и им РАССТОЯНИЕ, ДИСТАНЦИЮ. Ощутите, как между вами возникает дистанция, когда вы думаете так. Ощутите эту дистанцию, думая мысль «Он — там».
19. Отметьте про себя, что вы думаете по-своему, а ему приписываете другой образ мыслей, другие взгляды, другие верования. Отметьте, что в вас присутствуют мысли относительно вашего противника, которые говорят вам, что он может быть опасен, раз так отличен от вас.

Отметьте про себя, что, по существу, вы ничего о нем не знаете, но вам он все больше кажется врагом. В вас появляется все больше мыслей, которые РИСУЮТ его врагом.

20. Напомните себе, что вам ничего о нем не известно, поэтому считать его врагом было бы для вас глупостью. Это поможет вам уничтожить в себе образ/мыслеформу врага. Когда мыслеформа врага исчезнет, перед вами появится просто человек.
21. Теперь посмотрите на дистанцию, которая вас разделяет. Вы видите это расстояние? Это и есть та самая мыслеформа, с помощью которой вы помещаете противника на расстоянии от себя.
22. Раз есть расстояние, появляется и время. Отметьте про себя, как вы измеряете время, думая о том, успеете ли вы среагировать на его движение или нет.

Отвлечемся немножко, чтобы еще раз поговорить о том, как наш ум разделяет формы.

Разделяющий ум

Как работает наше линейное, разделяющее, мышление? Рассуждая о каком-то предмете, мы говорим о нем, как о чем-то постороннем, находящемся вне нас. В этом заключается ваша главная ошибка и ловушка, из которой вы никогда не выйдете, если не начнете видеть и понимать, что Внешнее Равно Внутреннему.

Вы будете обречены жить в мире форм, быть их пленниками. И все это только потому, что вы всегда, глядя на какой-то предмет или раздумывая над чем-то, говорите себе: «Это — я, а то находится там». Так устроены наши чувства, которые постоянно подтверждают нам, что все предметы находятся вне нас.

Вы всегда рассуждаете в терминах времени, расстояния и отделенности вас от внешнего мира. Это главная проблема человека, и ни о какой свободе не может быть речи, пока присутствует такое состояние сознания, пока вы не начнете видеть: бывает так, что никаких расстояний, разделений и времени нет. Тем более что с каждым человеком такое время от времени случается.

Например, когда вы неожиданно для себя оказывались в каком-то месте, хотя вначале создавалось впечатление, что расстояние очень большое и уйдет гораздо больше времени и сил, чтобы добраться туда. Или назначенный срок подходил неожиданно быстро. Самое интересное, что другие люди тоже отмечали тот факт, что вы добрались неожиданно быстро. Все это примеры, когда линейный ум отключался и начинал действовать нелинейный ум.

Теперь представьте себе, что вы говорите с каким-нибудь своим знакомым об интересующей вас информации. Тут же обратите внимание, что вы автоматически помещаете источник информации и саму ее ВОВНЕ. Вы, как само собой разумеющееся, определяете ее местонахождение где-то во внешнем мире. То, что она находится вовне, подразумевается автоматически. Внутри вы говорите себе: «Вот — я, а информация — там».

Когда вы говорите об информационном поле, например, Земли, что стало сейчас обычным для нормального человека, вы тоже автоматически раскладываете внутри себя: «Вот — я, вот — Земля, а где-то рядом с ней или вокруг нее — информационное поле». Когда вы поступаете подобным образом, информация автоматически становится **недоступной** для вас. Потому что следующий шаг в рассуждениях вашего линейного ума: «Да, она где-то там, но как ее взять?» На этом все и кончается. Человек продолжает чувствовать себя дураком — так линейный разделяющий способ мышления делает вас дураком.

Ощущая желание и бессилие, вы начинаете придумывать всевозможные способы достичь цели, например, идете на курсы экстрасенсорики. Ум с готовностью откликается на ваши усилия и принимается создавать очередную иллюзию — перед вашими глазами действительно начинает мелькать информация, которую вы считаете подлинной. Это пузыри форм, создаваемые умом. В подавляющем числе случаев экстрасенсы видят фантомы, а не истину. Редко, очень редко кто может увидеть реальное положение дел, получить реальную информацию.

Если вы сможете осознать, что Внешнее Равно Внутреннему, что между вами и любыми формами, которые вы можете встретить в жизни, нет никаких других форм, если вы осознаете, что вы едины с любой формой, вот тогда все станет получаться само собой. То есть любая нужная вам информация находится внутри вас.

Мы возвращаемся к нашему упражнению.

23. Вы увидели расстояние между собой и противником и почувствовали время, которое вам нужно, чтобы добраться до него или среагировать на его действия. А теперь увидьте, как вы создаете все это своими мыслями. Вы думаете: «Он — там», и поэтому между вами появляется расстояние и время.
24. Когда вы увидели, как вы думаете и создаете между собой и противником расстояние, этим же самым усилием ума уничтожьте это расстояние.

Вы раскидываете координатную сеть и создаете вокруг себя пространство, и вы же уничтожаете его тем же самым усилием ума. Это и есть «Внешнее Равно Внутреннему».

Между вами и противником словно возникает ничем не заполненная пустота. В ней нет образующей пространство и время ткани мысли. Вы контактируете с интересующей вас формой непосредственно, без всяких посредников.

25. Когда вы это сделаете, то неважно, как далеко от вас находится противник, вы всегда успеете подойти к нему быстрее, чем он предпримет какие-либо враждебные по отношению к вам действия. Потому что для вас расстояния и, следовательно, времени НЕ СУЩЕСТВУЕТ. Поэтому ваши действия всегда успешны.

Когда-то меня поразила одна история про индейского вождя, поднявшего восстание в США в конце девятнадцатого века. Про него рассказывали следующее. Он мог скакать на коне мимо шеренги регулярных войск на расстоянии десяти-двадцати метров, в него стреляли, но ни одна пуля ни разу его не задела. Он проделывал это не раз. В конце концов, его предали, слишком высоки были его идеи, слишком велик был их груз для кого-то.

26. Далее тренируйтесь, пока до конца не овладеете мастерством создавать или уничтожать расстояние между собой и противником, ускорять и замедлять время.

27. Все, что вы видите вокруг себя, вы создаете в своем уме.

Вот и весь секрет ведения боя, так сказать. А сами приемы, которые изучаются в боевых искусствах, полезны, как очень хорошая гимнастика для тела. Это — во-первых. Во-вторых, приемы ведения рукопашного боя — это условный язык, как язык глухонемых, с помощью которого ведущие поединок люди договариваются общаться друг с другом до тех пор, пока не прозреют и не научатся общаться как-то иначе.

Некогда на Земле были созданы танцы. Если вы внимательно понаблюдаете за ними, то обнаружите, что в них присутствует множество движений, схожих с приемами, которые применяются в боевых искусствах. Танцы создали именно те люди, которые прозрели и научились говорить на языке единства и любви. А боевые движения они оставили, чтобы напоминать людям о борьбе, которая когда-то разделяла их.

Форма, пустота и информация

Давайте вспомним законы Формы, Пустоты и Информации, которые мы рассматривали в предыдущей книге «Жизнь без Границ. Нравственный Закон».

Закон Формы: Форма всегда заполняет все ваше сознание в данный момент времени.

Это означает, что, если вы думаете, что перед вами враг, эта мысль полностью заполнит ваш ум. Тогда вы напряжетесь. А раз вы напряжетесь, значит, ваши действия станут неэффективными. Подобные рассуждения справедливы и для любой другой мыслеформы.

Между формами не существует ничего, кроме самих форм. Все формы связаны друг с другом через пустоту. Вы всегда имеете возможность соединиться с тем, что вас интересует, без посредства других форм.

Это означает, что вы всегда можете войти в НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ контакт с любой формой, с любым противником и воздействовать на него, не прибегая к помощи, например, каких-то энергий. Такие слова, как: «Надо послать ему энергию; надо выпустить из себя энергию, чтобы разбить этот кирпич; надо соединиться с ней энергией своего сердца», — лишь дезориентируют ум, уводя его в ложном направлении. Это не работает. Работает НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ контакт с формой.

Выше мы говорили о том, как уничтожить расстояние между собой и противником, и это также прекрасно укладывается сюда.

Закон Пустоты: Если вы умеете организовать нужную пустоту, она либо образует для вас нужную форму, либо притянет ее к вам.

Например, когда вы смотрите вокруг себя и честно говорите, что вам не хватает того-то и того-то, только тогда у вас появляется возможность проявить желание и создать мыслеформу, чтобы получить то, что надо.

В терминах ведения боя это понимается на следующем примере. Вы открываетесь, снимаете в каком-то месте полноту обороны, и противник начинает проводить нужные вам действия — создавать формы, — которые вы затем используете для собственной выгоды.

Если вы умеете организовать пустоту, находящаяся рядом форма втянется в нее.

Например, мой Учитель по айкидо часто повторяет: «Стань никем и ничем, исчезни, как будто тебя нет, не применяй никакой, даже малейшей силы». Действительно, когда удается это сделать, когда удается войти в это состояние, сила противника либо втягивается и далее распространяется в нужном мне направлении, либо вообще растворяется, как будто ее уже нет. В результате происходит освобождение от захвата, из которого никогда и никаким другим образом, такую бы силу я ни использовал, не освободиться.

Выше мы говорили о том, как уничтожить расстояние между собой и противником, и это также прекрасно укладывается сюда.

Еще вышеприведенная фраза из закона Пустоты может означать, что вам надо позволить тому, в чем вы нуждаетесь, войти в вашу жизнь. Надо открыться, снять сопротивление, перестать играть, решиться, перестать бороться, смириться, уступить, дать этому войти в свою жизнь и т.п. — все это синонимы выражения «организовать пустоту».

Вообще, закон Пустоты трудно объясняется логически, его надо наблюдать в жизни, и тогда он сам войдет в вашу жизнь.

Закон Информации: Когда вы соединены с формой, когда форма внутри вас, она сама открывает вам информацию, которая содержится в ней.

Если вы не помещаете между собой и противником никаких мыслеформ о том, кто он и что наделал, рассуждений типа победите вы его или нет, сильный он или нет, ассоциативных цепочек и воспоминаний о том, что однажды произошло в подобной ситуации, страхов по поводу того, что может произойти в случае вашей конфронтации, мыслей о том, что вы разделены с ним либо расстоянием, либо временем, либо языковым барьером, все это каждый раз надо внимательно отслеживать, — если вы не помещаете между собой и противником ничего подобного, тогда вы соединяетесь с ним. А когда вы соединитесь с ним, его помыслы станут вам ясны, как Божий день. А раз ясны помыслы противника, вы получаете возможность действовать на опережение, что всегда приводит к победе.

Понимание

Возможно, вы поняли и хорошо прочувствовали все то, о чем говорилось выше. Если это так, поздравьте себя. Но это лишь половина пути. Когда вы сможете претворить все это в жизнь, то достигнете настоящего Мастерства.

А чтобы достичь этого, необходимы регулярные усилия на физическом плане. Тело в практических упражнениях — будь то боевые искусства или любое Другое любимое дело — должно усвоить это понимание и видение.

Понимание всегда подразумевает не только понимание умом и переживание чувствами, но и отражение в действиях тела. Тогда тело и ум окончательно соединяются.

Сила — слабость

Если вы отождествили себя с силой, ваши мышцы напряглись. Такие мышцы со временем окостеневают. Если вы заглянете в свою силу, то увидите, что она хрупкая, слабая внутри. Такая сила ломается при нагрузках.

Когда в жизни вы не выдерживали нагрузок?

Если вы отождествили себя со слабостью, такие мышцы атрофируются. Если вы заглянете в свою слабость, то увидите, что она содержит в себе огромную силу — вы изо всех сил стремитесь быть слабыми. Слабым быть очень и очень выгодно.

Почему вам выгодно быть слабым/слабой?

Закон Двух Колес:

Стремление к совершенству — Принятие собственного несовершенства напрягает. расслабляет.

Стремление к победе напрягает. — Принятие возможности поражения расслабляет.

Стремление быть сильным — Принятие собственной ограниченности напрягает. расслабляет.

— так достигается ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

Сила

Сила, которая в уме, — двойственна в том смысле, что она разделяет добро и зло. Она бывает маленькая, средняя, большая. Она всегда борется, соревнуется и противопоставляет себя. Поэтому это не сила, а слабость.

Сила, которая в тандэне, — едина. Да, она двойственна в смысле инь — ян, в смысле силы — слабости, но поскольку она не разделяет и ни с чем не борется, то опирается на обе противоположности, поэтому она цельна.

Она никогда себя не противопоставляет, но обнимает, принимает, дает кровь. Эта сила может и кочергу завязать в узел, и паутинку сплести в кружево. Она никогда и никому не может повредить, потому что она — целостна.

Я ясно почувствовал, что такое быть мужчиной, только когда познакомился именно с этой Силой. Пока я руководствовался своим двойственным логическим умом, я все время ощущал свою слабость и ущербность, все время хотел доказать кому-то — и прежде всего себе, — что я сильный, что я мужчина.

Как ум создает чувство ущербности? Деля мир на добрый и злой, плохой и хороший, сравнивая и оценивая явления и людей, а потом ОТОЖДЕСТВЛЯЯСЬ со своей оценкой, привязываясь к ней и, следовательно, проживая ее вовне. Поскольку мы отождествляем себя с умом, этот раскол, эти сравнения и оценки вечно живут в нас и развиваются. Так наша единая сила все больше и больше расщепляется. Мы становимся даже не в половину слабее, а во многие тысячи раз слабее.

Поэтому люди с годами слабеют и дряхлеют и умом и телом. Их ум по инерции продолжает все делить, поэтому их сила тоже дробится и растворяется **Сила дробится и исчезает, потому что все, что видит вокруг, наш ум разделяет на плохое и хорошее.** Это похоже на то, как опоры у постройки со временем разъезжаются в стороны.

Если вы будете заниматься объединением ума и тела, с годами ваша внутренняя сила будет только увеличиваться. А ум будет оставаться крепким и ясным. Я видел Мастеров, овладевших тандэном, сила которых не поддается описанию. Они демонстрировали невероятные вещи.

Например, один Мастер, будучи глубоким старцем, которому уже за восемьдесят, легким тычком пальца рвал на части кожаный мешок, набитый опилками. Другой Мастер, тоже, будучи в возрасте восьмидесяти двух лет, легко расшивывал нападавших на него противников, почти не прикасаясь к ним.

А вспомните описания подвигов богатырей в русских былинах. Все эти подвиги — абсолютная правда, потому что, когда не делишь мир на добро и зло, на своих и врагов, Сила возвращается. Мы уже говорили выше о двойственном числе в русском языке. Когда-то русские владели такой Силой, просто надо позволить ей выйти наружу, начать принимать мир таким, какой он есть, не деля его.

Описать ощущение от единой Силы, которая постепенно просыпается в тандэне, когда вы расслабляетесь и позволяете уму и телу начать соединяться, просто невозможно. Когда это начнет происходить, тогда вам все, о чем говорилось выше, автоматически станет понятным.

Помните, в предыдущей книге мы говорили о мести, я тогда еще привел в пример слова мудреца, который сказал молодому человеку, что если он руководствуется чувством мести, то проиграет в поединке? Месть находится в уме, а сила, исходящая из ума, сила, опирающаяся на разделяющий ум, слаба за счет оценок и деления мира на добрый и злой.

С ее помощью можно одолеть слабого противника, но с по-настоящему сильным противником ей никогда не справиться, здесь надо быть цельным, не расщепленным на добро и зло. Тогда только возможно слияние с силой противника, тогда победа приходит сама собой, без ваших усилий — только потому, что вы слились с ним, а не противопоставили себя. Сила тогда не кончается.

Второй тандэн

Выше мы говорили о том, что ум обязательно должен побывать в каждом уголке тела, чтобы произошло их соединение. Тогда ум постепенно начнет опускаться в первый тандэн.

Центр сердца отвечает за взаимоотношения с внешним миром, за чувство любви к людям и ко всему живому на земле. Чтобы ум опустился во второй тандэн, надо умом побывать во всех уголках своих чувств. То есть позволить своим заблокированным чувствам начать проявляться вовне. Сначала это будет очень больно, но потом чувства очистятся от негатива и жизнь начнет приносить радость и наслаждение. Мы уже много раз говорили о том, как это делать, и нет нужды повторяться.

Когда ум соединяется с телом, возникает Сила, которую мы описывали выше. Когда ум соединяется с чувствами, во втором тандэне возникает другого рода Сила, которая называется Благородством и Состраданием.

Какая Сила возникает, когда в третьем тандэне ум соединяется с мыслями, то есть с самим собой?

Единство

- ❖ Место в теле, с которым вы соединились умом, излечивается.'
- ❖ Чувства, с которыми вы соединились умом, перестают мучить.
- ❖ Страх, с которым вы соединились умом, растворяется.
- ❖ Травма, с которой вы соединились умом, уходит.
- ❖ Проблема, с которой вы соединились умом, разрешается.

- ❖ Желания, с которыми вы соединились умом, сбываются.
- ❖ Ситуация, с которой вы соединились умом, благополучно завершается.

Базовые принципы соединения ума и тела

Существует четыре базовых принципа соединения ума и тела. Людей много, поэтому и способов видения и проживания жизни — множество. Данные способы соединения ума и тела были разработаны именно для того, чтобы люди с разными темпераментами и строением ума могли использовать тот принцип, который больше всего им подходит. Например, я еще лучше понял и прочувствовал, что такое расслабление, когда применил к себе третий принцип соединения ума и тела. Сейчас мы с вами рассмотрим эти принципы.

Первый принцип

Сохраняйте точку единения, то есть тандэн. Это означает помещать ум в тандэн, держать ум в тандэне, думать о тандэне, тогда ум и тело будут сохранять свое единство и возникнет состояние Ки.

Если вы будете поступать так, как было сказано выше, у вас, скорее всего, ничего не получится, потому что ум — это упрямый осёл, которого никогда не заставить делать то, что вам надо, он всегда будет поступать наоборот. Заставить его делать то, что вам надо, можно только когда вы овладели им, а на это, как правило, уходят годы и десятилетия.

Но ум можно обмануть. Запретите ему идти в тандэн, находиться в тандэне, думать о тандэне, тогда все произойдет само собой. Каждый раз, когда вы захотите подумать о тандэне, запрещайте себе это делать, мысленно отталкивая себя, не пуская идти туда, а затем отстраняйтесь и смотрите, что происходит. Так можно постепенно накопить большое намерение пребывать в тандэне. А затем вы разрешаете этому произойти.

Упражнение на обнаружение местоположения ума

Теория — это прекрасно, но необходима практика, чтобы было понятно, о чем идет речь. Чтобы наглядно показать себе, где находится ваш ум и как он перемещается по телу, сделайте следующее:

1. Встаньте прямо, руки расположены вдоль туловища. Посмотрите внутрь себя, просто запоминая свое состояние
2. Поднимите руки вверх, как будто вы тянитесь за книгой на верхней полке. Посмотрите внутрь себя — где сейчас находится ваш ум?
3. Опустите руки, как будто собираетесь нагнуться и поднять что-то с пола (оставайтесь стоять ровно). Посмотрите внутрь себя — где сейчас находится ваш ум?
4. Повторите несколько раз пункты 2 и 3.

Проделав это упражнение, вы сможете увидеть или ощутить, как ум перемещается вверх и вниз в зависимости от того, поднимаете вы руки или опускаете. Если вы не достигли никаких результатов, то, скорее всего, вы не умеете концентрировать свое внимание на себе. Поучитесь этому, поучитесь смотреть в себя, проведя некоторый период времени в медитациях.

Очень и очень редко можно встретить человека, у которого ум при опущенных руках находится в тандэне или близко к нему, например в области пупка. Как правило, у большинства людей он располагается в желудке и выше. Когда люди поднимают руки вверх, ум тоже перемещается вверх, оказываясь или в груди, или в горле, или в голове. Иногда он оказывается в руках; Это все зависит от строения характера человека и состояния его психики. Разницу в состоянии, когда ум находится внизу или вверху тела, можно очень легко обнаружить. Когда вы

поднимаете руки и вместе с ними поднимается ум, вас можно без труда сдвинуть с места или оторвать от пола.

Фокус, когда сидящего мужчину поднимают мизинцами четверо женщин, предварительно попросив его думать о своей макушке, заключается именно в способности ума перемещаться по телу и таким образом менять его вес (для стороннего человека, но не для весов).

5. А теперь поднимите руки вверх, но продолжайте думать о точке единения. То есть ваши руки тянутся вверх, а вы умом остаетесь внизу, в тандене.

Проделайте это несколько раз, чтобы в точности уяснить себе, о чем идет речь. Ум остается внизу, когда вы поднимаете руки вверх, не давайте ему двигаться вверх.

6. Проделайте то же самое с взглядом. Направляйте его вверх и вниз, следя за движением ума, а потом, глядя вверх, оставляйте ум внизу.

7. Начните глядеть по сторонам, оставляя ум внизу.

8. Ходите, делайте какие-то движения руками, наклоняйтесь и т.п., оставляя ум внизу, в точке единения.

Так вы познакомитесь с состоянием Ки, с состоянием единства ума и тела. Можете попробовать заниматься повседневными делами, бизнесом, переговорами, находясь в тандэне. Результаты будут просто поразительны. Например, если вы находитесь в состоянии единства ума и тела, вы легче запоминаете информацию, лучше ведете переговоры и т.д. Но не перезанимайтесь, чтобы не отбить у себя охоту вообще иметь дело с состоянием Ки.

Регулярно занимаясь этим упражнением, вы не только научитесь держать ум в тандэне, что само по себе сделает ваши дела эффективными, вы также научитесь помещать свой ум в ту точку, которая вас интересует, будь это тело или окружающий вас мир. А если вы можете помещать свой ум в любую точку, тела или окружающего пространства, следовательно, вы овладеваете этой точкой, становитесь ее владельцем, так сказать.

Следующие упражнения также помогают соединить ум и тело.

Движение ума

Это упражнение предназначено для того, чтобы показать, как движется ум в зависимости от образов, которые в нем возникают.

9. Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Поместите ум в тандэн, иными словами, думайте о точке единения. Попросите друга или подругу поднести руку к вашей груди и мягко толкнуть вас. Обратите внимание, что когда к вашему телу приближается рука, вы подаетесь ей навстречу, это начало двигаться ум, выйдя из тандэна.

Обратите внимание на то, что когда к вашей груди приближается рука, ваш ум начинает метаться, поэтому даже самый легкий толчок сдвигает вас с места.

Обратите внимание на то, что когда вас касается рука, вы выходите из тандэна, потому что ум начинает волноваться. Редко кто может не заметить приближающуюся или дотрагивающуюся до тела руку. Это состояние называется **неподвижный ум**. Вот вам и обратная связь для того, чтобы быстро и эффективно научиться медитации.

Если бы ум оставался в тандэне, не видя приближающуюся руку, сдвинуть вас с места было бы очень трудно или вообще невозможно.

К вашему лицу приближается оскаленная морда тигра, можете ли вы оставаться внизу, в точке единения?

А если это оскаленное лицо вашего врага, во власти которого вы находитесь? Можете ли вы оставаться внизу, в тандэне?

Ум должен оставаться в тандэне и при любых словах, звуках, запахах, ощущениях. Если в критических ситуациях вы научитесь оставлять ум внизу, в тандэне, то легко сможете выходить из трудностей без особого ущерба для себя. Кроме того, научившись таким образом управлять умом, вы приобретете устойчивость и стабильность в жизни, а ваши действия станут успешными в любой ситуации, то есть вы всегда можете правильно, спонтанно и безошибочно отреагировать на любую ситуацию.

Если ваши ответные действия в какой-то ситуации были ошибочны, следовательно, ваш ум в это время не был в тандэне. Это ваша обратная связь, чтобы отслеживать поведение своего ума.

Инерция ума

Следующее упражнение предназначено для того, чтобы показать инерцию ума.

10. Выставьте одну ногу вперед, а другую отставьте назад, вы сами должны быть развернутым вперед и смотреть вперед.
11. Смотрите внутрь себя и запоминайте состояние ума и его местоположение при всех последующих движениях.
12. Повернитесь на носках или пятках, чтобы развернуться лицом и туловищем назад, и посмотрите назад.

Где находится ваш ум, когда вы повернулись и смотрите перед собой?

13. Опять развернитесь на 180 градусов и посмотрите перед собой.

Где находится ваш ум, когда вы повернулись и смотрите перед собой?

14. Проделайте эти повороты несколько раз.

Где оказывается ваш ум, когда вы поворачиваетесь? Он каждый раз остается сзади. Когда вы смотрите перед собой, а потом поворачиваетесь, он при каждом повороте остается сзади. Вы якобы смотрите перед собой, но ваш ум остается сзади.

Если вы научитесь брать ум с собой при повороте, не оставляя его позади, если научитесь полностью направлять его перед собой, то никогда больше не будете застревать в ситуациях прошлого.

Что же касается ваших дел, бизнеса или отношений, они будут наполнены вашей энергией, а следовательно, эффективны. Потому что ваш ум перед вами и направлен на дело, а не бродит неизвестно где.

Магия образа

И последнее упражнение, чтобы показать силу ума.

Как известно, ум правит телом. Встаньте в позицию, как показано на рис. 3. Расправьте пальцы и держите ладонь расслабленной. Представьте себе, что через вашу руку течет очень сильный поток воды. Он настолько мощный, что, вырываясь из пальцев, достает до самого горизонта. Держите этот образ перед глазами, не давая ему уйти.

А теперь пусть ваш друг осторожно и мягко, чтобы не спутнуть вашу мысль-образ о струе воды, возьмет вашу руку, как показано на рисунке, и мягко начнет ее сгибать в локте. Если вы прочно удерживаете образ, то ни один человек на свете не сможет согнуть вашу руку. Ясно, что ум — образ в нем — и в этом случае должен быть неподвижным.

Если при одном **приближении** к вам человека, собирающегося сгибать вашу руку, ваш ум начинает колебаться, а образ — плыть, тогда друг легко согнет вашу руку.

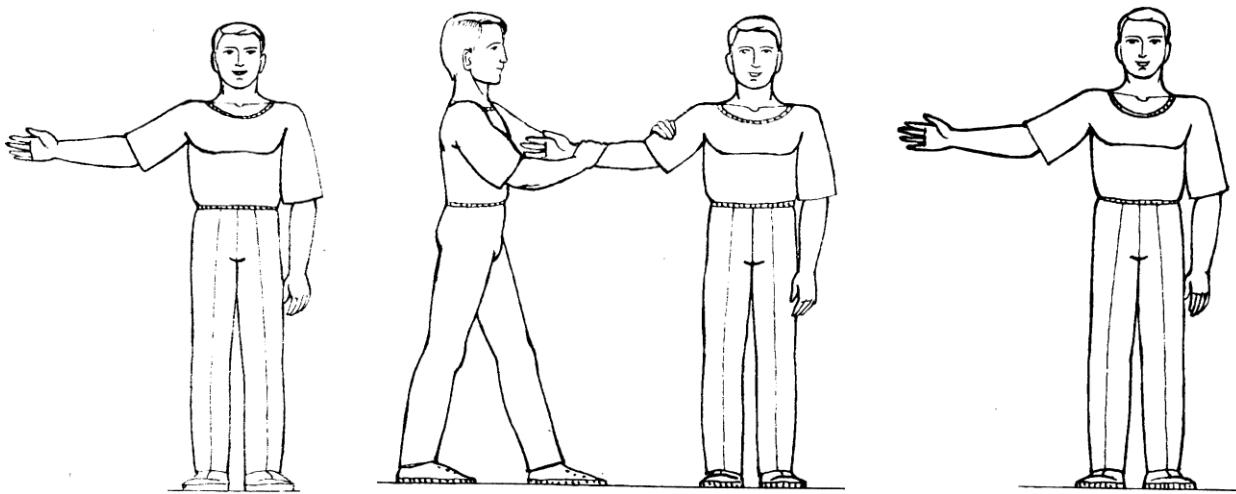


Рис 3

Если ваш образ плывет, а ум пугливо мечется, когда **друг дотрагивается** до вас рукой, он легко согнет вашу руку. Тогда пусть ваш друг попробует очень мягко согнуть вашу руку, используя только указательные пальцы.

Если вы сумели удержать концентрацию на образе, когда он дотронулся до руки и начал ее сгибать, пусть ваш партнер усилит давление на руку.

Если в момент сгибания руки у вас появляются мысли типа: «Как он сильно давит; мне не удержаться; не может быть и т.п.»,—тогда состояние Ки рассеивается и он легко согнет вашу руку. Любое движение посторонней мысли **рассеивает** концентрацию ума. Вот вам и обратная связь, чтобы быстро и эффективно научиться концентрации.

Вместо образа текущей через руку веды вы можете использовать образ железной или деревянной палки, ваша рука также станет несгибаемой

Если вы лежете между двумя стульями, представив себе, что через ваш позвоночник проходит стальная балка, то на вас может сесть несколько человек и ваше тело останется несгибаемым. При этом вы будете в полном сознании и даже сможете рассказывать анекдоты. Как видите, все это можно делать, не находясь под гипнозом.

Если вам не удается сохранить образ текущей сквозь руку воды, если ваша рука все равно сгибается, даже после того как вы попробовали сделать это упражнение несколько раз в течение месяца, то, вероятно, у вас внутри повышенное чувство тревоги и беспокойства — вам надо начинать работать со своими страхами.

Второй принцип

Второй принцип сохранения ума в тандэне заключается в **полном расслаблении**. Полное расслабление подразумевает расслабление и ума и тела.

Мы уже рассматривали, как тренировать расслабление ума в медитации и как расслаблять тело, но есть еще одно очень полезное упражнение, которое вы можете выполнять в любое время дня и ночи.

Упражнение на расслабление

15. Встаньте, как показано на рис. 4, слегка переместив вес своего тела на носки, чтобы немного освободить пятки. Теперь начинайте трясти пальцами (пальцами, а не кистями) Если дрожь пройдет до самых носков ног, значит, тело у вас может хорошо расслабляться. Если носки ног при потряхивании руками не вибрируют, значит, где-то стоит блокировка.

Обычно блокировки находятся в суставах рук и ног, а также в плечах и в области живота. В области между диафрагмой и тазом их может быть сразу несколько, и они могут восприниматься как горизонтальные пластины.

Это упражнение на расслабление очень хорошо показывает, как у вас обстоит дело с организмом, я имею в виду, насколько он напряжен.



Рис 4

Это упражнение можно делать по несколько раз на дню, все время концентрируясь на тандэне.

Когда ваш ум расслаблен, он сам автоматически падает в тандэн. Когда тело расслаблено, оно само соединяется с умом.

Если вы хорошо расслабились, то все вышеприведенные тесты на нахождение ума в тандэне вы легко сможете выполнить. То есть состояние Ки возникает, когда вы расслабились. Чем больше вы расслаблены, тем лучше и глубже у вас состояние Ки.

Еще раз хочу обратить ваше внимание на усилия расслабиться. Если вы прикладываете здесь усилия, если стараетесь, вы создаете дополнительное напряжение, очень тонкое и трудно уловимое. От мышц тогда исходит чувство, что они **лишены силы**. В состоянии Ки вы тоже расслаблены, но оно **заполняет** вас силой, вы как будто расширяетесь и заполняетесь энергией. Именно в этом заключается разница между старанием расслабиться и настоящим расслаблением, отпусканьем себя, позволением себе быть тем, кто вы есть на самом деле.

Третий принцип

Третий способ поместить ум в тандэн заключается в том, чтобы **расположить вес внизу**. Вес любого объекта естественно располагается внизу, в самой нижней точке, называемой центром тяжести тела. Если вы расслабляйтесь, ваш вес также располагается в центре тяжести тела. Если вы напряжены, если вас мучают страхи, беспокойства, проблемы, комплексы, непризнание собственной значимости и прочие столь близкие сердцу нормального человека вещи, тогда ваш центр тяжести будет располагаться выше, то есть ваш ум не будет находиться в тандэне.

Если ваш ум неспокоен, он не в тандэне. Если ваш ум неспокоен, то вы — напряжены, то есть центр тяжести тела располагается выше. Если вы напряжены, то вы — неспокойны, то есть нет единства ума и тела в тандэне. Если человек расслабляется, он автоматически становится спокойным и его ум сам располагается в тандэне. Как видите, все три вышеперечисленных принципа говорят об одном и том же.

Итак, если мы расслабляемся, вес **каждой части тела** располагается в ее самой нижней точке. Сумма центров тяжести каждой части тела создает общий центр тяжести — тандэн.

Напоминаю также, что вам, скорее всего, придется побывать умом в каждой части своего тела. Тогда тело расслабится и ум сам естественным образом опустится в тандэн.

Вернитесь к рисунку 3. Там изображена все та же несгибаемая рука. Если вы расслабите руку и будете думать о ее нижней части — толстой линии снизу руки, — эту руку никто не сможет согнуть. Если вы будете думать о ее верхней части, ее легко согнут.

Еще примеры:

Если вы расслабите руки, свободно свесите их по сторонам тела начнете думать, что вес ваших рук располагается в кончиках пальцев, такую руку нельзя будет поднять. Если вы начнете думать о плече, ее легко поднимут.

Разблокирование рук заняло у меня много времени. Почему так важно разблокировать руки? Потому что эффективность наших действий во внешнем мире определяется теми блоками, которые находятся в руках. Если в них есть какие-то блоки, наши действия где-то и в чем-то будут неэффективными. Например, если у вас слабые кисти, вы можете выпустить из рук предназначеннное вам; если слабые запястья, вы можете не выдержать напора внешнего мира или сами не сможете приложить достаточную силу для решения стоящей задачи.

Работая с руками, в какой-то момент я уперся в непонятную для меня преграду, и процесс разблокировки остановился. Так прошло достаточно много времени.

Когда я писал эту книгу, мне пришло на ум попробовать поработать с руками с помощью принципа соединения ума и тела, который мы сейчас описываем. Я сел, опустив предплечья на колени, расположил вес в нижней части рук, и процесс разблокировки сдвинулся с места.

Если вы стоите расслабленные и думаете о тандэне или о ступнях ног — в том смысле, что вес располагается именно в этих точках, — вас никто не сможет оторвать от земли. Если вы будете думать о макушке головы, вас легко поднимет ребенок.

Если же, несмотря на то, что вы делаете все, как было сказано, а ваша рука сгибается, вас сдвигают с места или все-таки отрывают от пола, значит, ваш ум — от блокировок, какого-то напряжения в теле.

Работа с тандэном и выполнение всех вышеописанных тестов позволяет установить **прочную и надежную обратную связь** при работе с собой и с блоками, которые содержатся в теле и в уме.

И еще. Вы можете научиться находиться в тандэне, когда медитируете в спокойной обстановке. Это сделать достаточно легко. Но самое главное — это научиться сохранять неподвижный ум, когда выдвигаетесь, живете повседневной жизнью или находитесь в стрессовой ситуации. На это действительно требуется время.

Четвертый принцип

Здесь речь идет о **расширении Ки**.

Во Вселенной форма изначально равна пустоте, а пустота — не что иное, как форма. Поэтому Вселенная воспринимается нами как некое единое, целостное, могущественное образование. У такой Вселенной всегда есть мощь, сила и жизненная энергия. Такую Вселенную никогда не опрокинуть. И всё потому, что ум и тело, духовное и физическое — форма и пустота — у нее объединены.

Когда вы имеете дело с собой, то разделяете ум и тело. Чем? Мыслями! Вы говорите себе, что тело — это нечто материальное и отделенное от ума, а ум вообще что-то абстрактное и несуществующее, поскольку его невозможно потрогать.

Вселенная едина, поэтому она всегда находится в состоянии Ки — в состоянии единства ума и тела. Поэтому она всегда наполнена энергией.

Поскольку Внешнее Равно Внутреннему, каждый человек отражает в себе все, что существует вокруг. Если Вселенная едина, значит, каждый из нас **знает**, что такое быть единым. Разделив у себя внутри верх с низом, отделив себя от мира, люди забыли, что такое быть едиными. Сейчас пришла пора соединиться.

Упражнение

Встаньте прямо, расслабьтесь и просто открывайтесь. Позвольте себе распространяться наружу и вокруг. Побудьте в своих ощущениях несколько минут. Пусть ваш друг неожиданно хлопнет в ладоши или громко крикнет за вашей спиной. Вы почувствуете, как нечто, что окружало вас, находилось у вас снаружи — давайте назовем это энергией, — сжалось и

втянулось. В таком вот сжатом и втянутом состоянии вы находитесь ежедневно, из года в год усугубляя его. Так происходит разделение и блокирование.

Когда вы расширяетесь наружу, это называется положительным Ки. Когда вы сжаты, это называется отрицательным Ки. Положительное Ки способно творить всякие чудеса и создает в вашей жизни здоровье, счастье и благополучие. Отрицательное Ки рушит жизни.

Когда вы расширяете свое Ки, когда вы соединены с миром, дурные вещи либо растворяются в этом состоянии, либо обходят вас стороной по невидимым для обычного глаза силовым линиям. Когда вы сжаты и закрыты, пребываете в отрицательном Ки, благие вещи как мячик отскакивают от вас, оставляя вас наедине с вашими проблемами.

Что можно положить в сжатый кулак?

Практика Ки

Если вас заинтересовала предложенная выше информация, у вас естественным образом может возникнуть вопрос: «А где, как и когда лучше всего практиковать Ки?» В принципе, предложенных выше упражнений и медитации «Просто Сидение» вполне достаточно, чтобы со временем овладеть состоянием Ки. Однако редко кто может заниматься в одиночку. Поэтому самым лучшим способом решения этой проблемы является занятие боевыми искусствами.

Среди боевых искусств существуют внешние стили и внутренние. Внешние стили направлены на физическое развитие и использование в приемах физической силы. В основном, ими занимается молодежь.

А вот внутренние стили подходят для любого человека. Пожилые люди, дети, женщины будут чувствовать себя в них комфортно, потому что эти стили направлены на развитие состояния Ки и вообще не используют физическую силу. Мало того, как только вы чувствуете, что напрягаетесь, как только чувствуете, что встречаете сопротивление противника, его ответную силу, значит, вы неправильно проводите прием.

Ваше напряжение означает, что вы включили силу и борьбу и нацелили себя на преодоление и победу над противником, а внутренние стили полностью ориентируют на объединение с противником, на любовь к нему. В них нет понятия победы и поражения.

Когда вы соединены с противником, не противопоставляя себя ему, тогда ваши движения сливаются и вы двигаетесь как будто в танце. В теле рождается необыкновенное чувство радости, в нем вскипает и пузырится энергия.

Из наиболее распространённых в России внутренних стилей можно указать айкидо и тай-цизы (тай-чи). У нас даже есть хорошие учителя в этих видах искусств. Конечно, должны существовать и наши, русские внутренние стили боевых искусств, но пока они не столь хорошо известны, как восточные, и я не могу ничего порекомендовать вам из этой области. Я, например, читал, что у русских была такая забава, как вырывание пней руками; для чего использовалась «особая сила». Кто пытался вырвать руками хотя небольшое деревцо, хорошо поймет, что из себя представляет вырывание пней голыми руками. Где-то в России это искусство все еще живо, хранится до поры до времени.

И последнее. Более или менее устойчивые результаты занятия Ки и внутренними стилями боевых искусств приходят только через три года. Как вы думаете, игра стоит свеч?

Ки и здоровье

Когда вы помещаете ум в тандэн, ум и тело соединяются. Когда ум и тело соединяются, возникает состояние Ки. Другое название состояния единства ума и тела, то есть состояния Ки — жизненная энергия. Там, где есть жизненная энергия, болезни отступают и полностью растворяются. Жизненная энергия вымывает их.

Вы уже знаете, что существует медитация «Просто Сидеть». Вы уже знаете, что эта медитация направлена на то, чтобы соединиться с настоящим моментом, быть здесь и сейчас. Вы знаете, что во время медитации в вас могут подниматься боль, страхи, проблемы, и знаете, что все, что нужно делать в этом случае, это просто сидеть, расслабившись, и просто смотреть, просто переживать, не привязываясь и отпуская.

Когда вы просто сидите и просто смотрите, **не оценивая**, вы соединяетесь с болью, страхом, проблемой, **возникает единство**. Возникает единство ума и той части тела, где скрывается боль или болезнь. Возникает единство ума и той части души, где скрывается эмоциональная боль и страх. Возникает единство ума и той части ума, где скрывается проблема. А там, где есть единство, есть и состояние Ки — жизненная энергия, как его еще называют.

Таким образом, единство ума и тела — любовь — исцеляет все существующие болезни и страхи и решает все самые сложные проблемы. Все, что нужно сделать, это позволить себе посмотреть в глаза мучающей вас болезни или проблеме, то есть соединиться с ней и начать переживать соответствующие мысли, чувства и эмоции.

Так, помещая ум в разные части тела, в разные аспекты жизни, соединяясь, вы начнете исцелять себя и свою жизнь. Соединение, а не сбегание и не борьба!

Ментальное здоровье

Когда вы расслаблены, ум опускается в тандэн. Когда ум находится в тандэне, тело и ум соединены, исчезает двойственность и возникает целое. Когда вы представляете собой единое целое, то автоматически становитесь здоровыми, и телом и душой.

Когда вы напряжены, ум находится вне тандэна, где-то выше. Любое напряжение внутри тела показывает, что в вас живут страхи либо соответствующие негативные мыслеформы.

Откуда берутся эти страхи и негативные мыслеформы, которые разделяют ум и тело, вас и этот материальный мир? Сейчас не важно. Важно то, КАК это происходит.

Когда вы пугаетесь чего-то, вы напрягаетесь. Когда вам не нравится что-то, вы напрягаетесь. Когда вы отрицаете что-то, вы напрягаетесь. Когда вы в истерике, вы напрягаетесь. В этот момент и происходит рассоединение ума и тела. В этот момент между умом и телом — вами и материальным миром — вклинивается страх, травма, негативная мысль, которые далее создают и поддерживают напряжение и внутренний раскол.

Если вы в критические моменты своей жизни будете удерживать ум в тандэне, то всегда будете оставаться в единстве с собой. В такие моменты состояние Ки, распространяясь вовне, растворяет эти ситуации или сворачивает их прямо на глазах. Потому что Ки — это состояние единства, а не отрицания и борьбы.

Я читал историю об одном мужчине, который тренировался помещать свой ум в тандэн при критических ситуациях. Однажды он ехал по горной дороге, и на него из-за поворота вылетел грузовик. Они столкнулись лоб в лоб. Когда он пришел в себя, то увидел, что руль его машины какой-то неведомой силой свернут в сторону, а он сидит цел и невредим. Дело в том, что, увидев опасность, он по привычке ушел в тандэн, поэтому его руки стали несгибаемыми — они-то и свернули руль в сторону. Если бы он не опустил ум в тандэн, руль пробил бы ему грудную клетку.

Все невероятные случаи, о которых вы слышали или читали и которые рассказывают о том, как худенькая женщина подняла грузовик, под который попал ее ребенок, или о том, как преследуемый человек перепрыгивает через трехметровый забор или десятиметровую пропасть, — все эти «чудеса» выполнялись в состоянии Ки, в состоянии единства ума и тела.

Упражнение на развитие тандэна

16. Возьмите в руки палку длиной примерно полтора метра, желательно из дуба, но чтобы вес ее вызывал у вас чувство комфорта. Слишком легкая палка не будет подходяще воздействовать на тандэн.
17. Взмахните ею и ударьте сверху вниз. Удар должен идти строго посередине вашего тела. Удар палкой посередине не только помогает развивать тандэн, но также помогает объединению левой и правой половин тела, то есть объединению в нас мужского и женского.

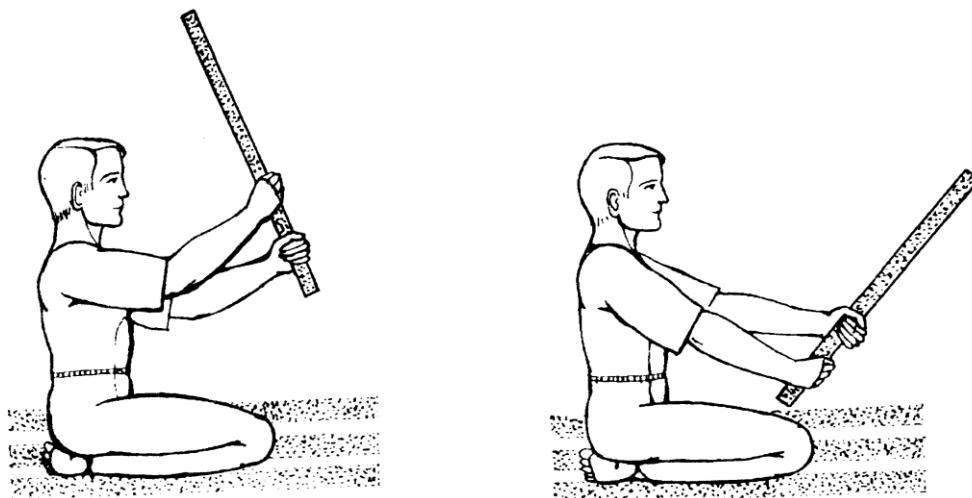


Рис 5

При ударе палка останавливается почти горизонтально на уровне тандэна, то есть чуть ниже пупка. Резко сожмите мускулы живота и сам тандэн (нижнюю часть живота), когда палка достигнет конечного положения. Сначала у вас это может не получаться, но пройдет годик-другой, и все будет в порядке.

На любое упражнение с тандэном, чтобы овладеть им, нужны годы — не потому, что упражнения трудные, а потому, что ваше расщепление верха и низа, ума и тела слишком велико, чтобы все произошло мгновенно и вы обрели целостность.

Когда взмахиваете палкой, сделайте вдох. Когда опускаете палку вниз, резко выдохните. Лучше, если при ударе вы будете издавать резкий — можно негромкий — крик, это помогает раскачать застывшие эмоции и чувства, которые хранятся в нижней части живота. Можно резко, с шумом выдыхать.

Когда ударяете, позвольте своему Ки расшириться, позвольте себе расшириться — особенно в области груди и суставных соединений рук и ног, — это помогает разблокировать конечности, чтобы легко пользоваться ими в жизни. Вы, надеюсь, помните, что каждый орган тела соответствует определенной мыслеформе, которая, отражаясь вовне, создает реальность?

Когда наносите удар, мысленно расщепляйте пространство перед собой. Своим умом вы создаете вокруг себя мир, умом же можно его и расщепить. Если вы наносите удар по предмету, мысленно расщепляйте его. Ваш ум создал этот предмет, он же может расщепить его на мелкие кусочки.

Если каждый раз, когда работаете с палкой, вы будете крепко обвязывать таз в области тандэна каким-нибудь широким поясом, это поможет лучше и быстрее почувствовать тандэн.

Я встречал случаи, когда человек, начав заниматься Ки — объединением ума и тела, — получал немедленные и очень яркие результаты. Например, тандэн начинал гореть или там

долгое время сохранялось тепло. Что бы с вами ни происходило, не пугайтесь, иначе вы зажметесь и впоследствии вам будет очень трудно опять начать свои занятия с тандэном. Самое главное в работе с собой — помните: если вы столкнулись с чем-то неизвестным для себя, никуда не торопитесь, не улучшайте результаты и не ускоряйте процессы. Просто сидите и смотрите, изучайте — так, как будто столкнулись с чем-то неведомым для себя, когда надо быть очень и очень осторожными. Тогда все будет в порядке.

Ну, а если вас все-таки беспокоит тепло или горение в тандэне, принимайте внутрь соду. Сода прекрасно гасит любые огни в любой части тела, причем эффект чуть ли не мгновенный и очень наглядный. У sodы еще есть название «пепел божественного огня».

Ум и чувства

Когда ум опускается в тандэн, он встречается с чувствами и эмоциями.

Ум — сухой и оформленный

Эмоции и чувства — влажные и бесформенные.

Когда рациональный ум встречается с эмоциями, он влажнеет, и границы мыслеформ теряют четкость.

Когда эмоции и чувства встречаются с рациональным умом, они густеют и приобретают форму.

Так вместе они формируют ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ

Часть IV Строение и работа ума

Рациональный и иррациональный умы

Как-то я работал с одной женщиной. У нее перестал идти бизнес. Трудилась она много, а деньги не шли. Я работал с ней методом Диалог Голосов.

Разумеется, сначала она переместилась в субличность, которая любит работать. Выяснив ее позиции и мысли относительно того, что происходит, я помог ей переместиться в субличность, которая отвечает за отдых. Как и следовало ожидать, именно эта субличность начала вмешиваться в работу, заваливать сделки и отводить клиентов. Женщина очень устала, она не отдыхала несколько лет подряд. Несмотря на то что она изредка выезжала на море, мысли ее все равно находились на работе. А это, конечно же, неполноценный отдых. Я помог этой женщине хорошо познакомиться с субличностями, но все равно сохранялось чувство, что кто-то еще внутри нее вмешивается в ее работу.

Мы поговорили немного на общие темы, а потом решили познакомиться с ее логическим умом. Когда линейный ум вышел на поверхность, оказалось, что в данный момент именно он организовывает всю ее жизнь. Очень целеустремленный, напористый, с решительными нотками в голосе, ему нравится делать жизнь предсказуемой, и он справляется с этой задачей блестяще. Он мгновенно просчитывает все, что может дать та или иная встреча, к каким последствиям может привести и что получится в итоге. Он сводит ее с людьми ради ее выгоды и разводит, если считает, что связь с ними не приведет к положительным результатам. Он структурирует каждое мгновение ее жизни. Он занимается даже планированием ее чувства юмора и того, насколько она должна быть веселой в жизни и в компании.

Я спросил у него (на самом деле у нее):

— Если ты планируешь в ее жизни все без исключения, даже путь на работу и обратно, во сколько выйти, во сколько прийти, когда завернуть за угол и что будет потом, — откуда ты возьмешь пищу для собственного существования, когда в ее жизни не останется случайностей? Она идет по улице, и вдруг ей захотелось пойти не привычным путем, а свернуть в переулок, а там ей, например, встречается человек, мужчина, который может привнести в ее жизнь значительные положительные перемены.

— Я не позволю ей свернуть, я пойду привычным путем. А если и сверну и ко мне станет приближаться мужчина, я мгновенно просчитаю, кто он и что из себя представляет, и на основании этого уже решу, заговорить мне с ним или нет, — ответил он.

— Ты держишься вдали от мужчин, которые тебе нравятся, потому что боишься их?

— Да, — отвечает он.

— А мужчин, которые не нравятся, **ты тем** более сторонишься, не так ли?

— Так.

— И таким образом ты поступаешь в любой сфере своей жизни. Так откуда ты возьмешь пищу для собственного существования, если ты не впускаешь в свою жизнь случайностей? — опять спрашиваю я его. — Представь себе, что ты вселился в новую квартиру. Полгода или пусть даже десять лет ушло на то, чтобы ее обустроить, все расставить по местам и упорядочить. И все, больше тебе делать нечего. Ты умираешь. Без впускания в жизнь случайностей ты умрешь, потому что тебя питает, то есть искру жизни в тебе питает твоя собственная работа над просчитыванием будущего и его упорядочением. Нет случайностей — нет и работы для тебя, а есть только твоя смерть.

После долгого раздумья и вычислений он сказал:

— Хорошо, я согласен впускать случайности в ее жизнь.

Хочу здесь отметить, что, согласившись на случайности в ее жизни, он фактически дал добро на то, чтобы она могла спать столько, сколько ей хочется (тем более, что если она просыпается по установленному графику в шесть, у нее все равно нет сил подняться — другая субличность останавливает ее, — и она валяется в постели до восьми), чтобы она могла приходить на работу, когда хочется, чтобы могла не соблюдать ряд других правил, которые делают жизнь такой нудной, тоскливой и невыносимой.

Прежде чем расстаться с ним, я спросил у него разрешения поговорить с его противоположностью, и, получив согласие, мы тепло распрощались. Когда на поверхность вышла сама женщина, она не могла скрыть своего изумления по поводу услышанного. Она, конечно, знала, что планирует свою жизнь, но не могла представить до какой степени. Отдохнув немного, мы с ней переместились в нелинейный ум.

Это оказалась мудрая и расслабленная женщина, легкая в словах и поступках, а также очень веселая. С ней мне пришлось гораздо труднее, чем с линейной женщиной, потому что с логикой у меня более или менее хорошо, а вот с нелинейным умом... я еще не умею свободно разговаривать на его языке.

— Да, я живу событиями. Я прекрасно владею любой ситуацией, не анализируя ее. Я вижу всю ее целиком во времени и пространстве. Все находится в одной точке. Все находится здесь, и я — в центре. Я просто вижу все целиком и принимаю решение, какое действие предпринять следующим. Поэтому все мои действия всегда эффективны. Встать или не встать рано, пойти или не пойти на встречу, свернуть на другую улицу или не свернуть — все здесь ясно. Вообще я не понимаю, зачем нужен линейный ум, когда я могу все видеть и принимаю наиболее оптимальные решения.

Такой вот монолог, что тут можно возразить? Да и надо ли?

Я продолжаю разговор:

— Ты видишь ситуацию целиком и принимаешь решение действовать в нужный момент, если тебе позволяют. Но каждая ситуация состоит из множества мгновений, и, когда твоё действие произошло, потом эту ситуацию надо шаг за шагом развертывать во времени. Для тебя нет ни времени, ни пространства, все в одной точке, так ведь?

— Так, — отвечает нелинейный ум.

— А чтобы дом построить, надо предпринять множество мелких рутинных действий. Да, дом един, но он состоит из множества частей, и соединяет эти части между собой линейный ум. Ты мгновенно видишь результат, а ему, чтобы увидеть результат, приходится воплощать твои действия в жизнь и ждать. Для тебя нет времени, и ты действуешь вне времени, а он живет во времени, и ему приходится развертывать все твои действия во времени.

Для тебя время — ничто, а для него — всё. Ты выходишь на мгновение и тут же получаешь результат, потому что живешь там, где нет времени, в вечности, а он живет во времени и поэтому никогда не видит результата. Сколько бы он ни жил, что бы ни делал, он никогда не увидит конечного результата ни одного из своих поступков, поэтому время для него превращается в ничтожное мгновение, в ничто. Мы оглядываемся назад, на прожитые годы и видим мгновение, ничто.

И нелинейный ум сказал:

— Да я себя и так комфортно чувствую, когда время от времени выхожу на поверхность и предпринимаю действия. Мне этого достаточно, мне нравится такая жизнь. Пускай он себе существует.

Кажется, данного примера вполне достаточно для того, чтобы понять природу рационального и иррационального ума. Но мне хочется еще кое-что добавить.

Линейный, рациональный ум в своих действиях руководствуется методами и правилами, то есть проверенными шаблонами поведения. Принимая решение, он сначала перебирает варианты,

сравнивает их, а потом выбирает лучшее. И лучшее он выбирает, руководствуясь сиюминутной выгодой, потому что будущее для него закрыто. Находясь в рациональном уме, вы идете к цели шаг за шагом.

У иррационального ума нет методов, правил и шаблонов. Ему они не нужны, и ему не нужно перебирать варианты, сравнивая их между собой, потому что, находясь в нем, человек и цель **становятся едины**, то есть результат и действие сливаются в одно целое. Все это можно видеть в так называемых успешных действиях, когда они приводят к немедленному результату.

Рациональный ум — это плоскостное мышление, основанное на принципе «да — нет», «лучше — хуже», «ближе — дальше» и т.п., а иррациональный — объемное. Когда вы передвигаетесь по улицам города, чтобы добраться до цели, вами руководит рациональный линейный ум. Вы не видите в этот момент цель, она существует только в вашем уме.

Иrrациональный нелинейный ум — это взгляд на город сверху, когда вы ясно видите свою цель. Но ваши действия в этот момент отключены, они существуют только в потенции в вашем уме. А сам ум целиком занят целью.

Когда вы решаете добраться до цели, вы выпускаете наружу свой рациональный линейный ум, а иррациональный ум в это время отступает, поэтому действия начинают заполнять ваш ум, а цель начинает затушевываться, отходить на второй план.

Мне кажется, что животные могут великолепно пользоваться своим нелинейным умом, потому что они легко ориентируются в пространстве. Как известно, собаки и кошки легко находят дорогу домой, птицы прилетают в свои старые гнезда, а рыбы и угри без проблем находят свои старые места для нереста. Голуби демонстрируют чудеса ориентации в самую распаршившую погоду.

Однако было бы заблуждением все достижения в овладении работой линейного и нелинейного умов приписывать только животным. Люди тоже кое-что смыслят в этом деле. Например, стрелки, которые не целясь попадают в цель, не вымысел, а работа обоих умов в гармоничном единстве.

И тут возникает масса вопросов, на которые вам надо поискать ответы:

Как открыть иррациональный ум?

Как видеть цель, не видя ее?

Как почувствовать единство с целью?

Что надо сделать, чтобы познакомиться с рациональным и иррациональным умами?

Как сделать так, чтобы при решении задач одновременно работали рациональный и иррациональный умы?

ВНИМАНИЕ И ОСОЗНАНИЕ каждой своей мысли, каждого своего поступка.

Внутренний голос

Вы наверняка бывали в ситуациях, когда внутренний голос советовал вам поступить определенным образом, но вы все делали наоборот, а потом убеждались в собственной неправоте, сокрушались, злились, гневались, но изменить что-либо было уже поздно. Такие ситуации преследуют нас всю жизнь, охватывают все сферы жизни и касаются как незначительных вещей, так и судьбоносных решений.

Как работает наш обычный ум, с помощью которого мы ориентируемся в окружающем нас мире? Линейно. Для него очень важно выстраивать логически объяснимые цепочки, которые ясно показывают, что за чем следует и почему. Причина и следствие здесь следуют строго друг за другом.

Однажды я шел по своим делам, чтобы встретиться с нужным мне человеком. Перед встречей мы созвонились, и он сказал мне название улицы и номер дома — двадцать, пять. Я приехал на нужную мне улицу, иду по ней и отмечаю номера домов.

Вот я увидел дом номер двадцать три, иду дальше, тут меня очень явственно потянуло зайти во двор, но я сказал себе, что следующий дом мой и продолжил свой путь. Так получилось, что табличка с номером этого дома была в другом его конце. Я прошел значительное расстояние, прежде чем увидел, что это дом — номер тридцать один.

Тут, конечно, я логически вычислил, что все остальные дома находятся во дворе, свернул за угол и, подойдя к нужному мне двадцать пятому дому, увидел, что расстояние от того места, где меня потянуло войти во двор, до нужного мне дома было наикратчайшим: Мой линейный ум загипнотизировал меня с помощью последовательности цифр и логических вычислений, я отождествился с ним и стал неспособен следовать указаниям нелинейного ума.

Как работает внутренний голос? Не линейно. Внутренний голос — это та часть нашего я, которая живет в нелинейной Вселенной, где причина и следствие замкнуты в кольцо. Иначе говоря, следствие является причиной причины, которая его породила. Например, с нелинейной точки зрения, ребенок является причиной существования своих родителей — они его породили, а он породил их. Он является одним единственным родителем двух своих родителей. Но одновременно и они являются его родителями.

Такое с трудом укладывается в уме, потому что вы пытаетесь осмысливать это линейным умом, где время имеет начало и конец, а следствие следует строго за причиной. Попробуйте нарисовать окружность длиной двадцать сантиметров с помощью двадцатисантиметровой линейки.

Однако если вы будете продолжать размышлять над сказанным выше, то рано или поздно начнете понимать, о чём идет речь. Для этого надо просто регулярно возвращаться к этой теме.

Вы замечали, что сразу после того, как внутренний голос посоветовал нам сделать нечто, тут же поднимается вопрос «Почему?» и появляется ощущение нелогичности услышанного совета?

Совершенно верно. Советы внутреннего голоса всегда нелогичны, потому что они лежат вне линейного мышления, вне логики рационального ума, а все люди, в том числе и вы, живут умом. Поэтому у вас возникает сомнение. Вы привыкли пользоваться рациональным умом, поэтому не принимаете советы внутреннего голоса.

Однажды я сидел в медитации. Как всегда, я отпустил свой ум, позволяя ему гулять, где захочется. Я просто сидел и смотрел перед собой, не имея никакой определенной цепи.

Как-то сама собой перед моим внутренним взором возникла картина, как я еду на машине по улице по каким-то своим делам. Чтобы добраться до цели, мне надо проехать определенным маршрутом. Я продолжаю вести машину и, подъезжая к перекрестку, слышу внутри себя голос, который советует мне повернуть именно здесь.

Я понимаю, что, последовав этому решению, миную какое-то препятствие, которое ждет меня впереди — дорожную пробку, например. Однако тут же вмешивается другой голос с вопросом:

«Почему? Откуда ты знаешь, что лучше свернуть? Здесь-то улица шире, да и дорожное покрытие лучше, да и ты привык здесь ездить». Так я увидел, как взаимодействуют линейный ум и внутренний голос.

Рациональный ум всегда сопровождают вопросы типа «Почему?» и «Откуда ты знаешь, что это лучше?» и такие рассуждения, как: «А, брось ты. Ты ведь привык делать это так, а не по-другому, тебя же это редко подводило, вот и сейчас не подведет». Мы следуем совету рационального ума и... попадаем.

Например, вам надо построить дом. Когда при постройке дома вы воспользуетесь логическим, рациональным умом, а когда надо пользоваться интуицией? Сюда включается и предварительная подготовка, и сама постройка.

Общение на расстоянии

Я имею в виду телепатию. В принципе, в самой телепатии нет ничего удивительного и загадочного. Удивительно было бы, если бы ее не существовало, поскольку Внешнее Равно Внутреннему, поскольку все формы связаны друг с другом через пустоту и поэтому могут свободно общаться — и общаются ведь. Примеров великое множество.

Как люди теряют эту способность? Во-первых, благодаря ограничивающему убеждению: «Это невозможно». Сделайте новую мысль на это убеждение, и все начнет возвращаться на круги своя.

Во-вторых, потому что потеряли связь со своим телом, живя по большей части в уме. Также люди потеряли связь со своим внутренним ребенком. Ребенок изначально обладает способностью общаться со всем миром и считывать с него информацию. Иначе было бы совершенно невозможно понять, как он в раннем возрасте воспринимает информацию от своих родителей и спокойненько усваивает взрослый взгляд на мир. Постепенно в ребенке развивается рациональный ум-контролер, который и отделяет его от мира.

Как начать общаться со своим внутренним ребенком? Начинайте учиться доверию к жизни и людям, доверяйте им дела и жизнь и постепенно снимайте свой контроль над жизнью. Вы ведь все равно уже заметили, что «чему быть, того не миновать».

Позволяйте себе играть, развлекаться, проявлять вовне эмоции. Кстати, когда ум опускается в тандэн, а это происходит, когда вы расслабляетесь, эмоции и чувства сами начинают проявляться снаружи.

Вы боитесь потерять лицо, если будете развлекаться на людях? Но оно уже и так потеряно, когда вы решили надеть маску непроницаемости.

Органы восприятия

Работа ума

Строго говоря, линейный ум и рациональный ум — не совсем одно и то же, хотя они очень и очень похожи. В предыдущей книге «Жизнь без Границ» мы с вами рассматривали, как Аристотель ввел понятие самосущей материи и с тех пор западная цивилизация встала на рациональный путь развития, по которому благополучно идет и по сей день. Если хотите лучше понять, о чем пойдет речь ниже, возможно, вам надо перечитать соответствующую главу из предыдущей книги.

Как работает рациональный линейный ум? Очень просто. Поскольку ему надо как-то обустраиваться в окружающем мире, он придумывает понятия, присваивает названия и определения, после чего благополучно пользуется ими для собственного удобства. В этом смысле он живет в мире иллюзий, несуществующих вещей. Для него-то они существуют, потому что он назвал их. Как только он назвал их, они тут же получили существование. Так работает наш ум, отсюда и вытекает, что внешнее равно внутреннему.

Например, если женщина говорит себе, что муж ей изменяет, она начинает видеть, что он ей изменяет. Каждый его шаг, каждое его слово она трактует как измену.

Органы восприятия

Таким образом, получается, что наши органы восприятия воспринимают то, что создает рациональный, линейный ум. То есть наши органы восприятия также работают линейно. Они, как

и линейный ум, создают образы и отделяют их друг от друга. Каждый из органов восприятия создает свои образы. Например, вкус различает главные вкусы и оттенки вкусов, ухо — разные звуки и совокупности звуков, нос — разные запахи и совокупности запахов, которые являются признаками данного предмета или человека.

Линейный ум, который включает в себя, в том числе и органы восприятия, пользуется теми шаблонами, которые он создает сам, и благополучно живет в созданном им мире, в мире иллюзий. В этом смысле вы ничего не видите, ничего не слышите, не обоняете, не осязаете, не ощущаете, не думаете. Вернее, вы это все делаете, но одновременно не делаете, так как имеете дело со своими собственными иллюзиями.

Например, физики договорились, что существуют фотоны, частички света, и они тут же стали существовать. Теперь это преподают в школе, и все также видят, что свет — это фотоны. Фотоны получили существование. То самое самосуществование, о котором говорил Аристотель.

Теперь мы смотрим на предмет, видим его и считаем, что это отраженные фотоны попадают нам в глаз, на сетчатку — именно поэтому мы видим его.

Например, физики договорились, что существуют радиоволны. Они учат, что звуковые волны, которые распространяются, например, в воздухе, попадают нам в ухо и таким образом мы можем получать информацию. Теперь мы можем слышать и распознавать знакомые нам наборы звуков. Мы знаем, что это радиоволны.

Например, ученые договорились между собой, что существуют молекулы. Нам это преподают в школе, и этому мы тоже верим, хотя в глаза не видели ни одной молекулы. Далее они утверждают, что вещество, испаряясь, испускает запах, набор молекул. Молекулы витают в воздухе и улавливаются особыми рецепторами, которые тоже были открыты учеными. Так животные узнают друг друга по запаху.

Например, бабочки во время брачного сезона выпускают особый запах, а самец или самка улавливает этот запах за пять-десять километров. Причем, как утверждают ученые, улавливают они всего одну молекулу. Эта теория вообще не выдерживает никакой логической проверки, но ведь нужно объяснить явления, иначе ученые покажут себя несостоительными.

Допустим, этот несчастный самец уловил эту самую единственную на целых пять кубических километров молекулу. Вероятность этого просто не поддается измерению — настолько она ничтожна. Но как он потом узнает, в каком направлении лететь, чтобы встретиться со своей подругой?

Я все это говорю, чтобы показать вам, что в линейном уме чувства действительно действуют так, как описывают ученые. Впрочем, безразлично, как они действуют, потому что все равно это иллюзия, созданная нашими умами, ибо мы имеем дело с шаблонами.

Нас же интересует, а как на самом деле они действуют, наши чувства, наши органы восприятия? Чтобы разобраться в этом, надо переместиться в нелинейный ум.

Напомню, что в нелинейном уме все связано друг с другом, все едино, все существует одновременно и между формами нет самосущей субстанции, о которой говорит Аристотель, то есть, нет ничего, что бы их разделяло в привычном нам смысле слова. Нет и расстояний, потому что расстояния — это создание линейного ума, который разделяет формы.

В нелинейном уме органы восприятия — наши чувства — это каналы прямого, НЕПОСРЕДСТВЕННОГО доступа к формам и к информации, которая содержится в них, к информации, которая соответствует данному каналу восприятия.

Информация — это то, что содержится в форме, то есть пустота. Слово «информация» прямо указывает на то, что мы получаем доступ к пустоте — к сущему. Наша суть с помощью органов восприятия НЕПОСРЕДСТВЕННО общается с сущем форм. Поскольку все формы связаны друг с другом через пустоту, то органы восприятия — это каналы прямого доступа к формам и к информации, которая содержится в них.

Да, но почему образы блекнут и расплываются с расстоянием, почему звуки затухают, запахи слабее чувствуются? Потому что вы — ваш линейный ум — помещаете между собой и интересующим вас предметом расстояние. Помните сказки, где герои могли чувствовать, слышать, видеть на огромном расстоянии? Это все правда. Они не ставили между собой и интересующим их предметом мыслеформы в виде расстояния и не говорили себе: «Это невозможно».

Если вы позволите себе больше не привязываться к формам — образам, звукам, запахам и т.д., — тогда вы будете напрямую считывать суть данной формы через соответствующий канал восприятия. Животные прекрасно справляются с этой задачей. Например, когда собаки или кошки ни с того ни с сего набрасываются на незнакомого человека. Подсоединитесь к их чувствам в этот момент.

Движение и покой

Наш Ум двойствен. Он состоит из линейного и нелинейного умов.

Линейный ум все делит и раскладывает по линеечке. Поэтому время у него течет последовательно. Отсюда берется и движение. Движение появляется только потому, что линейный ум отделяет вещи, то есть формы, друг от друга и раскладывает их в определенной последовательности. Секунды, минуты, часы, жизнь, вечность. Метры, километры, парсеки, бесконечность. Единицы, сотни, тысячи, бесконечность. Линейный ум и движение — это одно и то же.

В нелинейном уме все вещи существуют одновременно и в связи друг с другом, а время стоит на месте, раскинувшись вокруг, как безбрежный океан. Здесь нет движения в том смысле, в котором мы его понимаем. Здесь все существует и не существует одновременно и вместе, а не раздельно.

Когда мы находимся в линейном уме, в движении, то предпринимаем определенные действия, чтобы создавать или разрушать вещи. Мы можем ясно видеть и воспринимать эти процессы.

А когда мы находимся в статической противоположности, в покое, что мы делаем или, правильнее, как мы не действуем, что вещи появляются и исчезают перед нашими глазами?

Не поняли? Тогда еще раз. В линейном мышлении, где время течет последовательно, мы видим, как вещь, например, дом постепенно строится и приобретает законченный вид. Мы также видим, как он начинает разрушаться или его разрушают. В нелинейном уме время не течет, а стоит, поэтому вещи есть и одновременно их нет, они появляются и исчезают.

Так как мы не действуем, находясь в статической противоположности, в остановке, чтобы вещи появлялись и исчезали?

Как надо не действовать, чтобы вещи появлялись и исчезали, чтобы всё, что нужно, происходило?

Заколдованный круг

Во время чтения этой главы обращайте внимание на то, что у вас происходит в солнечном сплетении.

Для начала вспомним, что сила действия равна силе противодействия — с какой силой вы давите на стенку, с такой же силой она давит на вас, возвращает вам вашу собственную силу. Хорошо запомним это.

Внутри нас в линейном уме существует место, откуда мы думаем, что у нас ничего нет или нет того, что кажется нам очень нужным. Когда мы определяем, что у нас нет того, что нам надо,

в нас появляется желание получить это. (Примечание: желания и мысли появляются одновременно.)

Как-то на вопрос: «Почему вы манипулируете людьми? Почему вам надо, чтобы люди поступали так, как вам хочется?» я ответил: «Так я строю свой мир. Если я не буду заставлять, использовать силу, манипулировать, мои желания не сбудутся, я останусь ни с чем».

Вспомним вышеприведённый закон: сила действия равна силе противодействия. Вы прикладываете силу, и вас отталкивает. Именно когда вы прикладываете силу, вас начинает отталкивать.

Действовать силой — это скрытое желание быть отвергнутым/той.

Как часто вас и ваши желания отвергали в детстве? Когда?

Действуя силой, я провоцирую людей отвергнуть меня... тогда мои желания не выполняются/чтобы мои желания не исполнились. Внешнее-то Равно Внутреннему.

Так вы желаете и поэтому прикладываете усилия... чтобы снова оказаться там, откуда начали — где у вас нет того, что вам нужно.

Как выйти из этого заколдованного круга?

После всех этих рассуждений у вас возникает закономерный вопрос: «Но я же все-таки что-то получаю от людей и жизни?» Да, сила и манипуляции иногда работают. Но ваше использование силы и прочих методов для получения желаемого в случае успеха лишь еще раз подчеркивает и усугубляет в вас чувство одиночества и внутренней пустоты. А это как раз то место, из которого вы выходите в мир, чтобы осуществить свои желания, и куда опять возвращаетесь, полные разочарования и боли. Ужасная картина, ад кромешный! Потому что вы вынуждены были действовать силой и насилием вырывать у мира то, что, как вы отлично знаете глубоко внутри, причитается вам по праву рождения в этой Вселенной.

Как выйти из этого заколдованного круга?

Чтобы найти ответ и осознать новый стиль взаимоотношений с жизнью, вам необходимо выйти за пределы линейного ума. Вспомните, что из себя представляет нелинейный ум и его характеристики, и ответ сам придет к вам. А в вашей жизни появится покой и новый способ взаимодействия с миром.

В нелинейном уме, где Прошлое Равно Будущему, все, что вам принадлежит в жизни, все, к чему вы предназначены от рождения, уже давно существует.

Желание

Вы, наверное, читали мифы и сказания разных народов. В частности, в них можно встретить описания злых демонов, жгущих огнем тело человека и пожирающих его плоть. Как вы думаете, что это за демоны?

Всегда помните, что мифы и сказания отражают реальность, они описывают строение Вселенной и работу ума, то, что в нем происходит и как это отражается на теле и внешнем мире. Мифы и сказания описывают то, что происходит здесь, на земле, в самом человеке, а не в каком-то там аде или рае, которые никто не видел. Они описывают то, что происходит **в вашем уме**. Ваш собственный ум создает ад или рай уже при жизни на земле.

Кому-то когда-то понадобилось зашифровать эти знания. Для чего? Наверное, для того, чтобы человек, пройдя через страдания, познал весь ужас невежества. Чтобы человек наконец-то научился смотреть в свой ум.

А вы хотите начать разбираться в том, что происходит в вас и вокруг вас?

Остановитесь и начинайте смотреть в свой ум. Я встречал людей, которые жаловались, что их тело пожирает изнутри какой-то огонь. Они рассказывали, что их кто-то гложет, принося

невыносимые муки. Их описания чуть ли не слово в слово совпадали с тем, что я читал в мифах. Их пожирали их мысли и желания, превратившись в демонов зла.

Вы замечали, что, когда вам чего-то не хватает, вас постоянно ГЛОЖЕТ эта мысль/желание иметь?

Слово «гложет» происходит от «глодать», «голодать», то есть от ощущения нехватки чего-то и желания иметь это.

Какая мысль/желание вас сейчас ГЛОЖЕТ?

А вы замечали, когда другому человеку хорошо, это тоже ГЛОЖЕТ?

Так мы своими маленькими желаниями рождаем бесенят, которые со временем превращаются в злых демонов, пожирающих наши внутренности и душу. Не зря Будда когда-то посоветовал освобождаться от желаний, если хотите быть свободными.

Почему и как желания-бесенята превращаются в демонов зла? Вы прекрасно знаете ответ на этот вопрос. Мы не раз уже обсуждали эти процессы, которые происходят в нашем уме. Посмотрите еще раз в себя на то, как мысли и желания растут и постепенно берут власть над вами.

Что такое умеренные желания? Что такое желать В МЕРУ?

Как известно, тело полностью и до конца отражает то, что происходит в душе, потому что Внешнее Равно Внутреннему. Посмотрите в себя:

Где внутри вас находится мера?

И еще. Существуют желания, которые мы должны исполнить, чтобы выполнить свое предназначение. Исполнение таких желаний вызывает в нас радость и чувство становления. Но существуют желания, которые мы создаем искусственно, потому что завидуем, хотим что-то сделать назло, хотим «быть как все остальные» и т.п.

Какие из них, по-вашему, могут превратиться в пожирающих вашу плоть демонов?

Черная дыра

Давайте вспомним из астрономии описание черных дыр. Читая следующий текст, постарайтесь провести параллели между ним и тем, что происходит с людьми. Думайте аналогиями, то есть, встречая какое-нибудь специальное слово, описывающее характерные черты жизни черных дыр, находите ему аналогию из протекающих внутри человека процессов.

Научиться проводить аналогии означает научиться видеть, что Верх Равен Низу, Внешнее Равно Внутреннему, Левое Равно Правому.

Как считает наука, черные дыры — это последняя стадия жизни звезд, имеющих определенную массу. Когда излучения внутренних слоев больше не существует, когда кончается внутренняя энергия, такая звезда начинает сжиматься под действием собственной массы, которая такая огромная, что звезде ничего кроме этого больше не остается делать. Наступает гравитационный коллапс. Это приводит к тому, что происходит взрыв, называемый «вспышкой сверхновой».

Если масса оставшегося от взрыва вещества меньше двух масс солнца, тогда дальнейшее сжатие останавливается, и мы получаем нейтронную звезду — пульсар. Это очень маленькая звезда, но с огромной массой, которая называется «белый карлик».

Если масса оставшегося вещества составляет три солнечные массы, дальнейшее сжатие продолжается, и мы получаем черную дыру. Вещество в ней сжато в точку. Гравитация в ней бесконечна, плотность вещества бесконечна, кривизна пространства-времени тоже бесконечно мала.

Поясняю. Бесконечная гравитация означает, что, попади человек в такую дыру, его расплющит и от него просто ничего не останется. Масса там такая плотная, что даже невозможно представить. У Земли есть свой радиус, то есть вокруг Земли пространство и время свернуты определенным образом, поэтому Земля и существует. У точки есть радиус? Вот столько места занимает черная дыра.

Например, если бы мы смогли устроить переработку и хранение производственных и бытовых отходов по принципу черной дыры или хотя бы белого карлика, наша планета всегда сияла бы первозданной чистотой. Этих переработанных отходов даже нельзя было бы обнаружить — настолько мало места они занимали бы.

Мало того, пространство и время в черной дыре меняются местами, пространство становится одномерным, а время — трехмерным, то есть имеет длину, высоту, ширину, и оно обратимо. Трехмерное пространство ведь обратимо — вы же можете, выйдя из дома, вернуться в него. Вот и время в черной дыре обратимо, по нему можно гулять туда и обратно, вверх и вниз.

В черной дыре есть только один путь — от периферии к центру. Хотя где в ней центр, а где периферия — непонятно. Но вы все-таки подумайте над этим и попробуйте представить себе это, опираясь на то, что в черной дыре нет расстояний, поскольку радиус равен нулю. Только не слишком напрягайтесь, а то «крыша поедет».

По мере приближения к границе черной дыры, откуда уже возврата нет, время постепенно замедляется, а при пересечении этой границы останавливается совсем. То есть для пересечения этой границы требуется бесконечно большое количество времени. Со стороны это выглядит так, как будто космический корабль застыл в неподвижности у границы черной дыры.

Если вы находитесь на корабле, то время для вас течет по-иному. Вы пересекаете границу за определенное время и с огромной скоростью устремляешься к своей гибели.

И еще. Черные дыры все в себя затягивают, в том числе и свет, и ничего не выпускают наружу. Хотя недавно я прочитал заметку, что они все-таки истощают из себя свет и другие частицы. Правильно, во Вселенной нет односторонних процессов, все они двойственны и направлены навстречу друг другу.

Человек

Мы закончили с астрономией, теперь перейдем к реальной жизни на Земле. Но для начала необходимо сделать несколько замечаний.

Ученые определили, что наша Вселенная представляет собой черную дыру, так как соответствует всем ее характеристикам. Человек разворачивает всю проявленную Вселенную из себя, из своего ума. Поэтому изначально человек также представляет собой черную дыру.

Поскольку сама Вселенная является черной дырой, в ней есть черные дыры. Значит, и в поведении человека в некоторых областях его жизни должны проявляться черные дыры.

В линейной Вселенной человек может проживать либо жизнь обычной звезды, либо сверхновой, либо пульсара, либо красного гиганта, либо черной дыры (все вышеизложенное касается и наций).

Вы замечали моменты, когда вам кажется, что время остановилось? Замечали моменты, когда вам кажется, что время скакет галопом и вас неудержимо куда-то несет? Оглядываясь назад, вы замечали, какой длинный путь прошли и как быстро? Оглядываясь назад, вы замечали, что время пролетело, а вы все там же, где и были? Так мы переключаемся. Человек одновременно и развернут вовне, и свернут.

Когда какое-то желание в человеке достигает определенных размеров, человек закрывается и превращается в черную дыру.

Формирование дыры

Когда какое-то желание достигает определенных размеров, вокруг человека формируется кокон, человек закрывается и превращается в черную дыру.

Сначала он растет в себе желание, его мысли концентрируются на успехе, в нем появляется воля и силы претворить задуманное в жизнь.

Чем подпитывается ваше желание, за счет чего растет?

Смотрите внутрь себя. Всегда смотрите внутрь себя, чтобы получить, наконец, власть над умом и обрести свободу.

Через некоторое время желания осуществляются. Человек получает подтверждения относительно своей силы и могущества и еще больше раздувается от гордости и собственной неповторимости. На некоторое время он превращается в сверхновую, излучая вокруг себя материальное благополучие, успех, славу.

В нем еще больше растет уверенность в себе, и он решается на то, чтобы осуществить свои еще более дерзкие планы. Обычно в это время ему начинают идти знаки о приближающейся катастрофе. Самыми главными знаками являются его собственные мысли о том, какой он «крутой», сколько он сделал и может еще сделать. На внешнем плане дела, которые обычно шли гладко, начинают чуть-чуть притормаживаться, и создается впечатление, что что-то не клеится. Это, конечно, его бесит, и он решается на риск, чтобы резко подтолкнуть дело вперед.

Какой момент считается критическим, когда желание начинает формировать черную дыру?

Пойдите внутрь себя и увидьте ответ. Это довольно просто делается в медитации, если вы уделите этому вопросу некоторое время. Просто сидите, поставив вопрос перед собой и не подталкивая себя к его решению. Отдайтесь, доверьтесь потоку, и все произойдет само собой.

Бог — Вселенная — Абсолют — Высший Разум — Первоисточник всегда с удовольствием идет нам навстречу и открывает свои тайны, если мы прикладываем регулярные усилия, чтобы сначала поставить вопросы, а потом найти ответы на них. Это — закон.

Денежные долги

Вы, скорее всего, слышали, читали про людей, которые находятся в финансовой яме, и даже лично их знаете. Они продали все, что есть у них ценного, включая квартиру, но все равно остаются должны несметную сумму денег, причем, зачастую проценты продолжают начисляться, то есть долг увеличивается — их все больше затягивает в черную дыру.

Их желание иметь больше денег/ власти/ силы в какой-то момент достигло критической массы, и они превратились в черную дыру.

Когда желание достигает критической массы?

Сверхновые держат подбородок высоко, самоуверенны и безапелляционны в своих суждениях. Дела их, конечно, идут хорошо — пока, — но коллапс не за горами. Возможно, все убийства и разорения преуспевающих бизнесменов вызваны именно душевным коллапсом, который произошел в них.

Как распознавать черные дыры? У них обычно горящие глаза, блуждающий взгляд, безумные эффективные идеи о том, как заработать сразу много денег. Они много рассуждают о том, как приятно было бы иметь много денег и сразу. Обходите их стороной, какие бы выгоды ни сулили их предложения, иначе они втянут вас в свою дыру. Я видел, как такие люди иногда приходили работать в фирмы и те через некоторое время рушились.

Белые карлики, которые по силе притяжения к себе, конечно, уступают черным дырам, тем не менее, также очень опасны с точки зрения любого партнерства с ними. Они обладают

благообразным, внушающим доверие видом. Просто грех отказать такому человеку в помощи и партнерстве. Сами мысли об этом кажутся кощунственными. Раз вы не допускаете даже мысли о том, что такой человек может не отдать долг или неправильно использовать ваши деньги, значит, вы дадите ему требуемое и он, довольный, проглотит ваши деньги.

Приближение состояния черной дыры можно также распознать по тянувшему чувству нехватки — хочется большего. Это знак того, что вы начали растить в себе желание, а следовательно, и критическую массу. Этот рост желания приведет к тому, что вы в конечном итоге схлопнетесь.

Черной дыре невозможно не дать денег в долг, даже если вам известно, что данный человек — черная дыра. Поскольку вы не можете все время находиться настороже, рано или поздно вы переместитесь в благодушное настроение, когда вам хочется сделать добро людям. Тогда, как самонаводящаяся ракета, черная дыра, словно по волшебству, возникнет рядом с вами, чтобы предложить вам «выгодное» дело или рассказать душераздирающую историю о том, что ее вместе с больной матерью и ребенком выселят прямо на улицу, если прямо сейчас они не заплатят сумму за квартиру, За которую задолжали уже год.

Вы прекрасно знаете, что этот человек не отдаст денег, потому что он никому их не отдает и должен уже многим людям, но вы все равно даете, движимые добрыми чувствами. Или даете, как сомнамбула, видя, что происходит, но не имея возможности вмешаться в процесс. Деньги из вас неудержимо вытягиваются, чтобы потом бесследно исчезнуть в этой дыре.

Если такой человек находится рядом с вами и вы знаете, что он не отдает долги, следовательно, вы получаете выгоду от дружбы с ним, что бы вы ни говорили себе при этом, оправдывая себя и свои близкие отношения с ним.

Какую выгоду вы получаете? Ищите самые невероятные ответы.

Если вы хотите избавиться от него, дайте ему в долг некую сумму, которую не жалко, но желательно побольше, и назначьте срок возвращения, уточнив, что вы будете очень недовольны, если он этого не сделает. Тогда он больше никогда о себе не напомнит. А если все же через некоторое время он возникнет перед вами вновь, всем своим видом покажите, что ждете возвращения денег, или скажите это вслух. Если же вы простите ему долг, то он опять займет у вас денег. Вам это надо?

И запомните, что **давать деньги в долг — это всегда риск**. Во-первых, человек, которому вы хотите помочь, может оказаться либо белым карликом, либо черной дырой, либо в данный момент у него сложились такие обстоятельства, что он начал терять деньги. Во-вторых, вас самих, возможно, в этот момент втягивает в черную дыру или вы просто находитесь в том периоде времени, когда вам надо терять деньги — какой-то внутренний блок заставляет вас делать это. Причин, почему вы можете потерять деньги, существует тысячи, поэтому оставьте ссуживание денег в долг профессионалам типа банков и пр.

Можно даже предположить, что, давая деньги в долг, лучше всего попрощаться с ними, не так обидно будет потом потерять их. Гораздо легче попрощаться с ними, чем думать о них каждый день, проклиная этого человека. В этом случае вы накапливаете негатив, а негатив, как известно, притягивает другой негатив, втягивая вас, таким образом, в уже другую черную дыру — дыру разочарования в людях.

Давать деньги в долг — это всегда риск. Поэтому пеняйте только на себя, если долг вам не отдают.

Также в бизнесе существует ситуация, которую можно спутать с черной дырой, но она таковой не является. Это ситуация, когда человек должен много денег и ему должны примерно такую же сумму. Эту ситуацию человек создает в своей жизни для того, чтобы перегруппировать свои силы, пройти через учебу, набраться каких-то знаний, привести свои личные дела в порядок. Причин может быть много. Надо разбираться в каждом отдельном случае. Если вы в таком

положении, оглянитесь вокруг, вспомните, о чем вам больше всего говорили в последнее время. Это и будет той причиной, из-за которой вы попали в подобную ситуацию.

Как отдавать долги

Все люди без исключения попадают в подобные ситуации в той или иной сфере своей жизни: в деньгах, во взаимоотношениях, в партнерстве на работе и т.д. Так развивается жизнь. Поэтому прежде всего расслабьтесь.

Самое первое, что я в подавляющем большинстве случаев советую людям, которые начинают втягиваться в черную дыру финансовых долгов, — это остановить бизнес, продав все, что возможно, чтобы отдать если не все, то, по крайней мере, большую часть долгов. В такие моменты надо избавляться и от самого бизнеса, и от всего, что можно продать без особого ущерба для себя — иначе эта масса утянет вас вниз. Лучше потом начать с нуля новый бизнес, чем всю жизнь работать на долги. Бизнес, основная цель которого — отдать долги, в большинстве случаев не работает. Тогда как, если вы остановитесь, у вас появится возможность начать разбираться непосредственно с дырой.

Для решения любой жизненной ситуации прежде всего необходимо принять ее. Что есть — то есть, зачем дальше сопротивляться? Прекратите бороться и расслабьтесь. Тогда вы сможете остановиться.

Остановившись, вы сможете начать смотреть на ситуацию. Остановка всегда приводит к тому, что вы получаете способность увидеть детали дела.

Если вы не примите ситуацию как есть и не остановитесь, то будете продолжать думать о том, что вам надо отдать деньги, и количество мыслей будет постоянно расти. У вас будет продолжать увеличиваться желание отдать деньги. Это тот питательный бульон для черной дыры, который поддерживает ее существование. Перестаньте желать и перестаньте думать. Примите свое положение.

Кроме того, чем больше вы думаете о том, что вам нужны деньги, что вам не хватает денег, тем больше будет увеличиваться эта самая нехватка. А далее все очень просто: внутреннее начинает создавать внешнее, подобное начинает притягивать подобное. Пока вы думаете, желаете и, следовательно, боретесь, скорее всего, вы никогда не выберетесь из этой ситуации.

Если вы в такой ситуации, вспомните:

Когда желание овладело вами полностью и без остатка?

Какие мысли и чувства появлялись у вас тогда?

Одновременно пойдите в свое тело и начинайте переживать чувства, эмоции и мысли о поражении, о полном крахе.

Что будет, если вы навсегда, на всю жизнь останетесь в таком положении?

Поставьте перед собой этот вопрос и одновременно пребывайте в своем теле, давая боли, страху, всем негативным эмоциям подниматься во всю мощь и течь. Переживайте их по Алгоритму переживания боли, который был описан в моей третьей книге.

Одновременно можете поставить перед собой вопрос:

Раз Внешнее Равно Внутреннему, следовательно, я сам/сама создал/а эту ситуацию, следовательно, это есть во мне. Что я должен/должна понять из нее?

Снимите все оценки, все желание быть лучше, чем вы есть, и осознавайте то, что есть в вас.

Последний прием использует Закон Перекидывания Монады. Когда вы позволяете себе опуститься на самое дно, монада перекидывается, и вы оказываетесь в противоположном состоянии. Маятник, достигнув крайней точки, всегда возвращается в прежнее состояние. Люди обычно как огня боятся ситуации, в которой оказались, поэтому изо всех сил борются, чтобы

избавиться от нее. А здесь надо мысленно принять ее и смириться, позволив ей опять-таки мысленно, в медитации, утянуть вас на самое дно, одновременно переживая в этой медитации страх, чувства и эмоции, которые высвобождаются.

А вам ведь все равно некуда деваться? Вы ведь уже там?

Чтобы лучше понять, как вы оказались в подобной ситуации, перечитайте внимательно законы, описанные в моей четвертой книге «Жизнь без Границ». Осознание — великая вещь. Осознание уничтожает дурную карму.

И последнее. Поговорите мысленно со своими кредиторами. От сердца поговорите, а не как с заклятыми врагами. До тех пор, пока вы будете смотреть на них как на своих врагов, они будут беспощадно преследовать вас, потому что Внешнее Равно Внутреннему. Поговорите с ними как с людьми, которых вы уважаете и которым благодарны за поддержку, которую они вам когда-то оказали. От сердца поговорите.

Соединение рационального и иррационального

Давайте вспомним пример с линейкой и окружностью, который я привел выше. Да, нарисовать окружность длиной двадцать сантиметров с помощью двадцатисантиметровой линейки очень и очень трудно, если вообще возможно.

Однако если прямая — маленькая, а окружность — очень большая, то эта прямая спокойно становится частью окружности. В математике существует даже теорема, доказанная, по-моему, Лобачевским, которая звучит примерно так: «Любая прямая — это отрезок окружности, радиус которой равен бесконечности». Таким образом получается, что **линейное мышление есть часть нелинейного мышления**

Если окружность сжать до точки, то и она спокойно может стать частью прямой. Тогда **нелинейное мышление есть часть линейного мышления**.

Находясь в линейном уме, вы ограничиваете себя его рамками в той пропорции, при которой выполняется условие, чтобы прямая могла стать частью окружности. Исходя из вышесказанного, это соотношение равно бесконечности.

Например, даже самые блестящие шахматисты способны видеть развитие партии лишь на несколько ходов вперед. Это означает, что в момент, когда вы отождествляете себя с линейным умом, основная полезная информация в этом случае находится в нелинейном уме. Когда вы находитесь в нелинейном уме, вы ограничиваете себя его рамками в той пропорции, в которой точка соотносится с длиной прямой. Это соотношение тоже равно бесконечности, потому что у точки нет размеров.

Например, некоторые знаменитые мыслители и провидцы были крайне беспомощны в так называемых житейских делах. Они показаны этакими чудаками. Это означает, что в момент, когда вы отождествляете себя с нелинейным умом, основная полезная информация находится в линейном уме. Таким образом получается, что находиться в любом из умов означает ограничивать себя и свои знания, причем очень существенно.

Логический рациональный ум больше присущ мужчине. Образное иррациональное мышление больше присуще женщине. Следовательно, быть мужчиной или женщиной — ограничение себя и своего восприятия мира.

Единственный способ совместить линейный и нелинейный способы работы Ума заключается в том, чтобы разнести их в разные плоскости. Они должны быть перпендикулярны друг другу. То есть линия — ось — должна проходить через центр круга.

Тогда линия и круг будут соприкасаться друг с другом только в одной точке, в центре круга. В этом случае они одновременно и сохраняют свою бесконечность, и пересекаются друг с другом. То есть линейный и нелинейный умы могут сосуществовать без всякого подавления друг друга.

Так постепенно мы подошли к объединению мужского и женского начал. Теперь понятно, зачем такое объединение нужно и что оно несет в себе. Только будучи вместе и не подавляя друг друга, мужчина и женщина представляют собой реальную созидающую бесконечную Силу. Потому что их умы — линейный и нелинейный — объединяются.

В заключение обращаю ваше внимание на то, что на земле всегда был популярен символ, где фаллос — мужской член — помещен в центре круга, олицетворяющего собой вагину — женский половой орган. Такие изображения и в камне и в рисунках можно встретить во всех уголках планеты. Когда-то люди знали, ЧТО конкретно этот символ обозначает. Такое впечатление, что сейчас опять наступает пора знаний.

Как соединить линейный и нелинейный умы?

Когда мужчина входит в женщину, это по существу соединяются круг и линия. Они перпендикулярны друг другу. Для начала, чтобы ответить на вышеприведенный вопрос, начинайте медитативно смотреть в точку, где женщина и мужчина — круг и линия — встречаются друг с другом. Эта точка не принадлежит ни мужчине, ни женщине, а им обоим и одновременно никому из них.

Если вы сумеете соединиться умом с этой точкой, ответ сам придет к вам.

Приложение 1

Полярность

В этом приложении я хочу привести вам метод самоисцеления под названием «Полярность». Я познакомился с ним еще в начале восьмидесятых и с тех пор с успехом применяю его всякий раз, когда другие известные мне методы не приводят к нужному результату или требуют большой затраты времени или сил. Этот метод не требует никакого специального посвящения или обучения, он прост, абсолютно эффективен и доступен всем без исключения, невзирая на пол и возраст.

Суть метода заключается в наложении рук на тот участок тела, который требует исцеления. Это касается как других людей, так и собственного тела.

Каждая рука обладает своим собственным отрицательным или положительным потенциалом. У большинства людей правая рука заряжена плюсом, а левая — минусом (см. рис. 6). Потенциалы на ногах распределяются точно также, как и на руках, поэтому при желании можно накладывать и ноги.

Кроме этого, пальцы на обеих руках заряжены следующим образом (см. рис. б): большой палец — нулевой потенциал, указательный — отрицательный, средний — положительный, безымянный — отрицательный, мизинец — положительный. Удобнее всего, конечно же, использовать указательный и средний пальцы.

Большой палец, помещенный у основания указательного или среднего пальца, используется для того, чтобы усилить соответствующий потенциал (см. рис. 7).

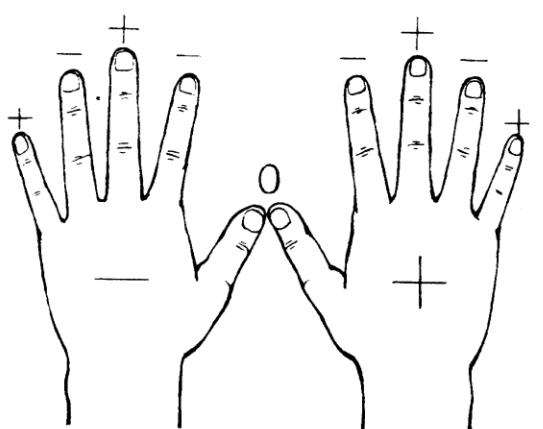


Рис.6

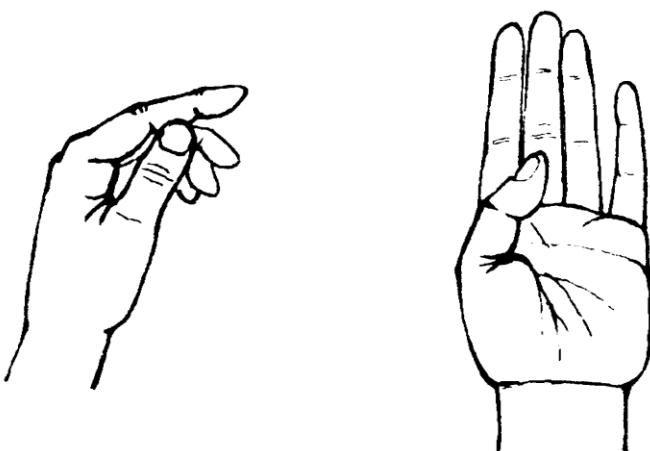


Рис. 7

Наложение рук

Главное правило в наложении рук — плюс всегда помещается ниже минуса, то есть правая рука всегда находится ниже левой. Возможные варианты наложения рук следующие (см. рис. 8).

Вариантов наложения рук может быть бесконечное множество. Все здесь определяется той площадью, которую вы хотите охватить. При этом захватываются и исцеляются все органы, которые находятся в пространстве между руками. Например, если вы положите руки себе на живот и грудь, то их действие будет распространяться не только на находящиеся близко к поверхности тела органы, но и на тот раздел позвоночника, который оказался между руками.

Если вам понадобится прокачать широкий участок на теле, например, живот по горизонтали, когда вы хотите захватить сразу печень, желудок и селезенку, располагайте руки по диагонали, помещая правую руку немного ниже левой.

Иногда бывает достаточно положить на больной орган только одну руку, чтобы боль исчезла. Внутреннее чувство подсказывает, когда это возможно.

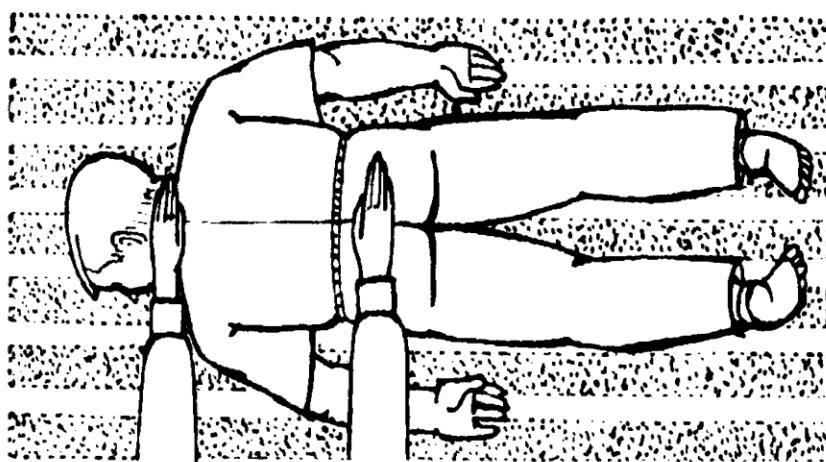
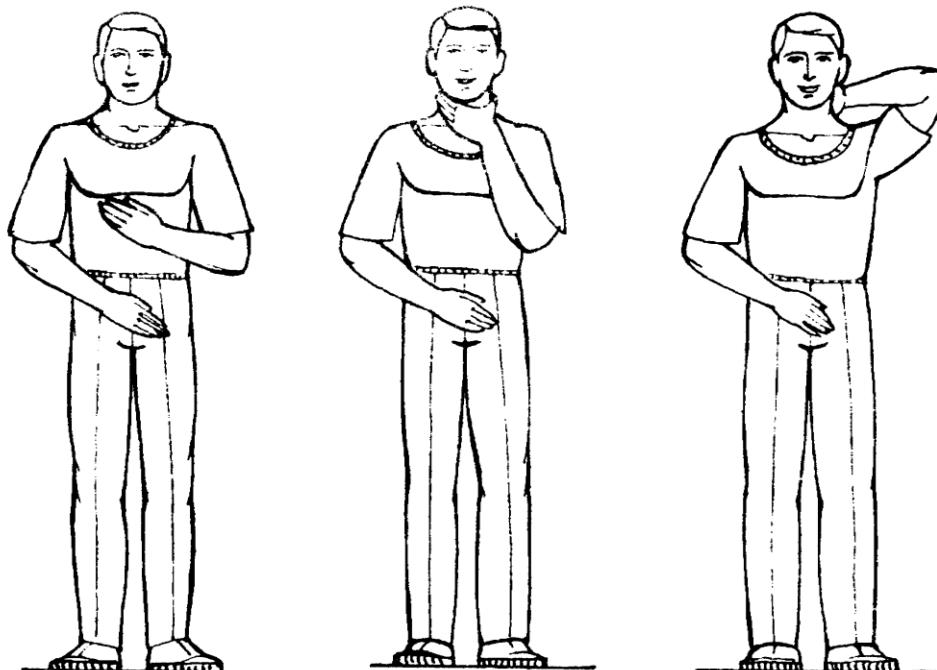


Рис. 8

Пальцы используются, когда для рук не хватает места. Например, в случае геморроя, средний палец правой руки следует поместить на анус, а левую ладонь следует положить на живот или на пупок. Одна женщина, у которой был хронический насморк, прочищала нос, поместив средний палец правой руки на середину верхней губы, а указательный палец левой руки на основание носа. Мой приятель вправил мне вывихнутый палец, поместив средний палец правой руки на кончик моего пальца, а указательный палец правой руки на его основание. Связки

издали треск, и палец встал на место. Вообще, наложением рук можно очень легко вправлять вывихи, если вы не владеете специальными приемами мануальной терапии.

Если ваш внутренний голос или интуиция разрешит вам работать с другим человеком, то правила наложения рук здесь те же самые. Плюс должен располагаться ниже минуса, правая рука — ниже левой. И можно работать как спереди, так и сзади. Единственное запрещение здесь — при работе с головой нельзя касаться руками головы. Можно лишь держать их на расстоянии 5 — 10 см над лбом, затылком, теменной частью, по сторонам.



Рис.9

Чтобы прокачать одного человека всего целиком и одновременно, можно использовать сразу шесть человек. В некоторых случаях эффект бывает потрясающий. На рис. 9 показана схема размещения людей.

Первый человек кладет правую руку на живот или на пупок, а левую помещает над лбом или у основания шеи. Второй, располагаясь рядом с первым, кладет левую руку на правое плечо лежащего человека, а правую — на его левое бедро. Третий располагается напротив них и кладет правую руку на левое плечо, а левую — на правое бедро. Четвертый помещает левую руку на правую ладонь, а правую — на левую ступню. Пятый кладет правую руку на левую ладонь, а левую руку — на правую ступню. Шестой располагается у изголовья, лицом к голове, и помещает свои руки по сторонам от нее, но не касаясь, — левую у левого уха, а правую — у правого. Разумеется, можно делать полярность и меньшим числом людей, но располагаться нужно по той же приведенной выше схеме.

Поработав с другим человеком, всегда очень полезно сполоснуть руки холодной или, прохладной водой.

Ощущения

Наверное, упражнение, которое я приведу ниже, общеизвестно, тем не менее, это надо сделать, чтобы быть уверенным, что вы понимаете, о чем пойдет речь.

Упражнение

1. Встряхните кистями и расслабьте их.
2. Расправьте пальцы, не напрягая, и поместите кисти рук друг напротив друга, ладонями друг к другу, на расстоянии 10 — 15 см.
3. Подождите от 10 секунд до минуты-двух.
4. Может появиться одно из следующих ощущений или все вместе: тепло в центрах ладоней, тепло в кистях, покалывание в пальцах или в кистях, разбухание кистей. Это означает, что в руках появилась и установилась полярность и между ними появилось поле.
5. Чтобы почувствовать это поле, подвигайте легонько руками, слегка сближая их и отдаляя друг от друга. Вы почувствуете себя так, как будто ваши руки двигаются в какой-то вязкой массе. Это — поле.
6. Теперь можно сколь угодно далеко раздвинуть руки, вы все равно будете чувствовать это поле

Когда вы помещаете руки на любую часть своего тела, в них через некоторое время появятся описанные выше ощущения. Так начинается процесс исцеления данной области тела

или органа, с которым вы решили поработать. Кроме того, в руках, в центрах ладоней могут появиться либо незначительные, либо мощные пульсации.

В области тела, над которой идет работа, или в выбранном вами органе также появляются очень характерные ощущения, правда, иногда они могут быть едва заметны. Такие ощущения, как горение, жжение, усиление боли, шевеление тканей, встречаются весьма часто.

Иногда бывает, что приходится ждать от пяти до пятнадцати минут или даже больше, чтобы в руках появились ощущения, особенно когда работаешь с другим человеком. Потом возникает такое чувство, как будто что-то пробилось, и в руках появляются мощные пульсации. Помогайте себе умом. Энергия всегда следует вслед за мыслью.

Через некоторое время — обычно проходит от двадцати до сорока минут — все ощущения в руках и в теле исчезают. Это означает конец сеанса.

Если вы работаете с другим человеком, тогда в этот момент необходимо поднять руки над телом пациента примерно на пять-десять сантиметров, и ощущения опять появятся. Через некоторое время они также исчезнут. Вот тут сеанс считается полностью законченным.

При работе с каким-нибудь органом в теле или с отдельной областью обычно требуется несколько сеансов (иногда требуется много), чтобы произошло полное исцеление. Но чем еще хорош этот метод, так это тем, что можно работать с собой, даже когда вы смотрите телевизор, разговариваете или читаете. Стоит только положить на себя руки, как полярность начнет делать свое дело.

Показания

Я не знаю никаких противопоказаний по данному методу. Он одинаково эффективно действует при любых заболеваниях. И это должно быть так, потому что мы, люди, полярны, все органы внутри нас также поляризованы, вся природа вокруг нас, наша Вселенная дуальна, то есть поляризована.

Какой один из главных признаков заболевания в любом органе тела? Спросите какого угодно профессионала, который исследовал электрическую активность организма, и он вам скажет, что это нарушение распределения потенциалов в данном органе. Наложение рук позволяет восстановить первоначальный потенциал данного органа, тогда орган выздоравливает. То есть данный метод, возможно, самый естественный и верный из всех имеющихся в распоряжении человека.

При использовании этого метода ткани и органы очищаются от шлаков, гноя и т.п. и восстанавливаются, потянутые или порванные связки и сухожилия быстро заживают, вывихнутые члены сами собой встают на места, поломанные кости быстро срастаются, искривленный позвоночник на глазах становится прямым, смещенные позвонки и диски сами собой встают на место, сместившиеся и выпавшие органы подтягиваются и встают на места, хронические и блуждающие боли исчезают навсегда. Я видел много интересных примеров действия этого метода. Расскажу о некоторых из них.

Один молодой человек, наш приятель, упал с высокого дерева. В результате у него сместился диск и один из позвонков. Мы один или два раза поработали с его позвоночником с помощью простого наложения рук. С тех пор он больше не жалуется на боли. Когда мы работали с ним, он сказал, что поврежденный позвонок нестерпимо горит.

Как-то мы с женой поработали с позвоночником нашего соседа в деревне. Сильно сгорбленный пожилой человек через три сеанса полностью выпрямился. Правда, потом он опять сгорбился, но все, потому, что не захотел прийти на дополнительные сеансы, чтобы зафиксировать результат.

Моя дочь, когда была очень маленькой, иногда плакала от непонятных болей в животе. Жена во сне делала ей полярность, и та тут же успокаивалась. Я научил дочку делать полярность, и эта крошка потом сама себя лечила. Через некоторое время боли у нее исчезли совсем.

Приложение 2

Диалог голосов

По-моему, настала пора подробно описать метод «Диалог Голосов», чтобы дать возможность вам самим практиковать его. Но прежде всего я хочу выразить благодарность основателям этого прекрасного и крайне простого метода исследования себя Холу и Сидре Стоунам, они настоящие Мастера своего дела.

Как уже описывалось в книге «Путь к Свободе. Взгляд в Себя» в главе «Множественное строение личности», человеческое я включает в себя три категории субличностей: а) первичные я; б) отделенные/отрицаемые я; в) недоразвитые я.

Первичные я — это правила, они стоят на поверхности сознания и обладают в нашей жизни очень большой силой и влиянием. Фактически они есть то, с чем человек себя отождествляет. К первичным я относятся защитник/контролер, толкач, перфекционист, ублажитель, критик и т.д., я уже описывал их подробно. Вселенная становится недружественной к нам, именно когда мы отождествляемся с правилами поведения, то есть с первичными я. Первичные я возникают как условный ответ на отрицание чего-то. Например, если вы отрицаете слабость, то создаете силовую субличность.

Вторичные или отделенные я находятся в подсознании. Они по тем или иным причинам отрицаются человеком. В силу ряда обстоятельств у всех них стоит оценка «плохо», поэтому человек всячески избегает иметь с ними дело, подавляя их в себе и не выпуская на поверхность сознания. Наверное, родители играют самую важную роль в формировании этих я.

Отрицаемые я включают в себя собственного внутреннего ребенка, родителей, родственников, родственников жены, инстинктивные энергии.

Недоразвитые я — это то, в чем мы чувствуем в себе недостаток, и то, что стремимся развить.

Существует также понятие оперативного я. Это я часто включает в себя все первичные субличности — либо это один контролер.

Анализ личности

Ответьте себе на следующие вопросы:

7. Перечислите имена людей, которых вы не любите, ненавидите, отрицаете, критикуете.
8. Перечислите их черты характера, из-за которых вы к ним так относитесь.
9. Мое отношение к этим чертам характера. Например, они такие-то и такие-то, а я — такой, я всегда веду себя так-то.
10. Перечислите людей, которыми вы восхищаетесь.
11. Перечислите черты характера, которые вызывают у вас восхищение.
12. Мое отношение к этим чертам характера. Например, они такие-то и такие-то, а я — такой, я всегда веду себя так-то.
13. Как я действую в кризисных ситуациях.

Выполнив сейчас это упражнение, вы получили один из срезов собственной личности.

Первый и второй вопросы открыли вам ваши отрицаемые субличности и их черты характеров. Поэтому люди, которых мы ненавидим, наши лучшие учителя.

Третий вопрос показал вам правила, которыми руководствуется в жизни защитник/контролер. Таким образом, вы познакомились с самим защитником/контролером, потому что он не что иное, как свод правил поведения, набор проживающих свою жизнь мыслеформ. Подавляющее большинство людей, говоря «я», имеют в виду своего контролера. Такая вот радостная картина.

Четвертый и пятый вопросы раскрывают вам положение с вашими недоразвитыми я. Но часто здесь можно встретить и отрицаемые я. Например, если человек очень хочет быть в центре внимания и эта субличность в нем полностью сформирована, но он запрещает себе делать это по тем или иным причинам или из-за присутствующего в нем страха.

Седьмой вопрос откроет вам правила, по которым вы действуете в таких ситуациях, — это ваш защитник/контролер.

Правила

Это правила, которыми надо руководствоваться при работе с клиентом

1. Прежде всего, если вы будете вести сеансы, очень прочно усвойте, что вы только посредник, не более и не менее.

Если вы примете позицию врача, отождествитесь с этой субличностью, вы будете лечить; если вы сочтете себя учителем, вы станете учить; если вы будете считать себя опытнее, вы начнете давать советы; если вы отождествите себя с тем, кто стремится помогать людям, вы начнете помогать; если вы отождествите себя со знающим и сильным, вы станете подавлять клиента, тогда он может восстать.

Во всех этих случаях и в других, где мы отождествляем себя с какой-то мыслеформой или образом, мы занимаем некую позицию и тем самым принуждаем клиента занять противоположную позицию — мир-то двойствен, и все тут поляризуется, чтобы взаимодействовать. Таким образом, вместо открытого и живого диалога голосов будет происходить закрытый и мертвый диалог противоположностей, если вообще что-то произойдет.

Ваша позиция как посредника должна быть **нейтральной**, что бы вы ни увидели перед собой и что бы ни услышали.

2. Посредник должен вести себя, как журналист.

Это, во-первых, означает, что вы задаете вопросы, множество вопросов, чтобы обрисовать личность, которая сидит сейчас перед вами. Это вопросы обо всем: например, как она себя чувствует, как выглядит, что предпочитает есть, в чем ходит, с кем общается, что думает по такому-то вопросу. Почитайте несколько интервью, и вы поймете, что такое быть журналистом.

Во-вторых, настоящий журналист безэмоционален и не занимает никакой позиции, когда берет интервью. Он может занять какую-то позицию специально, чтобы спровоцировать ситуацию, но он делает это сознательно, а не потому, что считает, что что-то правильно, а что-то — нет.

Мне, например, становится скучно смотреть на работу тележурналистов, когда я вижу, что они занимают позицию. Тогда они вешают в эфир себя, передают свои взгляды и мысли, а не открывают внутренний портрет интервьюируемого.

Как занять позицию, в которой нет позиции? Надо избавиться от собственных проблем, мыслей, оценок, что плохо, а что хорошо. Есть только клиент, для вас он самая важная и уважаемая фигура, и тогда вы забываете о себе и своих взглядах.

3. Иногда, чтобы спровоцировать клиента поднять какую-то субличность, вы поднимаете в себе точно такую же субличность-энергию. Тогда по закону резонанса эта же субличность выходит на поверхность в клиенте.

Иногда, когда у клиента вышла наружу какая-нибудь субличность, можно поднять эту же энергию и в себе, чтобы поддержать нахождение той субличности на поверхности, чтобы успеть как следует познакомиться с ней.

Например, мой друг Роберт Стамболиев как-то рассказывал мне об одном психически больном, с которым работал. Его специально пригласили, чтобы он исследовал этот случай. Когда на поверхность сознания больного вышла субличность-убийца, который живет в прошлом веке и у которого мечта убивать детей, она заговорила с Робертом очень грубым и угрожающим тоном. Роберт начал общаться с ней в том же тоне, используя те же самые слова. Изумленный, я спросил у него: «Как же ты осмелился сделать это и почему он тебя не убил на месте?» «А он был привязан к койке прочными ремнями», — ответил он.

Через несколько сеансов эта субличность растворилась, потому что жила она только за счет того, что ее подавляли, боролись с ней, подпитывая ее таким образом.

4. Никогда не стремитесь помочь клиенту решить его проблему, даже если вы видите, что клиент в чем-то заблуждается. Во-первых, возможно, это не он заблуждается, а вы, потому что неизвестно, что правильно, а что — нет. Во-вторых, вам может не хватить опыта дать правильный совет, тогда вы еще больше дезориентируете клиента.

Задачей Диалога Голосов является познакомить клиента с его субличностями, чтобы он осознал их, а не помогать исправлять их.

Когда клиент познакомился с ними, осознал и прочувствовал их, процесс исцеления происходит сам без всякого внешнего вмешательства, потому что разделенные и не контактирующие части я всегда сами стремятся соединиться друг с другом, чтобы стать целым. Боль именно для этого и существует — чтобы постоянно подталкивать человека решать проблему раздвоенности. Вы уже знаете об этом.

5. Каждый раз, имея дело с субличностями, обращайтесь с ними как с незнакомыми вам людьми, соответственно их образу. Как вы обычно ведете себя с незнакомыми людьми, которые открыты диалогу с вами?

6. Перед тем как начать сеанс, настройтесь на человека, который сидит перед вами, стараясь почувствовать то, что чувствует он. Когда человек переходит в субличности, продолжайте сохранять этот контакт, ощущая малейшие изменения в нем. Тогда вы сможете заметить, когда начала подмешиваться какая-нибудь другая субличность. Удерживайте различие между разными субличностями клиента.

7. Если вы, сидя перед клиентом, чего-то боитесь, начинать сеанс **нельзя**. Сначала надо занять нейтральную позицию.

8. Не делайте **никаких** предпочтений между субличностями.

9. Никогда, никогда не пытайтесь пойти в отрицаемые я, до того как клиент познакомится со своими первичными я и защитником/контролером. Отрицаемые я очень часто содержат в себе разрушительную, негативную энергию, которая, вырываясь наружу, сеет вокруг хаос. Позаботьтесь о себе.

Я ощущаю неприятный холодок, когда вижу след от такой личности, которая, мелькнув на мгновение на поверхности сознания и убедившись, что все в порядке, уходит внутрь. Она очень страшно пахнет.

10. Никогда не пытайтесь вызывать наружу какую-то субличность, не спросив согласия у защитника/контролера.

11. Если вы во время сеанса никуда не спешите и ничего не пытаетесь достичь, тогда вы знакомитесь с самым глубоким уровнем данного субличностного шаблона, который называется архетипом.

12. Сначала вы работаете с первичными я, потом с уязвимостью, и только потом вам открывается доступ к отрицаемым я.

13. Не занимайте позицию добра, не будет и зла.

Сеанс диалог голосов

1. Сядьте на стул напротив клиента. Клиент тоже должен сидеть на стуле. Вокруг вас должно быть достаточно пространства, чтобы клиент мог свободно двигать свой стул по комнате в поисках нужного места для своей субличности.

2. Поздоровайтесь, спросите о самочувствии, нравится ли ему расстояние между вами.

Примечание: В начале практики, до тех пор пока вы не наберетесь нужного опыта, очень и очень желательно, чтобы при сеансе присутствовал наблюдатель или два, можно, конечно, и больше.

3. Спросите у него, не возражает ли он против присутствия здесь данных людей.

4. Проведите с клиентом достаточно времени в общем разговоре, чтобы установить прочный контакт с его я и утвердить его в этой позиции. Если иметь дело со слабым я, то клиент в процессе сеанса может заблудиться и его психике будет нанесен вред.

5. Если клиент чего-то боится, выясните причину его страха. Скажите ему, что, если он возражает, пусть остается там, где считает нужным.

6. В процессе разговора с клиентом подспудно выясняйте его правила жизни, что он любит, чего не любит и каким правилам в жизни следует. Таким образом вы начнете знакомиться с его контролером.

Не подталкивайте процесс — вначале это очень обычное дело, потому что вы заранее все знаете и стремитесь помочь человеку как можно быстрее, а это всегда наносит вред.

7 Когда почувствуете себя готовыми, спросите его, хочет ли он познакомиться с тем, кто отвечает за соблюдение этих правил в жизни.

Получив согласие, предложите клиенту почувствовать, где хотела бы находиться эта субличность, куда ее тянет передвинуть стул. Субличность может встать прямо за столом, где сидит клиент. Контролер часто занимает такую позицию.

Объясните клиенту, что он должен позволить этой субличности выйти наружу и говорить.

8. Когда клиент занял новую позицию и провел в ней несколько секунд утверждаясь, он сам подаст вам знак, что готов, взглянув на вас выжидавшее.

Иногда бывает, что клиент перемещается не в защитника/контролера, а в какую-нибудь подавляемую субличность, хотя это бывает редко. Обычно такая личность неопасна.

Когда клиент перемещается в отрицаемые субличности, они часто не хотят разговаривать, молчат. Следуйте процессу, не подталкивайте его. Просто чувствуйте. Например, отвергнутый ребенок почти в ста процентах случаев будет разговаривать с вами через чувства, а не вслух. В нем очень много боли, и вы будете переживать эту боль вместе с ним. Не подталкивайте процесс и не старайтесь вмешаться и помочь. Все идет так, как идет.

9. Поздоровайтесь с субличностью, которая вышла наружу, и начните разговор с того, как она чувствует себя здесь и хочет ли поговорить с вами.

Внимание: никакой критики, никаких насмешек, осуждений и подталкиваний!

(Как только в вас появляется критика или осуждение, вы столкнулись со своим отрицаемым я. Тогда лучше всего прекратить сеанс. Вообще, если вы почувствовали, что что-то происходит не так, немедленно прекращайте сеанс.)

Если в вас появился страх перед появившейся субличностью или вы чувствуете, что она вас подавляет, прекращайте сеанс, попросив клиента вернуться на прежнее место.

Если субличность соглашается вести диалог, тогда можно задать ей следующие вопросы:

14. Давно ли она появилась в жизни ... (называете имя клиента)?
15. Помнит ли она этот эпизод и может ли рассказать о нем?
16. Сколько ей лет?
17. Какого она пола?
18. Как выглядит, что любит есть, какую одежду носить, с кем любит общаться, какой образ жизни предпочитает вести?
19. Сколько процентов времени она занимает у ... (имя клиента)?
20. Что бы она делала, если бы занимала все время?
21. Если это отрицаемая субличность, спросите у нее, что бы она делала, если бы находилась больше времени на поверхности сознания, если бы ее чаще выпускали наружу.
22. Чем она владеет, чем любит заниматься, что у нее лучше всего получается, что она думает о том-то и том-то (приведите в пример проблемы, которые переживает данный человек)?
23. Где в теле располагается?
24. Чем занимается в свободное время?
25. Как вмешивается в ситуацию, что делает, чтобы взять контроль над сознанием в свои руки и повести ситуацию в нужном ей направлении?
26. Чувствует ли данная субличность, что ей кто-то противодействует внутри ... (имя клиента)?
27. Если да, позволит ли она выйти этой другой субличности наружу, чтобы познакомиться с ней?
28. Хочет ли она на прощание еще что-нибудь сказать? И предложите ей вернуться назад.

Часто бывает, что субличность не хочет возвращаться после проведенного с ней диалога. Не пугайтесь, это означает, что она хочет сказать еще что-то важное и для клиента, и для вас. Продолжайте диалог.

Примечание: вопросы 13 и 14 задаются уже после нескольких сеансов с данным клиентом, когда он очень хорошо познакомился со своим защитником/контролером и прекрасно чувствует его энергию. Тогда клиент сам сможет спокойно блокировать нежелательную субличность в случае, когда это необходимо.

Бывает так, что клиент, переместившись в субличность, все-таки не показывает ее ясно. Он как будто мерцает. Переместите его назад в среднюю позицию, поговорите с ним, определите еще раз задачу и снова попытайтесь выйти на его субличность. Не на второй, так на третий раз это обязательно получится.

10. Когда клиент вернулся в среднюю позицию — позицию этого, — дайте ему несколько минут, чтобы прийти в себя, рассоединиться с теми ощущениями и восстановить прежние. Спросите его, как он себя чувствует, слышал ли, о чем здесь говорилось, и ясно ли почувствовал энергию этой субличности. Если нет, снова пересадите его в эту субличность, чтобы он лучше запомнил ее.

На этом сеанс можно заканчивать — для начала этого достаточно. Теперь в процессе жизни клиент будет различать в себе эти ощущения и этот голос, что поможет ему в каких-то ситуациях распознать, что в данном случае активизировался защитник/контролер.

Если вы не в первый раз работаете с данным человеком, можете пойти в другие первичные субличности, исследуя, например, критика, толкача, ублажителя, перфекциониста.

Когда вы хорошо познакомились с первичными субличностями, можете приступать к исследованию уязвимого я, которое всего боится, а затем и вторичных, отрицаемых я — конечно, с согласия первичных я. Как правило, отрицаемые я занимают позицию, противоположную первичным я. Диалог с ними ведется точно таким же образом, как и с первичными я.

11. После диалога с каждой субличностью клиента необходимо возвращать в позицию эго и каждый раз убеждаться, что он соединился со своим эго.

Когда вы наберетесь опыта, вы сможете из субличности выделять еще субличность, раскладывая ее на одну или даже несколько, а потом последовательно их складывать, чтобы, наконец, возвратить в Среднюю позицию эго.

12. После каждого сеанса необходимо провести процесс осознания. Клиент стоит или садится рядом с посредником — неважно, с какой стороны, — и посредник повторяет и описывает ему шаг за шагом, что происходило во время сеанса. Этот процесс называется «поместить клиента в осознающее я», а также «формирование в клиенте осознающего я».

Он повторяет ему главные моменты, о чем говорилось в позиции эго, потом в позиции первой субличности, потом опять в средней позиции и т.д. То есть посредник последовательно проходит весь сеанс от начала до конца, напоминая клиенту о том, что происходило. Когда этот процесс заканчивается, клиент снова возвращается в позицию эго.

13. После сеанса надо мягко разделиться с клиентом. Попросите его отсоединиться от вас чувствами, а вы в это время проделайте то же самое с собой. Тогда между вами и клиентом не будет возникать зависимость, которая может привести к нежелательным отношениям в будущем.

14. Когда закончился процесс осознания, наступает время поделиться впечатлениями. В этом процессе наблюдатели также принимают активное участие. **Внимание:** всякая критика субличностей во время этого процесса запрещается! Все делятся только своими чувствами. По возможности анализа тоже надо избегать — кроме анализа ошибок ведущего.

Напоминаю, что осознающее я — это не позиция, это просто наблюдение и осознание того, что происходит. Оно — свидетель происходящего. Именно это отсутствие позиции и беспристрастное наблюдение за тем, что происходит и как действуют различные я, поскольку теперь их чувства и слова ясно различаются на фоне внутренней жизни, — именно оно помогает в конечном итоге собрать внутренние я в одно целое, где все я сотрудничают друг с другом.

Когда развивается осознающее я, у человека появляется выбор и возможность принимать решения, которые становятся тогда более четкими и сбалансированными, потому что лежат между противоположностями. В противном случае решения принимаются либо первичными я, либо отрицаемыми я и тут нет никакой свободы.

Понятно, что такие решения минуют ум, следовательно, они самые правильные.

Приложение 3

Я, проявив нескромность, позволил себе написать эту книгу о концентрации и медитации. Я это сделал, несмотря на то, что в мире были и сейчас есть Мастера, каждое слово которых способно привести к просветлению — столько в их словах содержится мудрости и сострадания

Только вот обладаем ли мы достаточной мудростью и состраданием принять их слова в свое сердце?

Я передаю слово Мастеру Су-Юню, потому что мне самому никогда так ясно не объяснить суть медитации, как это сделал он.

Практика чань-буддизма (перевод В. Жикаренцева)

Введение

Многие приходят ко мне с просьбой стать их учителем. Это заставляет меня испытывать чувство глубокого стыда. Люди вкладывают столько сил в свой труд — колют дрова, пашут поля, носят землю, укладывают каменные блоки — и, тем не менее, ни утром, ни вечером не допускают ни малейшей мысли о том, что они идут по Пути. Такая решимость стоять на Пути трогает. Я, Су-Юнь, раскаиваюсь в своем несоответствии Пути и отсутствии добродетели. Я не могу посоветовать вам, как идти по Пути, и могу лишь привести несколько высказываний древних.

Существует четыре необходимых предварительных условия относительно методов практики Чань:

29. Глубокая вера в закон причины и следствия.
30. Строгое соблюдение заповедей.
31. Непоколебимая вера.
32. Выбор в качестве метода своей практики одной из дверей Дхармы.

Основное в практике чань

Наша повседневная деятельность сама по себе уже лежит в рамках Пути. Существует ли где-нибудь место, которое нельзя использовать для практики Пути? Зал для занятий Чань не так уж и необходим. Более того, практика Чань — это не просто медитации сидя. Зал и медитации предназначены для людей, имеющих обусловленные кармой труднопреодолимые препятствия и не обладающих достаточной мудростью.

Когда сидишь в медитации, необходимо, прежде всего, знать, как регулировать ум и тело. Если они хорошо не отрегулированы, тогда небольшое повреждение превратится в болезнь, а большое повреждение приведет к демоническим затруднениям. Это было бы очень прискорбно. Сидячие медитации и медитации в процессе ходьбы в зале для занятий Чань предназначены для регулирования тела и ума. Существуют и другие методы для регулирования тела и ума, но я буду говорить об этих двух основных методах.

Когда вы сидите в позе лотоса, вам следует сидеть прямо и чтобы это было естественно. Не подавайте талию вперед. Поступая подобным образом, вы поднимете свое внутреннее тепло, которое позже вызовет появление песка в уголках ваших глаз, затрудненное дыхание, плохое дыхание, потерю аппетита и, в самом худшем случае, рвоту кровью.

Если появляется вялость или сонливость, откройте широко глаза, выпрямите спину и мягко подвигайте ягодицами из стороны в сторону. Вялость пройдет сама собой.

Если вы будете заниматься, находясь в беспокойном, озабоченном состоянии духа, у вас появится чувство раздражения и досады. В такие минуты вам следует все отложить, включая попытки заниматься. Отдохните некоторое время. Постепенно, после того как оправитесь, приступайте снова к занятиям. Если вы не будете делать этого, со временем у вас разовьется

вспыльчивый характер, а в худшем случае у вас может наступить умопомешательство или вы можете попасть в сети дьявола.

Занимаясь Чань, вы испытаете очень многое, слишком многое, чтобы говорить здесь об этом. Однако если вы не будете привязываться к этому опыту, он не будет иметь на вас никакого влияния. Вот почему в пословице сказано: «Видьте необычное, но не думайте об этом как о необычном, и тогда это необычное отступит».

Если вы почувствуете что-то неприятное, не обращайте на это внимание и не бойтесь ничего. Если вы будете испытывать что-то приятное, не обращайте на это внимания и не давайте подняться в себе любви к этому. В Сурангама Сутре говорится: «Если человек не думает, что он достиг чего-то сверхъестественного, тогда это хорошо. С другой стороны, если он думает, что достиг чего-то сверхъестественного, тогда он привлечет демонов».

Как начинать занятия: различие между хозяином и гостем

Как следует начинать занятия? В собрании Сурангамы Благородный Каунтинья упомянул два слова: «гость» и «пыль». Это там, где начинающие должны начинать свои занятия.

Он сказал: «Путешественник, останавливающийся в гостинице, может остаться там на ночь или же просто поесть и уйти потом. Закончив есть и отдохнув, он собирает свои вещи и продолжает свое путешествие, потому что у него нет времени оставаться долго на одном месте.

Если бы он был хозяином, ему не надо было бы никуда идти. Поэтому я заключаю: тот, кто не остается, — гость, потому что отсутствие остановки — это суть гостя. Тот, кто остается, — хозяин.

И опять же, в ясный, погожий день, когда солнце восходит и солнечный свет проникает сквозь окно в темную комнату, можно увидеть летающую в пустом пространстве пыль. Пыль движется, но пространство остается спокойным. То, что чистое и спокойное, называется пространством; то, что движется, называется пылью, потому что движение — это суть пыли».

Гость и пыль относятся к иллюзорным мыслям, в то время как хозяин и пространство относятся к истинному я. То, что неизменный хозяин не следует за гостем в его приходах и уходах, показывает, что неизменная природа истинного я не следует за иллюзорными мыслями в их блошиных скачках туда-сюда. Поэтому было сказано: «Если человек не подвержен влиянию вещей, тогда у него не будет никаких препятствий, даже когда он постоянно окружен вещами».

Летающая туда-сюда пыль не заслоняет чистого, спокойного, пустого пространства, иллюзорные мысли, которые возникают и пропадают сами по себе, не служат помехой природе истинного я таковости. Поэтому было сказано: «Если мой ум не возникает, все вещи становятся безупречными». В таком состоянии ума даже гость вместе с иллюзорными мыслями остается на месте.

Если он поймет, что такое пространство и пыль, иллюзорные мысли больше не будут служить препятствиями. Говорят, когда враг узнан, в вашем уме больше не будет врага. Если вы сумеете исследовать и понять все это перед тем, как приступить к занятиям, вряд ли вы сделаете серьезные ошибки.

Хуа-тоу и сомнение

Древние патриархи указывали непосредственно на Ум. Когда человек видит природу истинного я, он достигает состояния Будды. Это именно тот самый случай, когда Бодхидхарма помог своему ученику успокоить свой ум, а Шестой Патриарх говорил только о том, что необходимо увидеть природу истинного я. Всё, что было необходимо, — это непосредственное понимание и принятие Ума и ничего больше. Таких вещей, как исследование хуа-тоу, не было.

Однако более поздние патриархи увидели, что практикующие Чань не способны погрузиться в занятия с полной отдачей и не могут мгновенно увидеть природу своего истинного я. Вместо этого эти люди играли в игры и имитировали слова мудрости, выставляя на показ не свои собственные сокровища, а сокровища, собранные другими людьми, и патриархи вынуждены были создать школы и разработать особые методы, чтобы помочь таким людям, отсюда и пошел метод исследования хуа-тоу.

Существует множество хуа-тоу, как например: «Все дхармы возвращаются к единому, а куда возвращается это единое?»; «Каково было мое первоначальное лицо, перед тем как я родился?» и т.д. Наиболее обычный, однако, это: «Кто произносит имя Будды?»

Что подразумевается под хуа-тоу? Хуа означает произнесенное слово; тоу означает голову или начало, тогда хуа-тоу означает **то, что находится перед所说的 словом**. Например, если вы произносите: «Будда Амитабха», — это хуа, а хуа-тоу — это то, что предшествует произнесению имени Будды.

Хуа-тоу — это момент перед тем, как возникает мысль. Как только мысль возникает, это уже хвост — хуа. Момент перед тем как возникла мысль называется «невозникновением».

Когда ум не отвлечен, не вял, не привязан к покоя или не впал в состояние ничто, это называется «неумирание». Целеустремленное и непрерывное обращение себя внутрь и высвечивание состояния невозникновения и неумирания называются «исследование хуа-тоу» или «внимание к хуа-тоу».

Чтобы исследовать хуа-тоу, необходимо сначала вызвать в себе сомнение, дать ему возникнуть. В методе хуа-тоу сомнение подобно посоху для ходьбы.

Что подразумевается под сомнением? Например, вы можете спросить: «Кто произносит имя Будды?» Каждый знает, что он сам произносит имя Будды, но что он использует — свой рот или свой — как он выглядит? Этого нельзя узнать. Таким образом, есть нечто, чего человек не понимает, и это дает возможность возникнуть легкому сомнению относительно вопроса «кто».

Это сомнение никогда не должно быть грубым. Чем оно тоньше, тем лучше должен практикующий наблюдать и удерживать это сомнение и давать ему течь, подобно тонкой, прекрасной струе воды. Не давайте никакой другой мысли отвлечь вас. Когда появляется сомнение, не мешайте ему работать. Когда сомнение уходит, мягко дайте ему снова возникнуть.

Начинающие обнаружат для себя, что более эффективно использовать этот метод в неподвижном положении, чем в движении, но вы должны научиться не различать эти два состояния.

Независимо от того, эффективны ли ваши занятия или нет, сидите ли вы на одном месте или передвигаетесь, просто целеустремленно используйте этот метод, продолжая работать над хуа-тоу.

В хуа-тоу «Кто произносит имя Будды?» ударение должно делаться на слово «кто». Другие слова служат для того, чтобы провести основную идею вопроса, как в случае, когда вы спрашиваете: «Кто одевается?», «Кто ест?», «Кто испражняется?», «Кто мочится?», «Кто невежественно борется за свое я?», «Кто знает?».

Независимо от того, идете ли вы, стоите, сидите или полулежите, слово «кто» направлено прямо в вас и требует **немедленного** ответа. Если вы не будете снова и снова думать про себя, задавая себе один и тот же вопрос: «Кто?», если вы не будете строить догадки и предположения, не будете полагаться на внимание, тогда вы легко сможете поднять в себе чувство сомнения.

Следовательно, использование в хуа-тоу слова «кто» — это прекрасный метод для практики Чань. Но идея всего этого заключается не в том, чтобы снова и снова повторять «Кто произносит имя Будды?», как можно было бы повторять само имя Будды; точно так же неверно использовать и рассуждения и заключения, чтобы подойти к ответу на этот вопрос, полагая, что именно это подразумевается под сомнением.

Есть люди, которые без остановки повторяют фразу «Кто произносит имя Будды?». Они накопили бы больше достоинства и добродетели, если бы повторяли вместо этого «Будда Амитабха». Существуют и другие, которые позволяют своему уму блуждать, полагая, что это и есть сомнение, и они кончают тем, что еще больше вовлекаются в иллюзорные мысли. Это подобно тому, как, пытаясь подниматься, на самом деле спускаются вниз. Берегитесь этого.

Сомнение, генерируемое начинающим практикантом, имеет тенденцию быть грубым, прерывистым и беспорядочным. Это не квалифицируется как истинное состояние сомнения. Такое сомнение представляет собой не более, чем обыкновенные мысли.

Постепенно, после того как необузданно скачущие туда-сюда мысли успокаиваются и практикующий обретает больший контроль, этот процесс может быть назван «чань» («чань» означает «исследовать», «смотреть внутрь»). Когда занимающийся приобретает опыт и его медитации становятся более гладкими, сомнение возникает естественным образом, без особых усилий со стороны последнего. В этот момент теряется ориентация и ощущение места. Существование тела, ума или окружения не осознается. Существует только сомнение. Это истинное состояние сомнения.

В действительности, начальная стадия не может рассматриваться как истинные занятия Чань. Занимающийся просто вовлечен в иллюзорные мысли. Только когда естественным образом возникает сомнение, это может быть названо истинными занятиями. Этот момент является критической точкой, и занимающемуся здесь легко отклониться с правильного пути:

1. В этот момент возникает состояние чистоты и ясности и безграничное чувство света, мира и покоя. Однако если занимающемуся не удается сохранить свое состояние знания и просветленности (знание есть мудрость, а не заблуждение: просветленность, озарение есть самадхи, а не беспорядок), он впадает в легкое, светлое состояние ментальной вялости и отупения.

Если в этот момент рядом окажется разбирающийся человек, он сможет немедленно указать ему на это и ударит его палочкой, разгоняя все эти облака и дым. Многие люди становятся озаренными именно подобным образом.

2. В этот момент возникает состояние ясности и чистоты, пустоты и незаполненности. Если этого нет, тогда сомнение потеряно. Тогда это состояние — «никакого содержимого», означающее, что занимающийся не делает больше никаких усилий, чтобы продолжить занятия. Это то, что подразумевается под «скалой с высохшим деревом» или «камнем, промокшим в холодной воде». В этой ситуации практикующему следует «восстать».

«Восстать» означает развивать знание и просветленность. Это отличается от того, что было раньше, когда сомнение было грубым. Сейчас ему следует быть тонким — одна мысль, непрерывная и очень, очень тонкая. С абсолютной ясностью она — просветляющая и спокойная, неподвижная и все же полная знания. Подобно дыму от огня, готовому вот-вот заструиться, она представляет собой узенький непрерывный поток.

Когда занимающийся достигает этой точки, необходимо иметь очень точный глаз относительно своих ощущений, чтобы не пытаться больше «восставать». «Восстать» в данный момент было бы то же, что положить одну голову на другую.

Однажды один монах спросил чаньского мастера Чао-Чоу: «Что следует делать, когда ничего не приходит?» Чао-Чоу ответил: «Отложить». Тогда монах спросил: «Если ничего не приходит, что надо отложить?» Чао-Чоу ответил: «Если это нельзя отложить, возьми это».

Этот диалог можно в точности отнести к такого рода ситуации. Истинный привкус этого состояния нельзя описать. Это подобно человеку, который пьет воду — только он знает, насколько она прохладная или теплая. Если человек достигнет этого состояния, он поймет это естественным образом. Если он не находится в этом состоянии, ни одно объяснение не поможет. Мастеру фехтования на мечах нужно предлагать меч; не показывайте свои стихи тому, кто не поэт.

Работа с хуа-тоу и обращение внутрь, чтобы услышать свою истинную природу

Можно было бы спросить: «Как при изучении Чань учитывается метод обращения Бодхисаттвы Авалокитешвары внутрь самого себя, чтобы услышать истинную природу своего я?» Я уже объяснял, что работа с хуа-тоу заключается в том, чтобы в каждый момент времени иметь только одну мысль, целенаправленно проливая свет внутрь себя на «то, что не рождается и не разрушается». Проливание света внутрь себя — это отражение. Истинная природа я — это то, что не может быть ни рождено, ни разрушено.

Когда «слышание» и «проливание света» следуют за звуком и формой в обычном мирском потоке жизни, слышание не выходит за границы звука и видение не выходит за границы формы. Однако когда обращаются внутрь и созерцают истинную природу своего я, идя против мирского потока и не следя за звуком и формой, тогда становятся чистыми и прозрачными. В это время «слышание» и «проливание света» не являются двумя отличными друг от друга вещами.

Таким образом, нам надо знать, что работа с хуа-тоу и обращение внутрь, чтобы услышать истинную природу своего я, не означает использование глаз, чтобы видеть, и ушей, чтобы слышать. Если мы используем наши уши, чтобы слышать, и глаза, чтобы видеть, тогда мы охотимся за звуком и формой. И, как результат, они на нас будут влиять. Это называется подчинением мирскому потоку.

Если заниматься, имея только одну мысль, целенаправленно пребывая в том, что не рождается, не умирает, не следя за звуком и формой, не имея никаких блуждающих мыслей, тогда идут против этого потока. Это также называется работа с хуа-тоу и обращение внутрь себя, чтобы услышать истинную природу своего я. Здесь не говорится о том, что вам следует крепко закрыть свои уши и глаза. Просто не возбуждайте свой ум, следя за звуком и формой.

Решительность в том, чтобы покинуть самсару, и генерация устремленного ума

В занятиях Чань наиболее важной вещью является иметь убежденность оставить рождение и смерть и сгенерировать устремленный ум. Если нет убежденности в том, чтобы оставить рождение и смерть, тогда нельзя сгенерировать «великое сомнение» и занятия не будут эффективными.

Если в уме нет никакой настойчивости и упорства, результатом будет лень, как у того человека, который занимается один день и отдыхает десять дней. Занятия будут неполными и фрагментарными. Просто развивайте настойчивый ум, и, когда возникнет великое сомнение, желания сами собой придут к своему концу. Когда приходит время, дыня сама отделяется от лозы.

Я расскажу вам одну историю. Во время династии Цинь, в год Кен Цзе (1900), когда восемь государств мира послали свои союзнические войска в Пекин, император Гуан-су бежал из Пекина на запад в провинцию Шенъси. Каждый день он проходил десять миль. Когда он шел по дороге, один крестьянин предложил ему стебли сладкого картофеля. Съев их, император спросил крестьянина, что это такое, потому что то, что он съел, было очень вкусно.

А теперь подумайте об обычном, внушающем благоговение и страх поведении императора и его высокомерии! Как вы думаете, сколь долго он мог продолжать сохранять свою императорскую осанку после столь долгого пути пешком? Вы думаете, он когда-нибудь был голоден? Думаете, ему когда-нибудь приходилось есть стебли сладкого картофеля? В тот момент он отбросил все свое важничанье.

В конце концов, он прошел большой путь и ел стебли, чтобы спастись от голода. Почему он смог забыть все в тот момент? Потому что враги хотели взять его жизнь и его единственной мыслью было спасти себя. А когда воцарился мир и он вернулся в Пекин, он опять

стал гордым и надменным. Ему больше не надо было бежать, ему больше не надо было есть пищу, которая могла ему не понравиться.

Почему он больше не мог забыть? Потому что враги больше не желали его жизни. Если бы император всегда находился в таком положении, когда ему приходится спасать свою жизнь, и если бы он смог обратить такую ситуацию на путь практики, тогда не было бы ничего такого, чего он не мог бы достичь. Жаль, у него не было устремленного ума. Когда все утряслось, он снова вернулся к своим привычкам.

Друзья! Время проходит, никогда не возвращаясь. Оно постоянно ищет наши жизни. Это более страшно, чем все союзнические армии, вместе взятые. Время никогда не пойдет на компромисс и не установит мира с нами. Давайте создадим настойчивый ум сейчас же, для того чтобы освободиться от рождения и смерти!

Мастер Гао-Фын (1238 — 1295) однажды сказал: «Что касается практики, тут необходимо действовать подобно камню, падающему в самый глубокий пруд глубиной десять тысяч метров, постоянно и устремлено падая на самое дно. Если кто-нибудь сможет практиковаться так же безостановочно и постоянно в течение семи дней и все же не сможет освободиться от своих блуждающих, иллюзорных мыслей и желаний, я, Гао-Фын, отдам свой язык чтобы им пахали вечно».

Он продолжал: «Когда занимаются Чань, следует выделить определенное время для достижения успеха, подобно человеку, упавшему в яму в тысячу метров глубиной. Все его десятки тысяч мыслей сокращаются до одной: освободиться из ямы. Если вы действительно сможете заниматься с утра до вечера и сумеете сделать так, чтобы не возникало никакой второй мысли, и если вы не достигнете озарения в течение трех, пяти или семи дней, я буду самым великим лжецом, и пусть моим языком коровы пашут всю жизнь».

Этот древний мастер обладал огромным состраданием.

Заключение

Возможно, вы читаете уже не первую мою книгу. Вам нравится это делать. И вы прочитали еще множество других книг на тему духовного развития личности — еще более занимательное занятие, столько нового узнаете. А еще, возможно, вы посещали какие-то семинары и заканчивали курсы, направленные на духовное развитие личности. Приятно чувствовать себя знающим человеком.

Кроме этого, вы наверняка не раз смотрели по телевизору и слушали по радио интервью с людьми, которые достигли определенных вершин в духовном развитии, — сюда можно включить и религиозных проповедников. Слыша духовные наставления мудрых людей, лучше чувствуешь собственную ограниченность, греховность и порочность, и возникает острое чувство удовлетворения от того, что исправляешься.

Если предоставлялась возможность, вы ходили на встречи со знаменитыми людьми, которые достигли, по вашему мнению, значительных результатов в работе с собой. Ну а если они еще и демонстрировали при этом свои способности, это было вообще подарком для вас. Это такое волнующее зрелище.

Возможно, вы уже выбрали себе Учителя и теперь старательно постигаете премудрости, которыми он с вами делится. Он честно делится с вами своими знаниями, а вы с удовольствием берете эти сокровища, помещая их каждый раз на полку в своей памяти с названием «Мои знания». Это позволяет вам чувствовать себя очень знающим человеком. Это еще и греет.

А еще существует множество всевозможных упражнений, которые также позволяют ускорить духовное развитие, овладеть, например, собственной энергетикой. Возможно, вы уже

начали регулярно выполнять некоторые из них. И вы чувствуете, как духовно растете и раскрываетесь — очень тонкое наслаждение.

Вы часто или не очень встречаетесь со своими единомышленниками по духовному развитию. Долгие беседы с ними и обсуждение интересующих вас вопросов духовного развития личности помогают вам почувствовать себя сопричастными к духовной эволюции человечества. Куда приятнее двигаться вперед вместе, не так одиноко. Это приносит чувство уверенности в себе.

Бывает, что к вам обращаются за советом или рассказывают о своем дружья, родственники и даже незнакомые люди. Вы даете советы и делитесь имеющимися у вас знаниями, которые всегда лежат наготове, даже думать не надо. Обратившиеся к вам люди уходят осчастливленными, а в вас поднимается чувство удовлетворения собой — ваше духовное развитие не пропало даром, приложенные усилия принесли плоды.

Книги, встречи, лекции, курсы, семинары, проповеди, наставления, беседы — прекрасный сад духовного совершенствования.

А где здесь вы?

Где ваша собственная Истина?