

Илья Беляев

# ПРОСТРАНСТВО СОЗНАНИЯ

[www.ibeliaev.com](http://www.ibeliaev.com)

## Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| 1. Начало .....                        | 4   |
| 2. Желание освобождения .....          | 9   |
| 3. Сосредоточенность .....             | 10  |
| 4. Парамананда Пури .....              | 15  |
| 5. Мысли — тень сознания .....         | 19  |
| 6. Осознанность .....                  | 24  |
| 7. Садху .....                         | 30  |
| 8. Восприятие .....                    | 33  |
| 9. Ничто не имеет значения .....       | 36  |
| 10. Оставь все так, как есть .....     | 38  |
| 11. Выхода нет .....                   | 40  |
| 12. Пхат .....                         | 44  |
| 13. Свами Гириджананда Сарасвати ..... | 49  |
| 14. Превращение эмоций в энергию ..... | 51  |
| 15. Внутренний гуру .....              | 54  |
| 16. Память и внимательность .....      | 57  |
| 17. Одержимость действием .....        | 60  |
| 18. Сатпати .....                      | 64  |
| 19. Сила мантры .....                  | 72  |
| 20. Сердце мира .....                  | 75  |
| 21. Неизменное .....                   | 79  |
| 22. Тайна тайн .....                   | 83  |
| 23. Смотреть в суть .....              | 85  |
| 24. Желания .....                      | 87  |
| 25. Тит Махарадж .....                 | 90  |
| 26. Йааах! .....                       | 94  |
| 27. Внутренний свет .....              | 98  |
| 28. Сон жизни .....                    | 101 |
| 29. Ванкханди Махарадж .....           | 102 |
| 30. Пути поиска .....                  | 106 |

|  |     |
|--|-----|
| 31. Спанда .....                       | 110 |
| 32. Общение и страх .....              | 115 |
| 33. Свобода от мыслей .....            | 118 |
| 34. Синтез .....                       | 121 |
| 35. Школа прямого постижения .....     | 124 |
| 36. Где брать деньги .....             | 128 |
| 37. Бессмертие .....                   | 132 |
| 38. Прекращение поиска .....           | 135 |
| 39. Основа практики .....              | 137 |
| 40. Развитие практики .....            | 141 |
| 41. Завершение практики .....          | 144 |
| 42. Принцип жертвы .....               | 146 |
| 43. Девраха Баба .....                 | 149 |
| 44. Инерция практики. Карта пути ..... | 153 |
| 45. Признаки продвижения .....         | 161 |
| 46. Свобода .....                      | 165 |

*«Довольствуйся тем, что приходит само,  
без усилий».*

*Риши Васиштха*

*Я, играющий бесчисленными вселенными,  
приглашаю тебя к игре. Правил в игре два:  
сохраняй гармонию частей  
и получай удовольствие от происходящего.*

Все ситуации — это одна ситуация. Все люди — это один человек. Прошлое, будущее и настоящее — одно и то же. Все состояния сознания — одно состояние. Боль и наслаждение не отличаются друг от друга. Не существует ни истины, ни заблуждения. Нет ни кармы, ни судьбы, ни рабства, ни освобождения. Нет никакой разницы между жизнью и смертью. Все многообразие внутреннего и внешнего — это одна вещь. Абсолютно все является лишь этой одной вещью. Она кажется несуществующей, но в ней заключен потенциал, становление и гибель всего сущего. Нет никого, кто мог бы постичь ее. Нет никого, кто не обладал бы ею во всей полноте. Можно сказать, что этой вещи нет. Можно сказать, что нет ничего, кроме нее. Слова не имеют значения. Пытаясь выразить невыразимое, мы искажаем его суть. Поэтому можно говорить, но лучше молчать. Люди рождаются в мир для того, чтобы исчерпать бытие и уйти в свет. Не понимая этого, они блуждают во тьме лабиринта жизни. Натыкаясь на углы, они просят огня. Когда огонь загорается, они отшатываются от него и вновь погружаются во мрак. Те немногие, что вышли из лабиринта, не вернутся назад. Они оставили знаки, указующие путь к выходу, но люди забыли, что эти знаки означают. Вместо того чтобы идти в указанном направлении, они обступили знаки и поклоняются им. Однако появляется все больше тех, кто интуитивно чувствует, куда нужно идти. Они идут сами и зовут за собой других. Ослепшие во мраке

люди прислушиваются к их голосам. Услышавшие зов начинают идти в указанном направлении. Когда лабиринт опустеет, он разрушится. Игра будет закончена. Аум.

## **1. Начало практики**

Практика начинается с сильного желания измениться, стать другим. Мы хотим постичь, кто мы такие на самом деле и что такое окружающий мир. Это желание должно быть сильным, оно должно преследовать нас неотступно, поскольку лишь в таком желании заключено достаточно энергии для начала серьезной внутренней работы.

Если такого желания нет, а существует лишь любопытство в отношении духовного пути, то его лучше удовлетворить, читая книги или общаясь с людьми, ушедшими на этом пути дальше нас. Не стоит принимать серьезных решений в отношении своей жизни, если желание внутреннего изменения не стало насущной и жгучей необходимостью.

В противном случае мы можем оказаться и не там и не здесь — мы не сможем ни полнокровно прожить человеческую жизнь, со всеми ее радостями и горестями, ни достичь серьезного уровня на пути внутреннего поиска, всегда связанного с какой-то степенью отречения. Разорванность между землей и небом — большое несчастье.

Жизнь человека вырастает из его веры. Вера в высшую реальность требует мужества. Духовный путь — это полное пожертвование собой и всем, что у нас есть. Поэтому давайте подумаем, как мы хотим прожить остаток этой инкарнации. Если мы делаем выбор в пользу практики, мы должны будем отречься внутри жизни, в самой ее гуще.

Отречение не подразумевает ухода куда-то. Уходить — значит убегать. Смысл настоящего отречения хорошо понимали суфии и кашмирские шиваиты, которые, оставаясь среди людей и ведя семейную жизнь, работали и помогали другим. Подлинное отречение — внутри.

На время уединение необходимо. Хотя пространство сознания присутствует в любой ситуации, в начале пути его легче ощутить, когда не беспокоят житейские проблемы. Глубокая гармония, царящая в природе, помогает восстановить утраченную гармонию внутри.

Можно уйти лес, отправиться в горы, на море, просто остаться одному в квартире. Есть ритритные центры, куда можно поехать и позаниматься практикой, но потом все равно нужно возвращаться в жизнь. Оптимальный вариант — чередование периодов уединения с социальной активностью.

Если мы понимаем, что освобождение — это самая важная цель жизни, наш вектор направлен туда, куда нужно. Твердое решение практиковать приходит только при возникновении сильного желания освобождения. Это — стадия серьезной зрелости человека. Без этого желания самореализация невозможна, даже если искатель следует путем, указанным просветленным учителем. Слабое стремление к освобождению бессмысленно. Подлинное погружение в практику приходит, когда человек понимает, что все ничтожно по сравнению с освобождением души.

Мы живем ради этого и указываем дорогу нашим детям. Вся жизнь выстраивается в единственном направлении — превращении ежедневной суеты в практику. Потом идут семья, работа, обязанности, от которых нам не уйти. Но мы твердо знаем самое главное, мы знаем, зачем мы живем.

Подобная устремленность вырабатывается усилием и внутренней дисциплиной. Большинство людей всю жизнь откладывают это на потом. Потом приходит смерть.

Таким образом, для практики нужно созреть. Один даосский мудрец сказал, что разница между обычным человеком и совершенномудрым заключается в том, что обычный человек все время пытается улучшить себя, в то время как мудрец принимает себя таким, как он есть. Но это в конце пути.

Большая ошибка — путать конец пути с его началом. Усилия в начале необходимы. Если попытаться в самом начале расслабиться, успокоиться, смириться, принять все так, как есть, стать просто беспристрастным наблюдателем происходящего или, если мы верим в Бога, положиться на волю Всевышнего — то у нас, скорее всего, ничего не получится.

Какое-то время, нам, возможно, удастся обманывать себя. Мы можем научиться притворяться быть спокойным, отчасти казаться себе и другим благостными или смиренными — но все это будет не то. Долго обманывать себя и других не удастся.

Внутри нас по-прежнему будет жить глубокая неудовлетворенность собой, своей судьбой, окружающими и несправедливым устройством мира. Рано или поздно, жизнь встряхнет нас и весь дворец псевдодуховности, склеенный жидким клеем наших амбиций, надежд и фантазий, превратится в прах.

Это будет продолжаться до тех пор, пока не будут полностью вычищены авгиевы конюшни подсознания, в которых таятся страх, самолюбие, неверие и отчаяние.

Устройство человеческого сознания можно сравнить с домом, в темном подвале которого клубится мрак подсозна-

ния. Это эволюционная память, на витках которой записана вся история эволюции за миллионы лет нашего существования. Жилой этаж дома — это дневное сознание, и, наконец, верхний этаж, или мансарда — это то тонкое высшее состояние сознания, обретение которого и есть цель внутреннего поиска.

Цель эта не предполагает, однако, переезда наверх со всем нашим барахлом и домочадцами. Нет, нужно разобрать пол и потолок, чтобы идущий сверху свет осознанности залил и комнаты, и подвал, а впоследствии убрать и стены, чтобы свет внутри нашего «дома» слился со светом дня.

Тогда внутреннее пространство осознает себя единым с пространством внешним. И то, и другое — один бесконечный, неделимый на внутреннее и внешнее океан сознания. Это и есть наш вечный дом.

Подобный демонтаж нашего существа предполагает сильнейшее устремление, мощь которого должна быть достаточной, чтобы сломить и перенаправить силу инерции, определяющей и регулирующей человеческую жизнь.

Эта инерция — сила привычек, из которых, большей частью, и состоит повседневная реальность каждого из нас. Цель этой силы — сохранить то более или менее привычное и комфортное существование, к которому мы привыкли. Но привычки никуда не ведут. Они водят по замкнутому кругу, создавая шаткую иллюзию спокойствия и комфорта, в то время как, по словам Будды, «дом наш горит».

Вырвать из этого круга может лишь наша собственная воля, осознаваемая как устремление. Желание Бога должно быть такой силы, чтобы в ней сгорели все остальные желания. Что же это такое, устремление? Более всего это напоминает влюбленность, когда все наше существо живет и ды-

шит только одним — стремлением быть рядом с любимым человеком.

Так же, как все остальное по сравнению с этим кажется влюбленному ничтожным и никчемным, так и ничто из обыденной жизни более не привлекает и не манит искателя, услышавшего зов вечности. «Ты не искал бы Меня, если бы уже не нашел». И действительно, человек начинает главный поиск своей жизни не по своей воле. Как сам этот поиск, так и стремление его начать уже являются проявлениями Милости.

С такой силой Иное, конечно же, стучится не ко всем. Большинство из нас лишь смутно и по временам чувствует присутствие чего-то большего; дверь, однако, быстро захлопывается под натиском ежедневной суеты и забот.

Каждому человеку трижды в жизни предоставляется возможность осознанно вступить на Путь. Так или иначе, все находятся на этом пути, но если не делать сознательных усилий, то завершение круга человеческой эволюции и возвращение к источнику потребуют еще сотни тысяч лет естественного развития. Освобождение — естественный процесс. В конце концов, оно неизбежно для всех. Мы все придемтуда, это лишь вопрос времени.

Практика — это сознательное ускорение своей эволюции всеми доступными человеку способами. Если практика завершена, тогда изжит и исчерпан весь смысл индивидуального человеческого существования. Круг бытия полностью завершен, и у человека не остается ни желания, ни возможности жить как отдельное, ограниченное смертное существо. Пока освобожденный сохраняет тело, он волен выбирать путь служения другим, одиночество или полное растворение в источнике.

## 2. Желание освобождения

Как и все в этой жизни, практика начинается с желания. Желание освобождения — последнее из человеческих желаний. Последнее не хронологически, а по сути. От этого желания, если оно пришло к нам, не так-то просто избавиться. Временами мы можем забывать о нем, однако, его возвращение ясно указывает, что мы еще не дошли до конца, и обмануться здесь невозможно. Путь, таким образом, начинается с желания освобождения и заканчивается с его исчезновением.

Появление желания освобождения ощущается как новая пришедшая к нам энергия, и поначалу эта энергия противостоит окружающей действительности. Мир кажется нам враждебным, тупым, злобным и разрушительным.

Мы не можем понять — каким образом и зачем мы здесь оказались, что делают все эти люди, каким образом Творец мог сотворить такую чудовищную вселенную, где смерть царит на земле, в воде и воздухе, и так далее без конца. Мы чувствуем себя беспомощными перед силами зла и невежества, царящими вокруг.

У нас обычно нет ни учителя, ни более сильного и мудрого друга, на которого мы бы могли положиться и к кому могли бы обратиться за советом и помощью. То, что мы видим в церкви, в ашрамах, монастырях, на коллективных медитациях, семинарах или тренингах часто не только не отвечает на наши вопросы, но заводит в еще больший тупик.

И, даже если мы встречаем таких же искренних и устремленных искателей, как мы сами, нас охватывает горечь и разочарование при виде их наивных и бестолковых попыток войти в Царствие Божие.

Мы верим в то, что когда-то были учителя, которые могли бы указать нам эту дорогу, но все они ушли. Остались книги, в которых не намного больше смысла, чем в руководствах как стать богатым и счастливым, да наживающие на именах гуру капитал ученики.

Мы верим и в то, что где-то в далеких странах должны быть, в конце концов, люди, воплотившие то, о чем написано в мудрых книгах, но где они? Как их найти? Не окажутся ли они на поверку теми же шарлатанами, морочащими несчастных искателей во всех краях земли?

И все же, несмотря на длинный ряд грустных вопросов и не менее грустных ответов, желание пройти этим путем самому не только не исчезает, но даже усиливается. Мы начинаем чувствовать азарт поиска. Мы хотим попробовать. К нам приходит понимание того, что наш собственный путь — уникален и неповторим, и никому, кроме нас, не дано им пройти.

### **3. Сосредоточенность**

С чего же мы начинаем? С сосредоточенности. Сосредоточенность поворачивает фокус внимания внутрь. Мы отворачиваемся от беспрерывно мелькающих картинок внешнего мира и переходим к исследованию нескончаемой вереницы внутренних состояний. Если мы внимательно присмотримся к любому из них, то скоро сможем обнаружить, что в сердцевине любого психического состояния заключено нечто абсолютно отличное от него, а именно — полное отсутствие этого состояния.

Пристально всмотревшись в любое переживание, в любую мысль или эмоцию, мы обнаруживаем в самой ее глу-

бине точку покоя, пустоты и отрешенности. Сосредоточение на этой точке приводит к рассеиванию данного состояния за счет возвращения его энергии в эту точку.

После небольшой практики несложно увидеть, что пустотные точки, находящиеся внутри разнообразных состояний сознания, на самом деле, являются одной точкой, вокруг которой вращается вся психическая жизнь. Эта невидимая точка внутреннего пространства является безличным нейтральным фоном, на котором разворачивается драма внутренней реальности человека.

Слово «точка», однако, более конкретно указывает на необходимость проникновения вглубь любой мысли или переживания. Именно там, в сердцевине любой из наших психических вибраций мы можем найти ту опору, с помощью которой можно обуздать дикого жеребца нашей психореальности и направить его бег в нужном нам направлении. Как это сделать?

Сосредоточимся на том, что мы переживаем прямо сейчас. Наше состояние имеет некоторую окраску. Оно может быть тягучим, вялым, наоборот, возбужденно-приподнятым или нейтральным. Полностью отдадим свое внимание происходящему внутри нас, прислушаемся. Если мы будем достаточно внимательны, то скоро увидим, что это не все.

Там, в самой глубине состояния есть что-то еще, не имеющее окраски. Оно безвкусно, беззвучно и безлично. Может возникнуть чувство, что оттуда, из глубины кто-то смотрит на нас. Смотрит внимательно, спокойно и беспристрастно. Продолжая смотреть на это нечто, живущее в глубине, мы видим, что эмоциональная окрашенность состояния исчезла, она потеряла силу. Этот некто в глубине поглотил ту эмоцию или мысль, что только что владели нами.

Продолжая смотреть внутрь, зададимся вопросом: кто или что смотрит внутрь нас самих? Ответ, казалось бы, очевиден: это я сам, мое внимание. Но тогда — кто или что это, живущее в глубине, куда мы смотрим? Ведь это тоже какая-то наша часть.

И вдруг приходит осознание, что тот, в глубине, и я, смотрящий на него — одно и то же! Глядя вглубь колодца, мы видим свое лицо. Мы вдруг чувствуем и понимаем, что никакого разделения внутри нас нет, это одно и то же сознание, живущее на поверхности «я» и в его глубине. Между этими уровнями разница такая же, как между водой на поверхности и в глубине пруда. Вглядываясь в глубину, мы узнаем там себя.

Продлевая это осознание, мы легко постигаем, что спокойная суть сознания, поначалу ошибочно воспринимавшаяся разделенной на поверхностное и глубинное, составляет сердцевину или основу любого из наших переживаний или мыслей. Любое из состояний, владеющих нами, является ничем иным, как рябью на поверхности озера сознания. Глубина же всегда спокойна.

Таким образом, наша глубинная суть является начинкой того психоэмоционального пирога, поедание которого является основным содержанием нашей психической жизни. Но вода на поверхности и в глубине — одна и та же! И глубокое спокойствие, и назойливое дребезжание мыслей, и страстный порыв, и тупое оцепенение — все это состоит из одного вещества, именуемого сознанием.

Что же это такое — сознание? Ответить на этот вопрос означает разрешить загадку жизни. Выяснить, что такое сознание, означает понять суть всего.

Начать нужно с понимания, как устроен наш психический механизм, как он работает, и какие силы приводят его

в движение. Только тогда можно этот механизм разобрать и прикоснуться к источнику творческой силы, его создавшему. Понять все это нужно не головой, но потрогать и прочувствовать устройство механизма до мельчайшего винтика. Все люди устроены одинаково. Если понять устройство собственной психической машины, станет понятно внутреннее устройство других.

Психика приводится в движение васанами, или скрытыми предрасположенностями и тенденциями, хранящимися в памяти. Это те невидимые пружины, которые стоят за каждым из наших действий. Нами движет стремление получить как можно больше информации. Абсолютно все, что мы делаем, имеет только эту цель.

Мы существуем потому, что хотим пережить, прочувствовать и узнать как можно больше. Битва за информацию — то, ради чего создана вселенная. Это игра и развлечение Господа, играющего с самим собой. Однажды Рамана Махарши<sup>1</sup> спросили, для чего создан мир. Он остроумно заметил: «Скучно обедать в одиночестве».

Когда количество собранной о мире информации достигает определенной критической точки, и она перестает удовлетворять воспринимающего или дживу<sup>2</sup>, он обращается к самому себе и поворачивается внутрь. Индивидуальное сознание начинает само на себя смотреть и само себя изучать.

Занимаясь интроспекцией, не будем забывать, что у истины, которую мы ищем, нет какого-то определенного места в пространстве. Поэтому не будем рассчитывать на то, что мы найдем ее «внутри» после многих лет упорных медита-

---

<sup>1</sup> Рамана Махарши — один из самых известных индийских святых 20 века.

<sup>2</sup> Джива — индивидуальная душа, воплощающаяся в разных телах.

ций. Наша цель никак не локализована. Она ни внутри, ни снаружи. Когда мы не смотрим ни внутрь, ни наружу — что мы видим и где мы находимся? Это и есть то место, которое нужно найти и где следует остаться.

После правильно проведенной садханы<sup>3</sup>, когда ум успокаивается, интерес к внешним объектам ослабевает и переживание внутреннего света и блаженства становится устойчивым, джива, вначале воспринимающий себя как нечто отдельное от этой вселенной и абсолютно чуждое ей, опять направляет свое внимание наружу и начинает узнавать себя во всем — так же, как безумно влюбленный человек видит предмет своей любви повсюду.

Воспринимающий осознает, что весь внешний мир не имеет самостоятельной реальности, поскольку является его собственной проекцией. Так же понимает внезапно проснувшийся человек, что нереален виденный им сон. Силой сознания мы создаем окружающий мир точно так же, как проецируем множество невероятных миров в сновидениях. Распознавая внешний мир как собственную проекцию, мы узнаем в этом мире продолжение своего «я».

Момент узнавания себя во всем очень важен — после этого исчезает разделение между внутренним и внешним. Внутренний мир соединяется с миром вещей и явлений. Приходит осознание, что, на самом деле, разделения на внутреннее и внешнее никогда не существовало.

Появляется иное ощущение действительности, — единственной реальностью становится переживание собственно «Я», простирающегося в бесконечность. Это переживание не имеет ничего общего с прежним «я» человека — мелким, несчастным, задерганным, вечно неудовлетворенным, до

---

<sup>3</sup> Садхана — духовная практика.

срока заточенным в темницу своих надежд, страхов и желаний.

Переживание нового «Я» не имеет в себе ничего личного, ограниченного, замкнутого в себе. Оно распахнуто внутрь и наружу, вверх и вниз, оно бесконечно, как пространство. В этом состоянии нет меня и нет других — все является Одним. Это Одно неуничтожимо, запредельно всему и неопишимо.

#### 4. Парамананда Пури

Это имя означает «исполненный высшего блаженства» и принадлежит мастеру, живущему в северной Индии в местечке Падампури. Маленький ашрам унаследован им от его великого гуру Сомвари Махараджа.

Парамананда Пури открыт и приветлив. Он немного говорит по-английски и заразительно хохочет, особенно когда

разговор заходит о Крия йоге. В прошлом Парамананда был врачом, теперь он принадлежит к линии йоги, основанной бессмертным Бабаджи, описанным Йоганандой в его известной книге «Автобиография йога».

Ашрам Парамананды открыт для всех и находится на месте слияния двух рек. В Индии это называется сангам и традиционно считается местом силы.



Парамананда Пури заядлый курильщик. Его усы желтые от табака. Он курит много, и в качестве прасада<sup>4</sup> предлагает сигарету. На мой вопрос, не вредно ли это для здоровья, Парамананда захохотал и сказал, что очень вредно, но доктор, мол, сказал: «Бросишь — умрешь». Мастеру 117 лет.

Парамананда Пури предпочитает говорить о практике йоги и почти ничего не рассказывает о себе. Один из его последователей рассказал мне следующую историю о Сомвари Махарадже.

Одного местного человека укусило какое-то насекомое, и он расчесал место укуса. Началось заражение и через пару дней все тело несчастного покрылось коркой. Врачи ничего не могли сделать и умирающего принесли в ашрам, чтобы он умер рядом с великим йогоином. Несли больного на веревках, поскольку любое прикосновение причиняло ему нестерпимую боль.

Махарадж взглянул на несчастного и приказал отнести его в сарай. В течение трех дней больному было предписано питаться одним молоком. Через три дня он смог самостоятельно выйти из сарая и попросил поесть. На это Сомвари ответил, что, если он хочет жить, то с едой придется попрощаться. Больной скоро поправился, но до конца жизни пил только молоко и оставался учеником Сомвари Махараджа.

Считается, что Великий учитель Бабаджи живет в своем физическом теле в Гималаях в течении почти 1800 лет. Ба-



Сомвари Махарадж

---

<sup>4</sup> Прасад — освященная еда, обычно сладости, предлагаемая прихожанам в храмах и ашрамах Индии.



баджи открыл миру древнее знание Крия йоги, комплексную систему физических и психических упражнений, приводящую человека к постижению Высшей реальности.

Учителем Бабаджи был бессмертный сиддха Богарнатх, который посвятил его в традицию Шива Йога Сиддханты, к которой принадлежали риши Агастья, тамильский святой-поэт Тирумулар, основатель Хатха йоги Горакнатх, автор «Рамаяны» Вальмики, создатель аюрведы Дханвантари и автор «Йога сутры» Патанджали.

Достижение освобождения не является конечной целью этой системы, она включает в себя полное преобразование всех составляющих человека, включая физическое тело, которое, после достижения сварупа самадхи, становится бессмертным.

Согласно легенде, Бабаджи живет в своем ашраме Гаури Шанкар Питха, находящемся неподалеку от Бадринатха в штате Уттаранчал. Без благословения Бабаджи найти этот ашрам невозможно.

Бессмертный йог выглядит двадцатипятилетним юношей, хотя иногда он принимает и другие облики. Он светлокж, среднего роста с темными глазами и блестящими волосами бронзового оттенка. От его тела исходит заметное свечение. Бабаджи обещал оставаться в этом теле до конца нынешнего мирового цикла.

Вот в сокращенном виде текст Бабаджи «Кто есть Я», где он описывает свое состояние.

«Я есть абсолютное Бытие-Знание-Блаженство. Это моя истинная, изначально присущая мне природа. Я есть вечная истина. Есть только Я один, пребывающий сам в себе. Ничто не существует кроме Меня, находящегося во всем и пронизывающего все, что есть.

Я есть вечное всеобщее существование. Я — неизменное во всех изменениях, бесформенное во всех формах. Я не подвержен никаким болезням плоти. Я есть полное блаженство, лучезарность и бесконечная радость.

Я пребываю в самом сердце этой иллюзии, не затрагиваемый ею. Я всегда стоек и неизменен посреди смятения и перемен. Я всегда постоянен во всем преходящем. Я есть чистое блаженство совершенной свободы.

Я сияю в солнце, луне и звездах. Я — абсолютное совершенство. Я всепроникающ, не ограничен временем и не связан пространством. Я — чистая, святая и неизменная сущность, нерожденная и не подверженная смерти. Я — вечный динамический принцип Вселенной, недостижимый для воображения, лишенный двойственности, превосходящий всякое единство.

Я выше концентрации, медитации, йоги и любых практик. Моя природа — самосветящееся сознание. Я — океан экстаза, постоянно посылающий волны своего света в мир, тонущий в хаосе разрушительных мыслей и тревог.

Я — то, что бьется в каждой груди, видит в каждом оке, пульсирует в каждом нерве. Я улыбка каждого цветка, сверканье молнии и грохот грома. Я трепет листьев, шепот ветра и волнение моря. Я мудрость мудрого, сила сильного, героизм героя. Я один во всем и все в одном. Я безличная личность этой вселенной. Что может испугать меня?

Меня не волнуют законы природы. Смерть для меня — шутка. Я — смерть смерти. Я — бесконечное, вечное и бес-

смертное Я. Огонь не может меня сжечь, вода растворить, воздух иссушить, меч пронзить. Я — то высшее самосущее, пред величием которого солнце, луна и звезды кажутся пылинками, тая, превращается в ничто пространство, и исчезая, уходит в небытие время.

Превосходя все имена и формы, свободно проникая в лесные чащи, горы и реки, облака и звезды, мужчин и женщин, животных и ангелов, наполняя собой день и ночь, я пребываю как истинное Я в каждом и во всех.

Истина исходит из меня так же, как свет излучается солнцем и аромат источается цветком. Иногда она устремляется потоком, захватывая все, ревя и грохоча, сотрясая и пробуждая мир к осознанию истинного смысла бытия.

Я — абсолютный разум, высший синтез сознания, сияющего в святилище каждого сердца. Я есть единая музыка жизни, звучащая в глубинах глубин. Я есть неизменный и невыразимый Атман, бесконечный океан вечного ликования. В моем присутствии преисподняя и небеса превращаются в призрачное небытие, и вся вселенная уподобляется мыльному пузырю, готовому вот-вот лопнуть».

Мантра Бабаджи: Ом Крия БАбаджи Нама Ом!

## **5. Мысли — тень сознания**

Состояние Бабаджи — цель развития каждого живого существа. Какой бы недостижимой и фантастической она ни казалась, рано или поздно мы достигнем ее. Не будем забывать, что значительная часть этого пути нами уже пройдена. Родившись в человеческом теле, мы получаем уникальный шанс, которого нет у других форм жизни. Этот шанс использовали йоги, подобные Бабаджи.

Когда мы думаем, воображаем, мечтаем о будущем или вспоминаем прошлое, мы создаем, поддерживаем и питаем наш внутренний мир, который не устраивает нас своей ограниченностью. Но глубоко внутри себя каждый из нас верит, что существует возможность иного, радостного, просторного, свободного от страхов и сомнений бытия.

Первое, что мы можем сделать в этом направлении — это перестать питать и поддерживать привычный образ мира и самих себя. Именно этот образ, никак не соответствующий истинному положению вещей, держит нас в клетке, откуда мы хотим вырваться. Силу образу мира, в котором мы живем, дают мысли, в реальность которых мы верим. Мыслительный процесс захватил центр нашего сознания, слугой и инструментом которого он, на самом деле, должен быть.

Поистине, мы живем в иллюзорном мире, поддерживаемом непрерывным потоком мыслей в голове. Поток этот захватывает нас настолько сильно, что мы даже не подозреваем об истинном центре сознания, в котором призваны обитать. Этот центр, наша основа, скрыт подобно сокровищу, которое нужно выкопать в подвале собственного дома.

Для этого нужно перестать верить в реальность иллюзорного мира мыслей и всерьез задаться вопросом: что такое сознание? Мысли, возникающие у нас в голове, приходят к нам за счет силы сознания, и эта сила огромна. Она создает не только мысли, но и всю проявленную вселенную. Мысли — только тень сознания. Они фрагментарны и раздроблены, сознание едино и цельно. Мысли приходят и уходят, сознание всегда остается неизменным.

Останавливать мысли и бороться с ними, как это делают многие практикующие медитацию, не нужно. Они — проявление творческой энергии сознания, завихрения на его поверхности. Вместо остановки мыслей можно научиться

растворять их в момент возникновения в состоянии осознанности. Другой подход — свести все мысли к одной, потом оставить и ее. Пытаться заблокировать мысли означает заблокировать источник нашего сознания.

Говоря «наше сознание», мы забываем, однако, что сознание, на самом деле, никаким образом не может быть «нашим», — так же, как нам не может принадлежать воздух, которым мы дышим или вода, которую пьем. В действительности, все наоборот — это мы принадлежим сознанию и являемся его инструментами в той таинственной работе, смысл и цель которой нам только предстоит открыть.

Идея обладания собственным сознанием, однако, настолько глубоко укоренилась в нас, что мы вполне серьезно считаем себя независимыми отдельными от всего остального мира существами, наделенными свободной волей, противостоящей окружающему миру. Реальность же такова, что везде проявляется лишь одна воля. Эта воля стоит за всем происходящим: она ведет муравья, ползущего по стебельку, она направляет путь миллиардов вселенных, она стоит за каждым нашим вздохом и биением сердца.

Мы легко можем ощутить эту единую волю, стоящую за всем происходящим, в том числе и за всем, что делаем, думаем и чувствуем мы сами, если, вместо того, чтобы бороться с ней, мы примем ее, впустим ее в себя и сольемся с ней. Ощущение при этом схоже с восторгом серфингиста, оседлавшего волну.

На самом деле, мы всегда только и занимались тем, что исполняли волю создавшей нас творческой силы вселенной. Раньше, однако, мы делали это бессознательно, по большей части противостоя ей, теперь же у нас есть возможность стать ее сознательным проводником.

Если мы становимся сознательными проводниками мировой воли, то исчезает сама идея борьбы и препятствий на нашем пути. Жизнь из поля битвы и страданий превращается в игру создавшей и ведущей нас силы вселенной. Вселенной, в которой существует все, что мы можем и не можем себе представить, и бесконечно более того. Возможности этой игры — за пределами нашего воображения.

Осознанное слияние этих двух сил — нашей воли и воли мира — важная ступень на пути. Только после этого мир из врага начинает превращаться в друга и союзника. Нужно, однако, понимать, что, на самом деле, никакого разделения никогда не было и быть не могло. Оно существовало лишь в нашем незрелом сознании.

Разделение нашей воли и «силы обстоятельств» было лишь миражом, иллюзией, и эта иллюзия заставляла нас жить, действовать и ощущать себя как автономное независимое существо, противостоящее жизни. Неизбежным результатом этого были наше одиночество и оторванность от Сердца мира.

Но все это лишь казалось нам. На самом деле, всегда и во всем действовала единая, не знающая препятствий воля. Теперь же, нащупывая путь к целостности, слушая дыхание этой единой управляющей всем силы, мы начинаем доверять ей. Через доверие мы сливаемся с происходящим и начинаем принимать все таким, как есть. Принимая все так, как есть, мы перестаем быть чужаком в этом мире. Живя в согласии с происходящим, мы обнаруживаем, что сила, управляющая миром и нашей жизнью, в основе своей, добра.

Все, происходящее с нами, имеет один смысл и цель — учить нас прозревать глубинное благо, сокрытое в природе вещей и проявлять его. Люди и обстоятельства, встречаю-

щиеся нам, становятся нашими друзьями и помощниками на пути к дальнейшему пониманию. На пути самопознания нет и не может быть поражения. Жизнь становится тем, что она и есть на самом деле — полем обучения через игру.

Прочсть и согласиться с написанным здесь легко. Практика, однако, начинается тогда, когда в любых, и, в первую очередь, в неблагоприятных обстоятельствах, мы начинаем распознавать ведущую нас силу.

То, что создает внутреннее, создает и внешнее. Поэтому мы не отрываем наших реакций от происходящего, не ищем отвлечений, утешения или противоядий в чем-то ином, кроме происходящего с нами здесь и сейчас.

Если нам весело — мы радуемся с открытым сердцем, если печально — грустим, если скучно — изнываем от скуки. Быть естественным в каждом из наших состояний — великое искусство, утерянное нами с тех пор, как мы перестали быть детьми. Ребенок, впрочем, не знает, что любые состояния психики скрывают под собой бездонную глубь сияющего океана сознания.

Непрестанно жужжащие у нас в голове мысли — только волны и рябь на поверхности всегда спокойного в глубине океана, сущность которого — осознанность, ясность, блаженство, чистота, бессмертие.

Не нужно верить мыслям. Эта вера заставляет нас жить в фантастической, наполненной страданиями и сомнениями реальности, которую мы принимаем совершенно всерьез.

Не нужно бороться с мыслями. Не нужно ни направлять, ни останавливать их. Если мы просто оставим мысли в покое и заглянем в бездну, из которой они приходят и в которой они растворяются, то увидим, что вся наша жизнь происходит на крошечном пяточке, покрытом рябью вопросов, забот и проблем.

## 6. Осознанность

Ключевым понятием в работе с сущностью сознания является осознанность. Для того чтобы осознавать что-либо, не нужно делать никаких усилий, это всегда происходит просто и естественно. Если мы смотрим на чистое небо, нам ничего не нужно для осознания того, что оно голубое, достаточно просто взгляда вверх. Если кто-то говорит, что у Марьи Ивановны родился сын, мы осознаем это так же легко. Способность осознавать — врожденное свойство, изначально присущее сознанию.

Мы, однако, приучены всегда осознавать что-то. Теперь давайте попробуем осознать саму осознанность, попробуем стать ею. Вибрации осознанности выше вибрации мыслей. В силу этого мысль, пришедшая к нам в состоянии осознанности, растворяется. Это растворение происходит само собой, автоматически — так же, как сам собой тает лед на солнце.

Представим себе: каждая приходящая мысль тает в лучистой энергии осознания. Это происходит, если мы сохраняем открытую внимательность, не следуем за приходящими мыслями и не позволяем им унести нас.

Мышление — естественное свойство ума. Не нужно бороться с ним, чтобы осознать некую потустороннюю истину. Мысли приходят и уходят, не причиняя нам никакого вреда. Они теряют свою силу увлечь нас, если мы пребываем в состоянии глубокой спокойной осознанности.

Осознанность эта чистая и ясная, не требующая никаких усилий. Качество осознанности — наше коренное врожденное свойство. Оно не зависит ни от возраста, ни от уровня развития, ни от обстоятельств. Это наша суть, переливающаяся из мгновения в мгновение, подобно алмазной сверкающей на солнце нити.

В начале поддержание непрерывной осознанности требует тонких усилий, которые прекращаются с пониманием того, что осознанность — наша суть и основа. Сознание пронизывает все своим светом, в этом свете рождается, живет и растворяется все существующее. Поэтому, в какую бы сторону мы ни направились, везде мы встретим только сознание в его бесчисленных модификациях. На пути самопознания многие заходят слишком далеко. Они теряют из виду то, что они ищут — свою суть.

Усилия, необходимые в начале, становятся препятствием в дальнейшем. «Каждый испытывает страдания из-за собственных усилий, и никто не понимает этого», — говорит индийский мудрец Аштавакра. Если мы видим только сознание во всем, усилия становятся бессмысленными. Куда и зачем стремиться, если мы уже находимся внутри сказочного сияющего дворца?

Оставаться в основе, сутью которой является открытое внимательное осознание происходящего, не сложнее, чем смотреть или слышать. Более того, если нам кажется, что мы утратили основу, это ошибка, поскольку она присутствует во всем.

Усилия по отношению к основе — насилие над своей природой, ведущее в ловушку бесконечной череды мыслей, фантазий, страхов и неизбежного при этом напряжения. Позволим же себе просто осознавать происходящее. Так просто и так сложно.

При этом важно научиться двум вещам: расслабляться в состоянии осознанности и смотреть прямо в ее суть. Это похоже на то, как будто идешь ко дну. Сложность расслабления в состоянии осознанности заключается в том, что расслабление является тонким усилием. Но любое усилие уводит от сути, никогда не изменяющейся и не совершающей усилий.

Самое лучшее — когда расслабление наступает само собой, подобно тому, как падает на подушку смертельно уставший человек. Ему не нужно расслабляться, нужно только добраться до постели и лечь. Чтобы такое автоматическое расслабление в состоянии осознанности наступало само собой, нужно достичь определенного уровня в практике. Нужно поработать.

Осознанность или суть пронизывает все. Она является истоком всего и, одновременно, океаном, куда впадает река бытия. Мы идем туда же, откуда вышли: к своему источнику.

У источника нет уровней. Он равно присутствует во всем. Поэтому, в каком бы направлении мы не пошли в нашей медитации или жизни, мы не встретим ничего, кроме проявлений источника, которые не отличны от него самого. Мы можем не видеть источник и не ощущать его свежего дыхания, потерявшись в бесконечных формах и обликах, которые он принимает. Но мы должны твердо помнить: везде разлит только он один — бесконечный океан бессмертного сознания.

Источник находится внизу и наверху, в прошлом, в будущем, в настоящем. Из него состоят наши мысли и чувства, наше тело и воздух, которым мы дышим. Все, что мы видим, слышим, понимаем или не понимаем — это он. То, с помощью чего мы видим и понимаем — он же. И, наконец, тот, кто видит и понимает — это тоже он один. Во вселенной нет ничего, кроме сознания.

Жизнь с таким пониманием не требует ничего специального, даже необходимости расслабления в осознанности — это происходит само собой. Просто приходит ощущение единства вселенной. Для этого нет необходимости что-то делать. Можно делать все, что угодно, или не делать ничего — ни то, ни другое ничего не меняет в происходящем.

Приходит глубокое, подлинное облегчение. Как будто мы долго несли тяжелый мешок с землей и вдруг поняли, что можно просто вывалить его на обочину дороги. Этот мешок — груз наших прежних проблем и забот, включая проблемы садханы.

Смотреть в центр осознанности можно, используя тело и без него. В области сердца, в центре груди свет сознания наиболее интенсивен. Именно отсюда, поднимаясь по особому каналу, идущему в глаза, сознание проецирует наружу голограмму внешнего мира. Экраном для этой голограммы служит пустота. Фантастическая разворачивающаяся перед нами картина настолько правдоподобна, что завораживает нас полностью, заставляя принимать ее за единственную реальность. Но это не так.

Если мы направим луч внимания из области за глазами вниз, в центр груди, то мы окажемся в новом доме. Этот дом — свет сердца, заливающий всю вселенную, подлинный центр сознания.

Интуитивно мы знаем об этом: говоря «я», мы указываем в центр груди. Осознавая источник нашего бытия в сердце, мы возвращаем его домой из временно захватившей власть головы. Это позволяет жить и практиковать, исходя из глубины сердца, а не руководствуясь рассудочным мышлением.

Способ смотреть в центр сознания, не используя тело, иной. Строго говоря, у сознания нет центра. Поэтому использовать область сердца не обязательно. В этой практике мы смотрим в сущность осознанности и направляем луч внимания на источник сознания, не локализуя его в теле или пространстве.

Мы осознаем само осознание и проникаем в его суть. Осознающий и осознаваемое становятся одним. Это созна-

ние, смотрящее само в себя и узнающее сначала себя в себе, а затем во всем. Здесь исчезают центр и периферия. В этом состоянии мы можем пережить либо наше «я», распространившееся до бесконечности и включающее в себя все, либо полное его растворение.

Нужно иметь в виду, что описываемая здесь практика работает лишь в том случае, если нам удастся освободиться из-под власти рассудочного мышления и прийти к чистому, или, как его называют тибетцы, обнаженному восприятию. Интенсивное лишенное оценочных мыслей восприятие — это просто спокойное осознание происходящего. При этом восприятие становится ярким за счет того, что энергия сознания не рассеивается. Не покидая центра осознания, она становится сконцентрированной и уравновешенной.

Сознание и тело при этом расслаблены, нет никакого напряжения ни в теле, ни в психике. В этой ясной осознанности мысли растворяются сами собой, а их энергия поглощается полем осознания. Таким образом, осознанность питается приходящими мыслями, поглощая их энергию и, тем самым, усиливая интенсивность своей светимости.

Если мы замечаем, что опять захвачены водоворотом мыслей, нужно спокойно вернуться к базовой технике — ясно осознать ситуацию, которая может быть любой и продолжать оставаться в состоянии расслабленной осознанности. При этом не делается различия между внешним и внутренним — это одна ситуация. Мы просто спокойно осознали, что происходит как внутри, так и снаружи, работая с этим как с единым полем реальности.

Что бы ни происходило, приучимся напоминать себе, что происходит это с телом и умом, но не с нами. Привыкнем к осознанию того, что наша суть или основа всегда остается неизменной. Научимся быть этой сутью.

При этом, если ситуация требует от нас активности, мы действуем, не позволяя себе забытья и быть захваченным действием. Мы продолжаем спокойно эту активность осознать. Само действие при этом спонтанно, и исходит из внутреннего импульса, оно не просчитывается и не идет «от головы». Таким образом, само действие и его созерцание являются одним интуитивным процессом, исходящим из единого центра.

Соединяя действие с созерцанием, мы ничего не «делаем», но просто адекватно реагируем на возникающие ситуации. «Адекватно» означает оптимально, наилучшим из всех возможных способов, максимально эффективно. Подобная реакция возникает не в результате просчета вариантов, а вытекает из осознанности, и происходит это само собой.

Фактически, ситуация разрешает себя сама. Каждая из возникающих ситуаций — это вызов, требующий от нас правильной реакции. Если мы действуем верно, проблема уходит и не возвращается. При ошибочной реакции и неверном действии проблема остается неразрешенной. Накапливаясь, нерешенные проблемы создают нашу карму.

Что значит правильно реагировать на ситуации? Это означает не позволять событиям ни эмоционально, ни интеллектуально захватывать нас. Это означает глубоко осознать нереальность происходящего. Это означает сохранять естественную открытую внимательность. Это означает ни на секунду не покидать центра осознанности. Это означает позволить ситуации развиваться самостоятельно, не стараясь направить ее в наших эгоистических целях. Это означает оставаться спокойным.

## 7. Садху<sup>5</sup>

Путешествуя по Индии, встречаясь с йогами различных школ и направлений и просто с искателями, идущими своим путем, неизбежно открываешь одну закономерность. Чем на более высоком уровне находится человек, тем труднее его найти и встретиться с ним. При этом он совершенно не обязательно должен жить в труднодоступных местах или скрываться от людей. Встреча может просто не произойти или не складываться по независящим от тебя причинам. Некоторые из мастеров предпочитают оставаться инкогнито; они не позволяют ни рассказывать о них, ни открывать их местонахождение.

Бродячих садху в Индии миллионы. Большая часть из них одета в оранжевое, поэтому их легко распознать. Ни в одной стране мира нет такого количества освященных традицией бродячих искателей истины. Всех этих здоровых неработающих мужчин кормит народ. Люди знают, что подлинных святых среди этой странствующей армии единицы, но из уважения к традиции и ради этих немногих кормят всех.

Те, кто руководит огромными ашрамами и чьи имена на слуху у многих, как правило, оказываются дутыми пузырями. При этом вовсе не значит, что все гималайские отшельники без исключения являются святыми. Бывают и курьезные случаи.

Бельгийский свами<sup>6</sup> Атмананда, много лет живущий в Ришикеше, рассказал, как однажды, высоко в горах он встретил отшельника, жившего в пещере. Атмананда носит

---

<sup>5</sup> Садху — буквально «добрый человек» (санскр.), бродячий йогин.

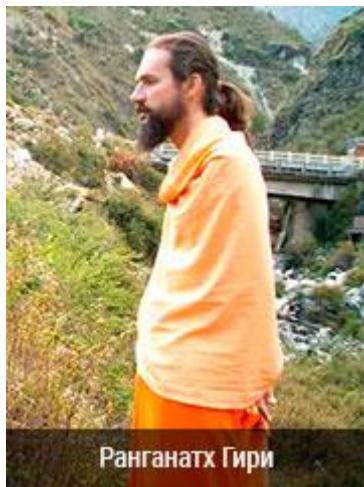
<sup>6</sup> Представитель одного из монашеских орденов Индии. В данном случае, ордена удасин.

очки, отшельник тоже был в очках. Заинтересовавшись очками Атмананды, отшельник спросил, где тот их купил. «В Дели», — ответил мой знакомый. «А где именно в Дели?» — не унимался пещерник. Поскольку в Индии адресом может быть что-нибудь вроде «рядом с базаром», Атмананде довольно долго пришлось объяснять отшельнику, как найти в Дели лавку, где он купил свои очки.

— Как же так! — воскликнул Атмананда, рассказав мне этот случай. — Человек оставил все — жену, детей, работу врачом (почему-то среди йогов много именно бывших врачей) — и вдруг его интересуют какие-то очки! Вокруг снег и камни, я не понимаю, перед кем он собирается щеголять в новой оправе!

Чтобы уйти в горы и жить в пещере, нужны три условия: пещера должна быть сухой, необходимы источник воды поблизости и деревня в радиусе примерно пяти километров. В Индии садхана почитается священной, поэтому крестьяне будут приносить отшельнику еду. Считается, что йог, живущий неподалеку, приносит благословение деревне. Поэтому во многих деревнях стоят кутьи<sup>7</sup> — приходи и молись, кормить будут.

Как сказал первый встретившийся мне русский садху Ранганатх Гири: «Индия — идеальная страна для садханы. Но, чтобы понять ее, нужно жить здесь без денег». Этот искатель, бывший московский бизнесмен, ныне ученик известного гуру Пилота



---

<sup>7</sup> Кутья — жилище отшельника.

Бабы, четыре года живет жизнью индийского садху в Ганготри, одном из самых святых мест Индии.

Это традиционное йогическое место на высоте 3,500 метров. По ночам здесь бывает очень холодно, но, как русский человек, Ранганатх построил в своей кутье печку. В 14 километрах от Ганготри находится Гомукх — исток Ганга. Русский йогин свободно говорит на хинди. Местные садху называют Ранганатха «русси баба» (русский баба). «Баба» на хинди означает «отец».

Жизнь садху, однако, не всегда бывает идиллической. Под оранжевым одеянием порой скрываются воры и бандиты. Как-то я спросил одного садху, как он защищается в случае опасности, ведь спать-то зачастую приходится под открытым небом.

Вместо ответа, он засунул руку под складки одежды и, к моему изумлению, вытащил ее оттуда с надетыми на кисть стальными когтями. Потом садху проделал такую же процедуру со второй рукой. После этого он воздел обе руки к небу и захохотал. У меня мурашки побежали по коже. Святой отец был похож на огромную хищную птицу, распростершую крылья со стальными когтями!

Позже он рассказал мне историю о команде тантрических садху, которых он встретил в Гималаях. Как-то вечером он набрел на их костер. Вид у тантриков был довольно дикий, а их шеф был особо свирепого вида. Усадив садху у костра, гуру спросил, хочет ли тот есть. Гость ответил утвердительно, хотя никакой еды возле костра он не заметил.

Тогда шеф вытащил воткнутый в землю трезубец и, не глядя, метнул его куда-то назад, в сторону леса. Оттуда раздался жалобный визг. Затем он приказал своему ученику принести дичь. Это был поросенок дикого кабана, которого тут же изжарили на костре.

Подвижников и святых людей в Индии и по сей день такое количество, что можно потратить годы на встречи и общение с ними. Практически у каждого древнего святого места или храма обитает какой-нибудь садху или баба.

Коллекционирование святых, однако, у некоторых переходит либо в хобби, либо в разновидность психического расстройства. Человека гонит вперед надежда, что все, кого он встретил — это «не то». Тот, кто одним мановением руки изменит всю его жизнь — где-то впереди.

Освобожденных людей в Индии действительно больше, чем в любой другой стране. Йогин Тит Махарадж сказал мне, что просветленных душ на земле примерно 2000. И только двести из них живут в других странах, остальные в Индии. Правда, учитывая давно перевалившее за миллиард население этой страны, шанс встретить их невелик. Кроме того, даже если встреча с освобожденной душой указана звездами, это не означает, что он или она сможет или захочет передать свое знание.

## **8. Восприятие**

Восприятие — это все, что у нас есть. Наша задача — очистить его, научиться воспринимать мир и себя без мешающих мелькающих мыслей и захватывающих эмоций. В этом очищенном восприятии мы открываем для себя удивительное свойство сознания — его светимость. Мы видим, что сознание — это лучистая неразрушаемая энергия, проявление творческой силы вселенной. Достичь этого видения нелегко, но, прикоснувшись к невидимому свету лишь раз, мы сохраняем память о нем и стремление к нему навсегда.

Вообще говоря, восприятию, так же как и осознанию, учиться не нужно — это естественное свойство сознания. Для того чтобы воспринимать что бы то ни было, не нужно делать никаких усилий — это всегда происходит естественно, само собой.

Попробуем сосредоточиться на самой сути нашего восприятия. Давайте охватим все происходящее внутри и снаружи одним широким лучом. В этом луче внимания не будет деления на хорошее и плохое, это будет просто интенсивная внимательность ко всему происходящему в настоящий момент.

В этой внимательности нужно побыть какое-то время, привыкнуть к ней. В начале для этого потребуются усилия, поскольку нас неизбежно будет сносить поток возникающих мыслей. Однако после небольшой практики нам несложно будет сохранять состояние спокойной открытой внимательности в течение нескольких минут. Глаза при этом лучше держать открытыми. Если начнет клонить в сон, взгляд нужно сфокусировать выше линии горизонта, если возникнет возбуждение — опустить его ниже; при спокойном состоянии взгляд надо удерживать на уровне линии горизонта.

Следующий шаг — научиться расслабляться в состоянии внимательности. Расслаблять или распускать, как распускают клубок пряжи, нужно абсолютно все, включая саму внимательность. Малейшие источники напряжения в теле и психике должны быть растворены. Затем нужно отпустить внимание, перестать искать напряжение, сохраняя при этом осознанность. Это может занять какое-то время. После этого начинается процесс поглощения мыслей осознанием.

Мысли могут существовать лишь на определенном уровне психической энергии. Если этот уровень повышается, мысли сгорают или растворяются в вибрациях поля осоз-

знанности. Энергия мыслей растворяется в осознанности, и таким образом открытая внимательность поддерживается сама собой. При этом мы переживаем общий подъем энергии, что приносит ощущение свежести и радостного раскрытия.

По мере практики осознанность начинает разворачиваться как внутрь, так и наружу, поглощая собой все, попадающее в поле внимания — она буквально начинает пожирать известный нам мир, сначала внутренний, а потом и внешний, возвращая все феномены в их исходное состояние — бесконечный океан самосветящейся энергии.

Мы начинаем видеть и ощущать, как этот океан пронизывает все. Интенсивность свечения океана настолько сильна, что на его фоне материальный мир кажется призраком или миражом. Прикоснувшись к первозданной энергии сознания, мы начинаем постигать, что мир и мы сами — не трагедия и не ловушка, но игра бесконечного сознания с самим собой.

Принято считать, что занятия духовными практиками меняют сознание, очищают и утоньшают его. Однако если мы посмотрим глубже, то станет ясно, что йога и медитация меняют восприятие, но не воспринимающего. Он всегда неизменен.

Практикующий склонен стремиться ко все более возвышенным состояниям сознания, принимая их за путь. Эта охота за состояниями, которым нет конца, не приводит к свободе. Все состояния — временны и преходящи, какими бы прекрасными они ни казались. Прямая опасность здесь в том, что мы начинаем желать повторения возвышенных, приятных или исполненных силы состояний, и привязываемся к ним. Мы огорчаемся, когда состояния заканчиваются

и расстраиваемся, если они не приходят. Застряв в этой ловушке, мы не можем идти дальше.

В результате подобного «духовного опыта» мы, скорее всего, останемся с пустыми руками. Цель — не погоня за новыми состояниями и даже не обнаружение субъекта, их переживающего. Нужно обнаружить то, что наблюдает за испытывающим состоянием. Этот наблюдатель — вне состояний. Поскольку состояния его не затрагивают, он делает возможным их существование.

Во многих школах внутренней работы ученики пытаются повторить или скопировать состояние мастера, используя его описание собственного опыта. Переживание действительности учителем воспринимается как эталон, к которому нужно стремиться.

Подобный подход представляет из себя подмену внутренней реальности ученика навязанным ему стереотипом. В результате, практикующий, вместо обнаружения собственного центра осознания, удаляется от него. Ученик начинает придавать значение тому, что и как он испытывает и переживает, теряя из виду то, что его подлинное осознание неизменно.

## **9. Ничто не имеет значения**

Ничто не имеет значения. Хорошо тебе или плохо, богат ты или беден, мудр или глуп, здоров или болен — все это не имеет совершенно никакого значения. Стремись ли ты к чему-то и борешься со своей судьбой, или смирился и принял все так, как есть — все это абсолютно не важно.

Не имеет значения ни твой возраст, ни социальный статус, ни пол, ни национальность, ни язык, на котором ты

говоришь и думаешь. Ничто из того, что тебе дорого и желанно, а также то, что тебе отвратительно и ужасно — ничто из этого не существенно и также не имеет никакого значения.

Неважно ни то, что было с тобой в прошлом, ни то, что происходит с тобой сейчас, ни то, что ждет тебя в будущем. Не имеет никакого значения и то, что ты видишь перед собой. Есть ли что-нибудь в мире, что было бы важным и имело бы смысл и важность для тебя? Нет, ничего подобного не существует.

Означает ли все это, что ты должен быть холоден и подобен камню? Нет. Будешь ли ты тверд и безжизнен или, напротив, восприимчив ко всем радостям и горестям бытия — ни то, ни другое не имеет значения. Не имеет значения, какой ты, как живешь, пребываешь ли в одиночестве или находишься среди людей. Нет никакой разницы — погружен ли ты в бурную деятельность или, наоборот, ничего не делаешь.

Не важно, веришь ли ты в Бога или иную высшую реальность, занимаешься ли ты духовными поисками или бездумно прожигаешь свою жизнь в поисках наслаждений. Видишь ли ты сокровенный смысл в происходящем, или, напротив, все представляется тебе бессмысленным абсурдом — ничто из этого тоже не имеет никакого значения. Не имеет значения ни то, что ты думаешь, ни то, что ты чувствуешь, ни то, во что ты веришь.

Кто бы ты ни был — мужчина или женщина, старец или ребенок — совершенно не важно, весело тебе или грустно, знаешь ты что-то или нет, говоришь ты или молчишь, мчишься ли ты куда-то или сидишь на одном месте, и, в конечном счете, жив ты или мертв. Не имеет никакого значения абсолютно ничего.

Кроме силы любви.

## 10. Оставь все так, как есть

Все представляет собой одно единое целое, которое не существует отдельно от нас. Мы полностью слиты с ним так же, как и все остальное. В этом смысле нашего отдельного бытия нет и быть не может. Все, что есть — одно неделимое бытие. Осознаем мы это или нет — не важно, поскольку ни осознание единства, ни его отсутствие не могут ничего ни прибавить, ни убавить к тому, что есть. Есть же лишь это одно, сверкающее перед нами бесконечными формами и оттенками.

Глядя на картину, мы видим образ и забываем о том, что этот образ существует только в нашем сознании, а, по сути, картина — всего лишь кусок холста и перемешанные между собой краски. Так же воспринимаемая вселенную и себя в ней, мы верим в реальность обоих, не понимая, что все существующее соткано из одной тончайшей субстанции, которую мы называем сознанием.

Видящий представляет собой точно то же сознание, из которого соткан весь видимый им мир. Таким образом, сознание смотрит на сознание, слышит, чувствует и обоняет сознание, то есть, по сути, играет само с собой. На самом же деле, ничего не происходит. Все это подобно воде вливающейся в воду. Мы -фантомы, персонажи сновидения в вечной игре сознания с самим собой.

Как персонажи космического сна, мы свободны делать все, что угодно или не делать ничего, это не может ничего изменить в происходящем. Свободен или нет персонаж сновидения? Вопрос явно не имеет смысла, поскольку само су-

ществование этого персонажа лишь кажущееся. Его свобода и рабство — такие же фантомы, как он сам. Поэтому вопрос о свободе воли не имеет смысла. Свобода приходит с пробуждением ото сна.

Существует мощная гипнотическая сила, заставляющая нас верить в реальность мира и собственного индивидуального существования. В Индии эту силу называют майя<sup>8</sup>. Сила майи огромна. Она работает ежесекундно, готовая скинуть нас вниз с каждой ступени лестницы садханы. Для этого у нее есть бесчисленное количество уловок и ухищрений. Но есть и противоположная сила, помогающая нам проснуться. Очнуться, пробудиться от гипноза означает увидеть мир и себя такими, как они есть, и обрести свободу.

Освобождение персонажа сновидения невозможно. Он может проснуться лишь в следующем сне, потом в следующем, и так без конца. Для окончательного пробуждения персонаж должен раствориться, безвозвратно исчезнуть в содвзавшей его силе безличного сознания.

В этом смысле просветление подобно смерти: пока есть мы, его нет. Когда оно приходит, нас уже нет. Именно поэтому индивидуальное сознание всеми силами отталкивает освобождение, стараясь максимально продлить свое пусть и не очень счастливое, но зато полностью индивидуальное существование.

В нашей ли власти пробуждение, коль скоро мы — всего лишь фантомы в смысле абсолютной реальности? Очевидно, что нет. В этом смысле, мы можем совершенно успокоиться и немедленно прекратить какие бы то ни было поиски. Но

---

<sup>8</sup> Слово «майя» происходит от санскритского глагольного корня «м?», что означает «измерять». Смысл здесь в том, что мы измеряем, делим на части, ограничиваем Бесконечное.

можем ли мы успокоиться и перестать искать? Нет, и этого нам также не дано. Мы обречены на поиск.

Но что же все-таки делать с собой и со своей жизнью?

Нужно просто оставить себя и все остальное таким, как есть. Не имеет значения, насколько мы сможем улучшить качество своего сна, от этого он не перестанет быть сном. Не нужно менять содержание сновидения, нужно очнуться от него. Это означает перестать пытаться изменить себя.

Перестать стараться стать мудрее, красивее, стройнее, богаче, лучше, чем мы есть. Прекратить безуспешные попытки стать продвинутым, сильным, просветленным и свободным. Просто оставить себя в покое — полностью расслабиться по собственному поводу. Принять себя таким, как есть, и остаться в этом принятии. Требовать немедленного освобождения означает отдалять его. Принять свою судьбу и исполнить свое предназначение — наикратчайший путь к свободе.

Нужно полностью прекратить дергаться по поводу того, что с тобой будет. Не вспоминать прошлого. Не придавать значения настоящему. Навсегда отбросить озабоченность собственным здоровьем, личными отношениями, недостатком денег, отсутствием понимания и любви близких. Наконец и полностью — глубоко по-настоящему успокоиться.

Успокоиться так, чтобы более не возникало даже тени беспокойства по какому бы то ни было поводу. Прямо сейчас, в эту самую секунду начать процесс тотального расслабления и отпускания всего, что только в нас есть — расслабить тело, психику, растворить тревогу и бесконечную озабоченность миллионом вещей.

Расслабиться по поводу того, что это расслабление у нас не получается, а, возможно, и никогда не получится. Понимаете, что это значит? Перестать дергаться по какому бы то

ни было поводу вообще! Реализовавший это знание, удовлетворенный, освободивший ум человек живет счастливо, просто наблюдая наблюдаемое, слушая слышимое, чувствуя чувствуемое, нюхая пахнущее и просто ощущая вкус пищи.

Для того чтобы настолько успокоиться, нужно искренне и чистосердечно наплевать на себя, наплевать на все свои проблемы и заботы, на все обстоятельства и невозможности. Однако если мы начнем процесс подобного расслабления, то скоро убедимся в том, что не сможем этого сделать, если не перестанем хватать.

Мы хватаемся за все — за людей, за обстоятельства, которые кажутся нам благоприятными, за мысли, за чувства. Как это ни странно, мы так же накрепко привязаны и к нашим страхам, волнениям и беспокойству. Мы постоянно находимся в напряжении. Нам кажется, что если мы схватимся за что-то и будем крепко-крепко держать, это останется с нами. Но это не так.

Время сносит все, ничего не остается. Рука не может удержать ни воздух, ни воду, ни огонь. Однако мы боимся пустоты, и все время пытаемся ее чем-то заполнить. Мы не хотим потерять все и остаться ни с чем. Мы боимся свободы.

## **11. Выхода нет**

Когда мы серьезно погружаемся в практику, то открываем для себя другой мир. Это мир духовных книг, учений, путешествий по святым местам, встреч с другими искателями и учителями. Это мир медитации, молитвы, мистических переживаний и прозрений. Старый мир со всей его суетой и бессмысленностью остается далеко позади. Нам кажется, что мы обрели смысл и направление в жизни. Если волей обсто-

ятельств мы вновь оказываемся погруженными в житейскую суету, то глубоко страдаем и стремимся вернуться на путь духовного поиска.

Реальность, таким образом, оказывается расколотой надвое. Два мира — старый и новый — никак не совмещаются и в корне противоречат друг другу. Мы пока не понимаем, что оба эти мира являются иллюзорными.

Утвердившись в мире поиска и обжившись в нем, мы, однако, обнаруживаем, что он построен по тем же самым законам, что и мир суеты и забот. Здесь точно так же существуют алчность, соперничество, желание управлять другими, ложь, лицемерие и откровенный обман. Меняются лишь названия, но суть остается прежней.

Желание власти называется состраданием и помощью другим, похоть именуется секретными тантрическими практиками, накопление богатства объявляется божественной милостью или проявлением магической силы, и так без конца. Конечно, на пути поиска мы встречаем многих искренних искателей и немногочисленных подлинных учителей. Но и это оказывается малоутешительным, поскольку никто из них не может привести нас к единству.

Мы обогащаемся, накапливаем больше знаний и опыта, иногда нам даже удается помогать другим, но если мы обернемся назад и честно спросим себя: приблизились ли мы хоть на йоту к заветной цели — освобождению, ответ будет прежним. То преобразование, та трансформация, к которой мы так искренне стремимся, кажется все такой же далекой и неосуществимой, как и прежде. И тогда мы понимаем, насколько мы одиноки в нашем поиске. Мы понимаем, что по-настоящему помочь нам не может никто. Разве что Бог. Но где он?

В практике бывают моменты отчаяния, когда кажется, что все напрасно. Временами нам кажется, что мы сходим с ума. Все старые схемы мышления и поведения рушатся, ничего из бывшего опыта не работает, мы теряем направление и ориентацию. Жизнь и практика рассыпаются как картонный домик. Мы не знаем, что делать и куда нам идти.

Это очень важные моменты, которые, на самом деле, являются точками поворота. Когда все наши усилия кажутся напрасными — это момент истины, потому что это действительно так. Последний отрезок дороги к истине — путь без пути, путь без усилий, мы еще просто не дошли до той точки, откуда он начинается. Переживание бессмысленности усилий подобно просвету между деревьями, откуда открывается вид на дорогу, идущую под уклон. По ней можно просто скользить или катиться вниз.

Когда нам трудно и тяжело на пути постижения, не будем забывать, что это сама природа прорывается через нас к новому видению, к новому осознанию, а рождение всегда трудно. Та сила, что гонит нас в спину и заставляет медитировать, молиться, размышлять, читать духовные книги, отправляться в паломничество, искать наставника, уединяться в ритрит, отдавать время и силы поиску озарения — она же встретит нас в конце пути. И, исполняя волю этой материнской силы, следуя ее зову, мы уже знаем ее, и она знает нас. Давайте помнить об этом в минуты отчаяния.

Ищущий свое подлинное «Я» подобен человеку, заблудившемуся в зеркальном дворце. Всматриваясь в свои бесчисленные отражения, он никак не может понять — где же его настоящее лицо?

Мы не вольны прекратить наш поиск, так же, как понастоящему никогда не знаем, как его продолжать. Совет «доверься Богу» помогает мало, поскольку мы не знаем ни

Бога, которому следует довериться, ни самих себя. Таким образом, нужно доверить одно неизвестное другому, а это невозможно. Какой же выход?

Можно вернуться на старый круг — поиск новых учителей, новых практик. Либо прежние практики, но больше усердия, больше усилий. Интуитивно, однако, мы чувствуем, что это путь в никуда. Мы уже пытались, старались — и никакого толку. Сколько же можно биться головой об стену?

Если мы дошли до этой точки, тогда нам ничего не остается, кроме признания самому себе в том, что выхода нет. Выхода нет для нас как для страдающей и мечущейся в поисках этого самого выхода личности. Но выход есть, если мы каким-то чудом перестаем этой самой личностью быть.

Это чудо не в нашей власти. Но в нашей власти со всей страстью и силой, которые у нас есть, обрушиться на привычку считать себя слабым, ограниченным, отдельным и страдающим существом. Вся причина людских бед и несчастий — только в этом.

Когда ученик Шивы Рибху спросил, как отличить подлинного учителя от ложного, Шива ответил: «Подлинный учитель учит, что ты — бессмертное бесконечное, исполненное мира и блаженства сознание. Все, кто учат чему-либо иному, не являются настоящими».

## 12. Пхат

Все это, конечно, лишь слова. Слова и тексты имеют свой потолок, перепрыгнуть который им не дано. Лучшее, что они могут сделать — это подтолкнуть нас на пути самостоятельного поиска и указать примерное направление дви-

жения. Насколько, однако, они действительно в состоянии это сделать?

Не нужно преувеличивать значения слова. Язык — инструмент мышления, являющегося, в свою очередь, инструментом сознания. Таким образом, оперируя языком, мы пытаемся с помощью одного инструмента воздействовать на другой, но никак не можем добраться до сути. Однако сознание не ограничивает себя этими инструментами в целях самопознания. Другим мощным средством постижения является энергия, Шакти.

Многие системы говорят, что распознать свою истинную природу можно только в тишине и покое. Разработано огромное количество методик по расслаблению, успокоению ума, построено множество медитационных центров и мест затворничества. Однако бесконечность не ограничивает себя статикой. Она точно также может быть безумно активна. Реализация возможна и в гуще битвы.

Тот слабый ток, течение которого многие из нас чувствуют внутри своего тела, и есть проявление Шакти в нашем конкретном случае. Все энергетические практики работы с телом направлены на очищение тонких внутренних каналов и, как следствие, на усиление потока Шакти.

Никакие упражнения, однако, не сравнимы с тем, когда нас включает в розетку учитель, или поток прорывается сверху, по своей собственной воле. Поток энергии не является истиной, но это тот плот, на котором можно переправиться на другой берег при условии, что мы двигаемся в нужном направлении.

Функция подлинного учителя, дающего нам шактипату или подключение к потоку, сводится к трем вещам: к выдаче средства передвижения в виде непрерывного потока энер-

гии, в объяснении, как этим плотом управлять и в указании направления движения.

Все эти три составляющие должны учитывать наши индивидуальные особенности. Если поток будет чрезмерно силен, он сожжет нас. Если он будет недостаточен, мы не сможем сдвинуться с места. Если не будут даны правильные инструкции по управлению плотом и по направлению движения, река жизни снесет нас вниз по течению.

Встреча с учителем, однако, — дело нашей судьбы. В предлагаемой практике мы рассчитываем лишь на самих себя. Зная, что Шакти может проснуться в любое время и прийти к нам из любого источника, мы не теряем время в ожидании нисхождения милости и вообще что нам кто-то что-то даст. Мы рассчитываем только на себя. Но не на того маленького загнанного себя, не знающего куда идти и что делать, а на наше подлинное бессмертное бесконечное «Я», тенью которого мы являемся.

Неисчерпаемый океан энергии всегда перед нами, скрытый бесконечно мелькающими картинками двух миров — внутреннего и внешнего, которые он проецирует. Экран, на котором эти картинки появляются, пуст. Изображения не «висят» на экране постоянно, они пульсируют или мерцают с такой частотой, что кажутся непрерывными, подобно кадрам в кинофильме. Мы живем в мерцающем мире, и мерцание это происходит в абсолютной пустоте.

Для того чтобы воспринимать проявленный аспект этого мерцающего мира, чтобы видеть картинки, наше сознание настроено на соответствующую частоту. Мы можем уловить пустотные промежутки между картинками и получить доступ к неиссякаемому источнику энергии, если изменим эту частоту.

Во всем, что мы видим, слышим и ощущаем, есть пустотные зазоры или щели. Эти щели находятся не только в воспринимаемом мире, они существуют внутри самого механизма восприятия. Внутренняя пустота, или пустота восприятия и внешняя пустота воспринимаемого мира — это одно пустое пространство, в котором ежесекундно проявляемся и исчезаем мы сами и весь окружающий мир.

Обнаружить эту пустоту помогает мантра пхат. Сядем или встанем прямо, сосредоточимся, глубоко вздохнем и в полную грудь крикнем: «Пхат!» В следующую секунду ум станет полностью пустым. Через какое-то время нахлынут мысли и ощущения, но в первую секунду мы будем абсолютно открыты и пусты. Мелькание картинок при этом остановится.

Работая с мантрой, мы знакомимся с состоянием пустоты и открытости. Мантра «пхат» — древняя дзогчендовская практика, используемая для того, чтобы отсечь отождествление себя с любым из состояний, возникающих в медитации. Это состояния, на которых мы «зависли», включая положительные состояния ясности, прозрачности, блаженства и всесия.

Смысл практики — перестать привязываться к любому из состояний, выйти за их пределы. Любое из наших состояний окрашивает реальность, тем самым искажая ее. Быть вне состояний означает просто быть, полностью прекратив как негативное, так и позитивное интерпретирование действительности.

Момент пробуждения ото сна наиболее благоприятен для переживания нашей подлинной природы без использования мантры. Когда мы уже проснулись, но еще не открыли глаза, в нас сильна связь с состоянием сусупти — глубокого сна без сновидений, воспоминание о котором иногда сохра-

няется в момент просыпания. В сущупти мы растворены в состоянии основы. Это бессознательно происходит с нами каждую ночь.

В момент пробуждения ниточка связи с сущупти тонка, она порвется, как только на нас нахлынут мысли, ощущения, включится кармический механизм, и мы проснемся в полном смысле этого слова. Нужно приучить себя использовать для практики момент пробуждения каждое утро.

Проснувшись, мы остаемся в тонком пограничном состоянии между сном и бодрствованием так долго, как только сможем. В начале это могут быть секунды. Сложность в том, что как только мы пытаемся удержать это промежуточное состояние, оно сразу же уходит. Однако, по мере того, как каждое утро мы учимся распознавать трудноуловимый момент между сном и бодрствованием, то обнаруживаем, что нас тянет туда. Это сила притяжения нашей подлинной, свободной от кармических следов природы.

Когда мы спим без сновидений, кармический механизм выключается, в этом промежутке мы становимся, хотя и бессознательно, но свободны. Это состояние глубочайшего отдыха, когда мы максимально восстанавливаем силы. Именно поэтому нас тянет туда.

Обнаружив силу притяжения, мы можем использовать ее. Проснувшись, мы глубоко расслабляемся и позволяем силе притяжения погрузить нас назад, в глубину нашего сознания, сохраняя при этом осознанность. Чем глубже мы погружаемся, тем меньше следов личности остается.

То пространство, куда мы идем в этой практике, совершенно безличностно, там нет и тени нас, но осознанность остается. Эта осознанность бесконечно шире и просторнее той, в которой мы находимся в течение дня. Наше едва очнувшееся ото сна «я» буквально тонет в ней и, по от-

ношению к этому океану, кажется крошечной пылинкой, готовой раствориться в открывшемся безграничном просторе.

Уловив вкус состояния сушупти, продлим его в дела наступающего дня. Делая эти дела, будем помнить, что весь смысл фильма нашей жизни только в том, чтобы очнуться от него.

### **13. Свами Гириджананда Сарасвати**

Под Индором, В штате Мадхья Прадеш есть ашрам Видья Дхам, где в зимние месяцы живет великий мастер Свами Гириджананда Сарасвати, которому 150 лет. Он — один из последних хранителей тайн шактийской традиции Шри Видья, что по-русски означает «благая мудрость». Эта школа ведет своих последователей к высшей реальности через постижение ее женского, материнского аспекта.

Обладающий полной реализацией мастер никого не учит. Он хорошо знает травы, и после одного взгляда на человека дает необходимый рецепт. Гириджананда кормит, делает пуджи, советует, помогает людям, но знание никому не передает. Он говорит, что не верит в схему учитель-ученик.

У Гириджананды удивительные глаза и голос. Это единственный человек из всех, кого я встретил, во взгляде которого отражаются все страдания мира и, одновременно, глубокая радость. Во время странствий по Гималаям у свами было много приключений.

Однажды он провалился в снежную яму и никак не мог оттуда выбраться. Вдруг он услышал тоненький голосок: «Выход есть, выход есть!». Наконец он заметил маленькую травинку, пробивавшуюся из-под снега (Гириджананда по-

нимает язык растений). Он съел травинку и почувствовал в себе такую силу, что смог выпрыгнуть из глубокой расселины.

В другой раз свами шел по горам десять дней без еды и изрядно оголодал. Места были пустынные и достать еды было негде. Наконец, он набрел на старое костровище и нашел там оставленный кем-то пакет, в котором было немного муки. Этого количества было достаточно для того, чтобы испечь чапати<sup>9</sup>. Гириджананда развел огонь, сделал две лепешки и только собирался поесть, как невесть откуда появился незнакомый садху.



Гириджананда Сарасвати

Увидев чапати, садху сказал, что очень голоден и попросил накормить его. Гириджананда согласился, и садху моментально уплел обе лепешки. Затем, опомнившись, он попросил прощения за то, что ничего не оставил. Свами поклонился и сказал: «Я сыт тем, что ты принял от меня эту еду». В этот момент незнакомец преобразился и Гириджананда увидел пред собой владыку йогоинов Шиву.

Господь Шива сказал ему: «Отныне ты не будешь знать ни голода, ни жажды и будешь кормить тысячи людей».

С тех пор так и происходит. Всех, приходящих в ашрам, кормят а иногда, во время праздников, у Гириджананды Сарасвати в руках материализуются пачки денег, которые он раздает присутствующим.

Вид у Гириджананды несколько нечеловеческий. Он мало похож на индийца — скорее, на ацтекского вождя, с

---

<sup>9</sup> Чапати — пресная лепешка.

горбатым носом, огромными ушами и бездонным взглядом. Мастер суров, он излучает энергию, мощь и величие мудрости, но знаний не дает. Можно просто пожить с ним рядом, находясь в его вибрациях. Ежедневно во второй половине дня к нему идут и идут люди за решением своих житейских проблем. Никто не приходит за учением.

Вообще, это довольно обычная и печальная ситуация в индийских ашрамах — индийцы приходят к подлинному мастеру как к волшебнику, в лучшем случае, как к психотерапевту или целителю, но почти никто не приходит за практикой. Приехавшие из других стран искатели в этом смысле лучше — многие приезжают за знанием.

Но здесь возникают другие проблемы — незнание языка (английского часто оказывается недостаточно), нехватка времени и терпения, отсутствие рекомендаций, которые, как и везде, весьма помогают. Кроме того, иностранные искатели часто слабо разбираются в культуре, этике, терминологии и множестве других вещей, необходимых для полноценного контакта. Учителя видят и понимают это. И молчат или рассказывают истории. Для того чтобы началось настоящее обучение, нужно стать своим. А для этого часто придется съесть не один пуд соли.

## **14. Превращение эмоций в энергию**

Абсолютно все является проявлением бесконечного океана сознания, в том числе ощущение усталости. Если мы поймем это, то сможем использовать ее энергию. Когда мы устали, то вместо того, чтобы тупо забыться сном, поработаем с усталостью.

Сначала мы осознаем, что свидетель никогда не устает. Воспринимающий в нас не имеет никакого отношения к чувствам или эмоциям, которые он воспринимает, он всегда свободен от них. Свидетель — ничем не окрашенное чистое восприятие. Он подобен бесстрастному зеркалу, в котором отражаются внешний и внутренний миры. Почувствуем это, отрешимся на мгновение от ощущения усталости и станем беспристрастным свидетелем этого состояния.

Далее увидим, что усталость — это чистая энергия, которая проявляет себя в такой форме. Точно так же она может проявиться в форме любого другого ощущения. Затем мы сосредотачиваемся на ощущении усталости, открываемся на него и впускаем его глубоко в себя. Мы не пытаемся закрыться, переключиться или отмахнуться, как делаем обычно, но полностью входим в усталость.

Войдя внутрь состояния, продолжаем движение и проходим сквозь него. Представим усталость как серое облако, которое навалилось на нас. Когда мы откроемся и пройдем сквозь него, то увидим, что внутри облака и за ним — чистый световой океан.

Ощущение усталости при этом будет меняться. Оно начнет растворяться в открытом восприятии. Чем более мы отрываемся на усталость, сохраняя при этом сосредоточенность и открытость, тем меньше от нее остается.

Наконец, мы полностью растворяем усталость в свидетеле, проходим сквозь нее. И тогда мы обнаруживаем из чего она «сделана». Усталость, как и любое из наших состояний, создана завихрениями в поле бесконечного светящегося сознания, которое стоит за всем, что мы видим, слышим, чувствуем или воспринимаем. Это поле — кирпичики мироздания, о которых мы не подозреваем, принимая обманчивую созданную ими картинку за реальность.

Растворив усталость в ясном открытом восприятии, и уловив принцип этой работы, мы сможем преобразить любое негативное переживание — злости, раздражения, подавленности — в энергию.

Не нужно давить негативные переживания. Откроемся на любое из этих состояний и растворим его в пространстве распахнутой осознанности. Тогда мы увидим негатив как чистую энергию, которая воспринимается в форме отрицательного состояния в силу тех или иных кармических причин. Энергия, формирующая тяжелое состояние, вернется к своей основе и перельется в переживание радости.

Получив, таким образом, доступ к основе, скрытой за любым из наших переживаний, мы становимся хозяином собственных состояний. Чем сильнее ощущение или эмоция, тем легче получить доступ к энергии, которая ее формирует, и тем больше силы высвобождается. В гневе или отчаянии заключено намного больше энергии, чем в скуке или унынии.

Как только мы научимся растворять эмоции в осознанности, переживание негативных состояний станет для нас забавной внутренней игрой или охотой за силой. И тогда приходит новое понимание того, что все — это формы энергии сознания, даже усталость и болезнь.

Положительные состояния, переживания радости или восторга естественно тяготеют к расширению. Отсюда выражение «радость переполняет нас». Можно сознательно усилить это чувство переполнения или расширения, просто слившись с ним или отдавшись волне, до тех пор, пока не исчезнем в ней.

Мы можем быть по-настоящему счастливы только тогда, когда нас нет. Счастливый человек естественно забывает о себе. Радостное ощущение само вливается в океан само-

светящейся энергии, поскольку радость является сутью этого океана.

Занимаясь практикой превращения эмоций в энергию и убедившись в ее эффективности, не следует забывать о том, что эта практика является двойственной. Здесь остается ощущение раздельности «я» и того, что оно испытывает. Даже в переживании радости сохраняется остаточное чувство «я» и есть «радость», которую это «я» ощущает.

Поэтому подобные, а равно и все прочие практики являются предварительными по отношению к состоянию недвойственности, в котором некому и нечего практиковать. Единство включает в себя все состояния, не являясь ни одним из них. Так же океан, будучи источником всех ручьев и рек, не является ни рекой, ни ручьем.

Таинственное по своей сути, состояние недвойственности предполагает и таинственный путь, ведущий к нему. Просчитать следующий шаг на этом пути невозможно. В начале оно подобно пугливой птичке, которая села на ветку, и в следующую секунду ее нет. В середине оно подобно тени, которая всегда находится рядом. В конце же оно подобно снежной лавине, которая сносит все на своем пути.

## **15. Внутренний гуру**

В переживании окончательной реальности нет различия между воспринимающим и воспринимаемым, все представляет собой одно неопишуемое состояние единства. Это единство можно постичь только в состоянии открытости и удивления. В удивлении — начало мудрости. Подлинная са-дхана — состояние непрерывного изумления.

Главная проблема заключается в том, что нет, и не может быть способа, ведущего к этому состоянию, находящегося вне каких-либо практик и усилий. Что бы мы ни делали, какие бы аскетические подвиги ни совершали, как бы отчаянно ни пытались вырваться из тисков двойственного восприятия, все это, на самом деле, лишь затягивает петлю, вместо того, чтобы распустить ее. Единственное, что остается — это отказаться от всяких усилий. Но это тоже предполагает усилие! Мы попадаем в заколдованный круг.

То, что размыкает круг, называется на санскрите гуру крипа — милость гуру. Под гуру не обязательно имеется в виду человек, обучающий нас. Человеческий гуру есть проявление универсального учителя, живущего в сердце каждого живого существа. Этот внутренний учитель — действительно, высочайший наставник. Только он безошибочно ведет к цели, и он же встретит нас в конце пути. Если мы полностью доверяемся внутреннему мастеру, внешний учитель не нужен. Для этого необходима абсолютная вера в то, что в нашем сердце живет Господь, и мы в состоянии слышать Его голос и чувствовать Его волю.

Отдача себя на волю внешнего гуру часто заканчивается разочарованием, а иногда трагедией. Я встречал множество полностью зомбированных искателей, абсолютно лишенных собственной воли и инициативы. Они превратились в тень, в придаток своего гуру, полностью забыв о своем божественном предназначении. Внешний учитель, вольно или невольно, своим авторитетом, энергией и знаниями всегда в той или иной степени порабощает сознание ученика. Мудрый наставник сделает все, чтобы помочь ученику избавиться от этой зависимости.

В ученичестве есть еще одна опасность. Связь с учителем, с древней традицией, пробуждает в сердце искателя

чувство гордости и собственной значимости. Как же — ведь теперь я прикоснулся к подлинному, настоящему! — с восторгом кричит внутренний голос ученика. Сам он при этом не замечает, как его ложное «я» при этом уже выросло размером со снежную гору.

Великий внутренний мастер живет не только в нашем сердце или проявляется в святых мудрецах, — он стоит за всем, что мы видим, слышим и воспринимаем. И он не только стоит за всем. Он, одновременно, и является всем этим. Более того, мы сами — ничто иное, как он сам, возвращающийся к самому себе. Такова его великая игра.

Но все это только кажется нам. На самом деле, он, наш мастер, никогда себя не терял. В действительности, нас, со всеми нашими поисками и проблемами, никогда не было. Всегда был и будет, а, вернее, всегда есть — только он один. Поэтому любые поиски, ощущение отдельности и незавершенности, все это может быть прекращено и отброшено в долю секунды.

Вы понимаете, что это значит — между Ним и нами нет никакой разницы! Разницы, которой никогда не было, и быть не может. Нам не нужно быть совершенными, как Отец наш небесный, Он уже совершенен в нас. В нашей слабости и невежестве мы проявляем Его мощь и мудрость. В наших сомнениях и неверии мы обнаруживаем Его преданность и веру. Преданность Самому Себе и веру в Самого Себя.

Конечно, никакая вера в Самого Себя Ему не нужна — так же, как нам не нужно верить в реальность собственного существования, оно самоочевидно. Все это лишь бесконечная великая игра творческой силы вселенной — временами драма, временами комедия, в которой актеры, сценарист, режиссер и зрители являются одним лицом. Лицом, до времени остающимся в тени.

## 16. Память и внимательность

Васаны или самсары — это записанные на жестком диске эволюционной памяти бесчисленные впечатления, накопленные в результате огромного количества прошлых жизней. Диск этот расположен в позвоночном столбе и выглядит как светящиеся, переплетенные между собой волокна. В мозгу находится оперативная память. Самсары этой жизни появляются на рабочем столе осознания подобно файлам на компьютере. Самсары прошлых жизней скрыты в невидимых системных папках.

Часть файлов мы можем раскрыть, включив механизм памяти — «порыться» в ней. Большинство файлов, однако, раскрывается самопроизвольно, засоряя экран осознания. Они выскакивают один за другим и не закрываются, засоряя экран и мешая нам работать. Таким образом, мы живем на кладбище воспоминаний. Воспоминания рождают мысли, забивающие поле осознания окончательно.

Память работает правильно, если кликнуть по нужному файлу, и, просмотрев его, закрыть. Но мы не в состоянии закрыть десятки файлов, выскакивающих на экране! Наша психика ведет себя подобно взбесившемуся компьютеру. Этим, однако, дело не заканчивается. Мы реагируем на происходящее и строим планы на будущее. Планы эти большей частью не сбываются, поскольку они построены на ложной интерпретации действительности.

Вся это также появляется на дисплее компьютера, который оказывается заполненным до предела ненужной информацией. Таким образом, мы воистину живем в иллюзорном мире воспоминаний и надежд — в мире прошлого, которое никогда не вернется, и в мире воображаемого будущего.

го, которое никогда не наступит. Мы живем в мире без настоящего.

Для того чтобы правильно организовать работу памяти, нужно выключить механизм непроизвольного вспоминания, работающий 24 часа в сутки, поскольку сны тоже основаны на памяти. Это не означает, что мы превратимся в бессмысленных, ничего не помнящих идиотов — информация записывается на жесткий диск и остается там автоматически. Нужно лишь прекратить самопроизвольное открытие файлов.

Для этого надо научиться осознавать те моменты, когда мы начинаем что-нибудь вспоминать. Как только мы поймали себя на этом, больше ничего делать не нужно. Простого осознания факта, что нас начинает затягивать в иллюзорный мир воспоминаний, достаточно для того, чтобы вынырнуть обратно в сферу осознанности. Сила инерции памяти, однако, огромна, и нужно потратить немало усилий, чтобы выработать у себя новую привычку не вспоминать ни о чем.

«Мой дорогой, вы можете рассказывать или слушать бесчисленные священные писания, но вы не будете самодостаточны, пока не сможете забыть все», — говорит Аштавакра Гита.

Упорядочив работу памяти, мы лишим подпитки другую огромную часть иллюзорного внутреннего мира — это наши фантазии, надежды и страхи, связанные с будущим. Техника работы здесь такая же: следует научиться распознавать моменты, когда нас начинает сносить в воображаемое будущее. Осознания этого движения достаточно, чтобы вернуться в настоящее. Начать практику нужно, однако, с уничтожения привычки беспрестанно вспоминать и уже после этого переходить к проекциям на будущее.

Все, что от нас требуется в обоих случаях — это внимательность, вернее, выработать привычку быть внимательным. Для этого важно открыть в себе качество естественной открытой внимательности. Так внимателен ко всему происходящему маленький ребенок. Он не погружен в воспоминания или фантазии о будущем — он просто удивленно открыт всему, что происходит прямо перед ним. Эта естественная внимательность осталась в нас с детских лет, она никуда не ушла. Откроем ее в себе и используем для очищения нашего сознания.

Практика, таким образом, направлена на очищение поля восприятия от иллюзии прошлого и будущего. Все, что происходило, происходит и будет происходить, совершается сейчас, именно в эту секунду, — секунду, которой уже и след простыл! Следующая секунда точно так же неуловима, как и только что прошедшая. Тем не менее, и вспоминаем и думаем или мечтаем о будущем мы именно сейчас, в этот самый неуловимый момент — другого времени у нас нет. Поэтому и прошлое, и будущее, на самом деле, существуют только сейчас.

Итак: наблюдая за происходящим внутри и снаружи, непрерывно оставаясь в скользящем моменте настоящего, не сливаясь с картинками внешнего и внутреннего миров, мы не позволяем силе отвлечения уносить нас в иллюзорный мир интерпретирования иллюзорных образов.

Проще: мы остаемся здесь и сейчас. Еще проще: мы спокойны. Простой спокойной внимательности оказывается достаточно для обнаружения свидетеля, не затрагиваемого тем, что он воспринимает.

Свидетель испытывает боль или удовольствие при слиянии с воспринимаемым им объектом, или, другими словами, поверив в его реальность. В этом отношении он подобен

человеку, сидящему в зрительном зале или перед телевизором. Боль и удовольствие персонажей становятся переживаниями зрителя ровно настолько, насколько он сопереживает им и впускает их в себя. Если же сакшин<sup>10</sup> не захочет этого — никакая сила не заставит его плакать и смеяться вместе с лицедействующими персонажами.

Открыв в себе внутреннего свидетеля, не затрагиваемого ни болью, ни удовольствием, нужно иметь в виду, что это — не последняя инстанция. За свидетелем есть еще то, что его породило. Это источник, включающий в себя и свидетеля, и то, что он наблюдает. Мысли растворяются в осознанности свидетеля, свидетель растворяется в источнике. Нет смысла искать источник в сознании — его там нет. Его нет нигде, поскольку он включает в себя все, а не наоборот. Поэтому мы занимаемся невозможным — поиском источника.

## 17. Одержимость действием

Оперировать с сознанием с целью познать его сущность — все равно, что лить воду в воду или тушить пожар огнем. Вся психическая ткань состоит из одного вещества, и попытки что-либо делать с ней означают создавать новые завихрения на ее поверхности. Задача противоположна — очистить сознание от возникающих в нем в силу кармических причин возмущений. Из-за этих завихрений, нам очень сложно понять, каким образом можно оставить сознание в покое, чтобы муть осела на дно.

Карл Юнг описывает разговор, который состоялся у него с вождем одного индейского племени. Вождь сказал ему:

---

<sup>10</sup> Сакшин (санскр.) — внутренний свидетель.

«У большинства белых людей есть три отличительные черты: напряженное лицо, пронзительный взгляд и жестокость. Они все время что-то ищут. Что они ищут? Белые люди всегда чего-то хотят. Они всегда чем-то обеспокоены и не находят себе места. Мы не знаем, что им нужно. Мы считаем их безумными».

Мы действительно безумны. Мы одержимы действием. Нам постоянно кажется, что нужно что-то делать для того, чтобы исправить или улучшить существующую ситуацию. Мы не можем принять мир и себя такими, как они есть, мы не можем смириться. Однако хотим мы этого, или нет, все-ленная и мы вместе с ней будем продолжать изменяться в неизвестном нам направлении.

Человеческая задача, как мы ее воспринимаем, — упорядочить и контролировать эти перемены. Мы хотим жить в предсказуемом и организованном в соответствии с нашими желаниями мире. Все, что вызывает у нас боль, отвращение, страх или тревогу, должно быть устранено. Мы хотим комфорта и безопасности, и ради этого готовы пожертвовать всем, что у нас есть.

При этом мы забываем, что принцип кнута и пряника, главный обучающий принцип вселенной, работал, работает, и будет работать с точностью часового механизма. Он не остановится до тех пор, пока не остановимся мы сами, пока не прекратим бежать в никуда.

Начальное обучение закончится, когда мы полностью и окончательно избавимся от страха наказания и от желания награды за все наши действия. Пока мы не перестанем ожидать ничего, абсолютно ничего от жизни и, наконец, всерьез не займемся тем, что происходит с нами здесь и сейчас.

«Заняться» этим вовсе не означает что-то «сделать» с собой. Напротив — мы отпускаем контроль над ситуацией и

перестаем пытаться себя «улучшить». Мы смиряемся с собой — с такими, как мы сейчас есть. Не пытаемся медитировать с некой возвышенной целью, не стараемся проникнуть в сущность собственного сознания, не стремимся понять что-то новое или постигнуть некую запредельную истину, свет которой, как мы надеемся, осветит нам все. Мы даже не стараемся расслабиться и ничего не делать.

Мы просто отпускаем все. Или не отпускаем — ведь по сути, это одно и то же. Поймите. Мы даже не пытаемся перестать цепляться за все то, за что мы привыкли цепляться — например, за самосовершенствование.

Нас просто перестает беспокоить — цепляемся мы за что-то или нет. Нас больше не интересует — самосовершенствуемся мы или, напротив, стремительно деградируем. Мы оставляем все так, как есть и больше не вмешиваемся в непрерывный поток изменений. Или не оставляем, но продолжаем цепляться — правда, теперь это кажется смешным. Почему бы теперь не сделать вид, что мы цепляемся, если пришло понимание, что можно жить и без этого?

Мы вольны делать абсолютно все что угодно. В любую секунду. В любых обстоятельствах. Или не делать — и в этом мы так же свободны. Мы свободны каждую секунду нашей жизни, и уже очень давно. С самого начала. Извечный русский вопрос «что делать?» больше не возникает. Действие и бездействие равны. Нас продолжает тащить вперед непреодолимая сила жизни, и барахтаемся мы при этом или, наоборот, сложили лапки и отделились потоку — большого значения не имеет. Поток равно уносит и тех, и других.

Смириться по-настоящему означает полностью, до конца, всегда и во всем полагаться на силу, создавшую нас. Это — уровень веры, однако, здесь еще не исчерпана тонкая корысть. Ведь полагаемся мы на высшую силу и обращаемся

к ней всегда для чего-то — а именно, для исполнения наших желаний. Все храмы мира заполнены людьми именно с этой целью.

Концепция нас и некой внешней властвующей над нами силы, неверна. Это религиозная двойственность, расколотое сознание верующего человека. И как бы глубоко и истово он ни веровал, это не приведет его к единству. Вера в Бога — лишь ступень на пути.

Религиозный человек не понимает, что он и пальцем не может пошевелить без действия и воли той силы, которой он молится и что не его, но Ее воля будет исполнена всегда и во всем. Простого осознания этого достаточно. Больше ничего делать не нужно. Молиться «Да будет воля Твоя!» бессмысленно. Ведь это неизбежно. Как может быть по-другому?

Верующему кажется, что Бог находится где-то далеко. Он же живет на грешной земле, откуда ему нужно попасть куда-то туда, где, как он предполагает, находится Господь. Верующий забывает, о чем учит людей любая религия — Бог находится везде.

Когда Кабир шел в Мекку, он остановился для отдыха и лег спать. Паломники разбудили его и сказали, что нельзя спать ногами в направлении Мекки, нужно перевернуться. Кабир на это ответил: «Покажите мне место, где нет Аллаха, и я лягу туда ногами».

На уровне недвойственности нет молитвы. Вернее, нет необходимости в ней. Молитва может быть, но это, скорее, игра или забава сознания, обращающегося к себе. Поскольку воля вселенной проявляется везде и всюду автоматически, нет необходимости просить у нее что-то дополнительно.

Однако у нас есть насущная необходимость перестать быть рабом этой воли и стать сопричастными ее великой, радостной и свободной игре. Поверьте, она хочет и ждет от

нас этого. Мы свободны делать все, что угодно — это закон всех миров. Мы вольны создать любую реальность и жить в ней. Так давайте создадим такой мир, который бы нам нравился — свободный, добрый, радостный и безграничный. Воля вселенной — воля не знающая препятствий, поможет нам в этом.

## 18. Сатпати

Один старый тибетский лама сказал, что большинство людей всю жизнь лишь собираются серьезно заняться практикой, а потом приходит смерть. Поэтому имеет смысл начать прямо сейчас. Однако считать практику неким особым возвышенным времяпрепровождением означает ничего



Чандра Бхану Сатпати

в этой самой практике не понимать.

Тем не менее, подавляющее большинство искателей именно так и относится к процессу духовного поиска. Их поиск и их жизнь — разные вещи. Воспринимать повседневную жизнь как главную практику означает понимать смысл и того, и другого. Один из самых ярких людей, встретившихся мне во время странствий по Индии —

это С.В. Satpathy. Его жизнь и практика нераздельны.

Встретиться с Чандра Бхану Сатпати было нелегко. Началась эта история в 2006 году на севере Индии, в штате Уттаранчал, где жил мой знакомый по имени Йогеш, давно и серьезно занимавшийся йогой. Я спросил его, кто из тех ма-

стеров, кого он знает, самый замечательный. Не раздумывая, Йогеш воскликнул:

— Конечно, это мистер Сатпати!

— Где он живет? — спросил я.

— В Дели, — ответил Йогеш. «Странно», — подумал я. В то время мы с женой путешествовали по Гималаям, предполагая, что самые таинственные мастера должны жить высоко в снежных горах.

— Сатпати чиновник очень высокого уровня — что-то вроде министра, — продолжил рассказ Йогеш. — Он очень занятой человек, его всегда окружают люди, и попасть к нему будет нелегко. Сатпати является живым воплощением Сай Бабы из Ширди<sup>11</sup>. Дух этого святого живет в нем.

— Как ты встретился с ним? — спросил я.

— Когда я приехал к нему на работу, я не знал, как буду разговаривать с ним, поскольку слышал, что его всегда окружают люди. Однако он сидел в одиночестве на подоконнике перед дверью своего кабинета и курил. Это меня удивило. Поскольку я сам курю, то обратил внимание на марку сигареты, которую курил Сатпати. Я курил другие сигареты.

«Закурить хочешь?» — обратился ко мне мастер. Я кивнул. Тогда Сатпати достал из кармана новую пачку своих сигарет, распечатал, достал оттуда сигарету и протянул мне. Я



Сай Баба из Ширди

---

<sup>11</sup> Сай Баба из Ширди (183?-1918) — самый почитаемый святой Индии со времен Ади Шанкарачарьи. Считается одним из наиболее известных аватаров Даттатреи из числа воплощавшихся в XIX веке.

взглянул на сигарету и не поверил своим глазам: это была сигарета моей марки. С этого началось наше знакомство.

Присоединившаяся к нам жена Йогеша Рива рассказала совсем уже какие-то сказки. Она видела своими глазами, как мастер летает, материализует и дематериализует предметы, делает множество других невероятных вещей. По ее словам, для Сатпати не существует ограничений времени и пространства.

Он может исцелять болезни, сделал множество предсказаний, часть которых уже сбылась. В частности, он предсказал убийство членов семьи Ганди, после чего им занялась индийская тайная полиция, заподозрив Сатпати в причастности к заговору. В результате, мастер перестал делать предсказания известным людям.

Рива рассказала, как однажды сидела у ног Сатпати с другими преданными. Вдруг он крикнул: «Вон! Вон отсюда немедленно!» Сначала Рива не поверила своим ушам, но мастер обращался именно к ней. Потрясенная, она повиновалась и выбежала на улицу. Перед входом в здание на дороге лежала женщина, только что сбита автомобилем. И тут Риву осенило: Сатпати послал ее оказать помощь этой несчастной.

Подобным историям не было конца, и, хотя я хорошо знал любовь индийцев к историям и преувеличениям, мне ничего не оставалось, как спросить, где найти Сатпати в Дели. Йогеш сказал, что дважды в неделю по вечерам он появляется в одном из храмов Сай Бабы из Ширди в столице.

Оказавшись в Дели, мы оправились в указанный храм, но Сатпати там не было. После расспросов удалось выяснить, что он приезжает в другой храм этого святого, расположенный на окраине Дели. Взяв рикшу, мы отправились

туда, но мастера не было и там. Все, что нам удалось добыть — это телефон его сослуживца.

После этого в течение трех месяцев, оказываясь в Дели, пункте пересадок в наших поездках по стране, мы звонили по этому номеру. Однако всегда слышали вежливое, что мистер Сатпати куда-то уехал или еще не приехал. Наконец, мы получили телефон личного секретаря мастера. Результат, однако, был тем же: «занят, еще не приехал, уехал, позвоните позже».

Отчаявшись, мы оставили мобильный номер жены секретарю с просьбой к мистру Сатпати позвонить, когда он сам сможет. Звонок раздался через несколько минут. Сатпати звонил сам и приглашал нас немедленно приехать к нему в офис. Выскочив из гостиницы, мы прыгнули в рикшу и поехали по указанному адресу.

Прибыв по назначению, мы не могли поверить своим глазам: это был огромный комплекс зданий, занимавший целый квартал в одном из центральных районов Дели. Комплекс был огражден высоким забором с колючей проволокой и буквально кишел вооруженными военными. Это был центральный офис управления охраны промышленных объектов. Сатпати был начальником всего этого.

Проверяли при входе нас не хуже, чем в аэропорту. Имя мастера, впрочем, оказало магическое воздействие. Двое военных с автоматами подняли нас на лифте на один из верхних этажей и ввели в кабинет Сатпати. Он выглядел точно как на этой фотографии, но был в очках, в мундире и курил дорогую сигарету. На стене кабинета висел маленький портрет Ширди Сай Бабы.

Сатпати усадил нас, позвонил и приказал принести чаю и сладостей. Подчиненные называли мастера гуруджи<sup>12</sup> и

---

<sup>12</sup> Гуруджи — почтительное обращение к духовному наставнику.

входили в кабинет, низко склонившись и сложив руки на груди в позе приветствия намасте. Мастер уделил нам час, что было невероятно, поскольку в кабинет постоянно заглядывали люди и спрашивали, когда он освободится, — его давно уже ждала машина.

Сатпати спросил о цели нашего приезда в Индию. Мы вкратце описали ему проект, над которым тогда работали — ритритном центре для русских искателей в Индии — и попросили благословения.

В ответ на просьбу Сатпати показал рукой на портрет Сай Бабы из Ширди. Затем последовал ряд вопросов и ответов. Речь Сатпати отличал высокий интеллектуализм. Несмотря на его безупречный английский, приходилось быть в напряжении, чтобы следить за ходом его мысли. В числе прочего он сказал, что существуют три пути: путь символа, путь самопознания и путь отдачи гуру.

Путь символа. Что такое символ? Икона, молитва, символическое изображение реальности в звуке, цвете, жесте. Путь любой религии. Господь обозначается и подменяется символом.

Путь самопознания. Подходит для нерелигиозных людей, привыкших полагаться на себя. Узнать, кто ты, как устроено твое сознание, понять тайну жизни. Когда ты понимаешь, как устроен ты сам, ты понимаешь все остальное. Сатпати отметил Раману Махарши.

Путь отдачи Гуру. Свое сознание, свою веру, всю свою жизнь искатель отдает учителю. В Индии эта модель очень популярна, но на западе люди более циничны. Людей, встретивших подлинного гуру, немного. Большинству приходится идти нелегким путем самопознания, открытым для всех.

После этого мастер добавил, что ни один из этих трех путей все равно не работает без милости гуру, пути которого часто таинственны и необъяснимы. Затем он рассказал нам свою историю.

В ноябре 1989 года Сатпати служил офицером в организации, которую возглавлял теперь. Однажды он бродил по Дели и случайно зашел в лавочку, где продавались видеофильмы. Там он взял напрокат видеокассету с художественным фильмом о жизни Сай Бабы из Ширди.

Придя домой, Сатпати поставил кассету и стал смотреть. Это был хороший игровой фильм Маноджа Кумара. Первые эпизоды фильма были полны чудес и исцелений. Затем, когда было показано 72-часовое самадхи<sup>13</sup> Бабы, вдруг, вместо лица актера, Сатпати увидел лицо своего отца, который умер в 1982 году. Мастер сильно его любил.

Потом опять появилось лицо Сай Бабы из Ширди. Изображение продолжало меняться. Сатпати позвал жену (он женат и отец трех детей), но жена ничего не видела. Позвали соседей. Для них фильм продолжал оставаться фильмом. Сатпати выключил телевизор, опять включил — лицо продолжало меняться, и видел это только Сатпати.

Он воспринял это как знак того, что ему нужно ехать в Ширди — место в штате Махараштра, где в разрушенной мечети Баба прожил 60 лет. Теперь на этом месте построен огромный мавзолей из серого мрамора, и Ширди является местом паломничества для миллионов людей. Там с Сатпати произошло великое чудо. Перед статуей Бабы он осознал, что, наконец, встретил своего гуру, который заботился о нем в течение многих жизней.

---

<sup>13</sup> Самадхи — восьмая ступень йоги Патанджали, йогический транс, слияние практикующего с объектом практики.

В долю секунды Сатпати получил полную реализацию и сиддхи<sup>14</sup> своего гуру. До этого мастер был верующим и ищущим человеком, но никогда серьезно не занимался духовной практикой. Когда Сатпати вернулся домой, его жизнь полностью изменилась. Преданные Сай Бабы из Ширди, люди из всех слоев общества, подвижники и аскеты, стали приезжать к офицеру со всей страны. Он исцелял, находил пропавших, наставлял, благословлял и помогал всем, кто приходил к нему.

То же самое делал великий Сай Баба из Ширди, известный своими многочисленными чудесами. Когда кто-то спросил Ширди Бабу, зачем он творит чудеса, Баба ответил: «Я даю людям то, что они хотят в надежде, что когда-нибудь они примут то, что я хочу им дать».

Тысячи людей стали собираться перед домом Сатпати в ожидании помощи. Мастеру стало трудно выбираться из дома, чтобы попасть на работу. Когда Сатпати спит — непонятно.

После произошедшего с ним преобразования, всегда окруженный людьми, он не бросил свою работу, но дослужился до ранга руководителя огромной организации. «Почему вы не оставите свою работу?» — спросил я его. «А мне она нравится», — лаконично ответил Сатпати. Он пишет музыку, стихи, книги. Сатпати организовал строительство более 50 храмов Сай Бабы из Ширди.

— Я не понимаю, как это произошло, — рассказывал сидевший перед нами мастер в погонах и военном мундире. — Я был обычным человеком, страдавшим от болезней, желаний, гнева и притеснений начальства. Был ли я кем-то особенным для Него или это просто была Его милость ко мне? Конечно, это была милость.

---

<sup>14</sup> Сиддхи — сверхъестественные способности.

Как для Сатгуру<sup>15</sup> для Бабы не имеет значение, сохраняет он физическое тело или нет. Он может принять любую форму, которую пожелает. Время также не препятствие для него. В своей прошлой земной жизни Сай Баба из Ширди был Кабиром.

— Являетесь ли вы воплощением Бабы? — спросил я.

— Нет, — ответил Сатпати. — Я только проводник.

— В чем ваша миссия на земле?

— Приводить людей к нему, — офицер опять сделал жест рукой в сторону фотографии учителя.

— Есть ли мантра Бабы?

— Ом Шри Саи НатхАя НАмаха!

— Есть ли какая-то возможность для искателя найти подлинного учителя?

— Абсолютно никакой. Учитель всегда выбирает сам.

Мы сделали Сатпати маленький подарок. В ответ он подарил свою книгу «Shirdi Sai Baba and other Perfect Masters». После этого мастер обронил что-то по поводу чудес. Мы не придали значение этой фразе, и в этот момент он показал нам чудо. Я не могу рассказывать об этом удивительном событии в нашей жизни, в исполнение просьбы Сатпати.

На прощание, по индийскому обычаю, я попросил разрешения коснуться ног мастера. Сначала он отказал, но я попросил вторично, и Сатпати согласился. Я коснулся рукой его военных, начищенных до блеска ботинок, потом приложил руку ко лбу.

— Можно ли нам будет еще увидеть вас? — спросил я уже у дверей.

— Если что-то препятствует приходу Отца, то приходите.

---

<sup>15</sup> Сатгуру — духовный наставник человечества.

— Мы хотим пригласить вас в Россию.

Сатпати долго смотрел в глаза, потом сказал:

— Да, я приеду.

Когда долго идешь по Гималаям и встречаешь пещерного отшельника, или весь день трясешься по индийским дорогам по пути в какой-нибудь затерянный ашрам, где встречаешь благообразного старца с особым йогическим огнем в глазах, ты более или менее готов к встрече с чем-то чудесным. Но когда это происходит в центре Дели в современном здании, набитом вооруженными людьми, это совсем другая история. Это примерно так же, как если бы КГБ возглавлял Серафим Саровский. Такое возможно только в Индии.

После встречи с Сатпати и другими мастерами современной Индии, нам стало ясно, что великий дух этой страны жив, несмотря на нищету, грязь, лжегуру, морочащих миллионы доверчивых простаков, и просто мошенников в одеянии садху, коррупцию в ашрамах, отмывающих деньги мафии. Несмотря на все несбывшиеся надежды и покалеченные судьбы, Индия остается духовным сердцем нашей планеты.

## **19. Сила мантры**

Один тибетский учитель объявил своему ученику, что собирается скоро уходить. Ученик спросил его:

— Учитель, вы как-то упомянули, что так и не открыли главного секрета учения. Уместно ли попросить поведать его сейчас?

— Конечно, — согласился учитель, — теперь самое время. После чего он снял штаны и показал ученику покрытую мозолями задницу.

— Видишь? Вот это и есть главный секрет.

Риши Васиштха сказал: «Если ты полон страстей, то какой смысл заниматься медитацией? Если страсти оставили тебя, для чего нужна тогда медитация?»

Одно из определений йоги: «Йога — это непрерывная цепь усилий».

Шесть ваджрных строф: «Если видишь, что все изначально самосовершенно, то исцеляется болезнь — стремление чего-то достигать. И когда остаешься в естественном состоянии как оно есть, недвойственное созерцание непрерывно возникает само собой».

Все это как будто абсолютно противоречит друг другу. На самом деле, речь идет о разных уровнях обучения. В практике важно ясно представлять себе уровень, на котором находишься и, в соответствии с ним, подбирать методы работы.

Доктор Сингх, принадлежащий к таинственной гималайской школе, сказал мне: «Все хотят сразу познать Бога или высшую истину. Однако на пути есть много ступеней. Стараясь перепрыгнуть через них, ты просто ломаешь себе шею. 99% процентов индийских учителей являются павшими, поскольку не исполняют принципов яма и нияма<sup>16</sup>. Когда студент поступает в университет, он не начинает процесс обучения с написания кандидатской. Если у здания нет надежного фундамента, оно неизбежно рухнет».

Особенность лестницы духовной иерархии, или уровней обучения, на которых мы находимся, заключается в том,

---

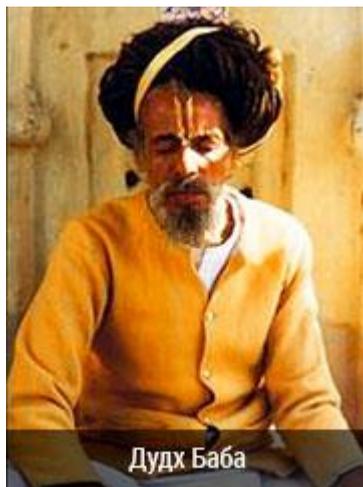
<sup>16</sup> Яма и нияма — две первые ступени йоги Патанджали, кодекс поведения йогины.

что вверх не видно. Мы можем адекватно оценить уровень развития человека либо близкого нам по уровню, либо ниже себя. Наверх не видно — слепит.

Тем не менее, в Индии созданы простые и эффективные методы работы с сознанием, которые можно практиковать в любой ситуации, независимо от того уровня, на котором мы находимся. Например, есть великая древняя мантра «Ом Рам». Работать с ней нужно, используя дыхание. На вдохе мы произносим слог Ом, на выдохе — Рам. Попробуйте — это будет почти беззвучно.

Эту мантру дает проходящим к нему Шри Рам Кришна Дас. Его называют Дудх Баба. Дудх на хинди и непальском языке значит молоко. Баба около 30 лет питается одним молоком. Живет он в Катманду на берегу реки Багмати, где сжигают трупы. Это священное шиваистское место называется Пашупатинатх.

Дудх Баба, преданный Рамы, представляет древнюю школу йоги. Он обошел босиком всю Индию, жил в Тибете. Однажды Баба забрел в университет и услышал, как группа ученых-специалистов по индийской философии обсуждает высшие ступени йоги. Йогин послушал-послушал и спросил у них: «Скажите, вы когда-нибудь испытывали те состояния, о которых говорите?» Один из пандитов<sup>17</sup> заплакал и сказал, что всю жизнь он читал, писал и говорил о состоянии освобождения, но оно так и не стало реальностью его жизни, — он не был йогом, он был просто ученым.



---

<sup>17</sup> Пандит — ученый-брахман.

В настоящее время Баба проводит занятия по медитации в Америке, Италии и других странах. Но он всегда возвращается в родной Непал.

Сила мантры в том, что в ней заключено имя божества. В Индии верят в волшебную силу звука. Считается, что звук имени Бога — это и есть Он сам. На эту тему есть такая история.

Один индийский крестьянин вышел ночью из своего дома по малой нужде. В этот момент его укусила кобра. Понимая, что жить ему осталось недолго, крестьянин в ужасе начал бегать вокруг дома, крича «Харе Рам!» На шум проснулась семья, соседи. Никто не мог ничего понять, поскольку крестьянин продолжал описывать круги вокруг дома, крича мантру.

В Индии верят, что последняя мысль определяет следующее рождение человека, поэтому уходить нужно с именем Бога и с мыслью о нем. Ужаленный боялся, что если он остановится и замолчит, то умрет. Тем не менее, время шло, а крестьянин не умирал. Он все бегал и кричал. Люди попытались остановить его, тогда он выбежал на улицу и убежал в ночь с криком «Харе Рам!»

Этот человек не умер. Он никогда больше не вернулся в свою деревню и продолжал читать мантру всю оставшуюся жизнь. Крестьянин стал великим святым.

## 20. Сердце мира

Оставить все так, как есть, означает постоянное и непрерывное отсутствие усилий. Мы перестаем сопротивляться и доверяемся происходящему полностью, до конца, — настолько, что перестаем думать о том, что произойдет в

следующую секунду. Это означает буквально не изменять намеренно положения тела — пусть оно двигается так, как хочет. Тело само знает, что и как ему делать — когда и как ему нужно встать, лечь, перевернуться, что-нибудь съесть или что-то сказать.

Не вмешиваться в течение мыслей — пусть они движутся, куда хотят. Позволим себе думать о чем хотим — ведь нам часто кажется, что мы думаем не о том, о чем нужно. Не контролировать ни дыхание, ни течение энергии в теле — пусть внутренние процессы протекают естественно. Не медитировать — что может быть искусственнее этого занятия! Никак не стараться изменить ни окружающих людей, ни внешнюю ситуацию. Если все разваливается и идет к черту — пусть идет! Если происходит поворот к лучшему — пусть будет так.

Все это — не наша забота, но забота силы Шакти, которая создала и контролирует любую ситуацию. По настоящему от нас ничего зависит. С какой стати мы уверены в том, что проснемся завтра утром? И разве это не повод расслабиться?

Творческая сила вселенной — бесконечный светящийся океан разумной энергии — порождает миллиарды миров в начале мирового цикла, и, исчерпав их существование, втягивает эти миры в конце. После этого следует период отдыха — пралайя, затем все повторяется вновь. В Индии эти великие космические циклы называют днем и ночью Брахмы.

Сейчас день. Каждую секунду источник продолжает развертывать во времени и пространстве бесчисленные миры и все, что в них происходит. Все, что мы видим и слышим, является порождением этого источника. И одновременно им самим. Между источником и его проявлениями такая же разница, как между солнцем и его лучами. Мы, как

часть проявленного мира — дети источника, каждый из нас — частичка этого солнца. Поэтому мы уже знаем наш исток. Мы не можем его не знать. Доверие к нему — то же самое, что доверие к Себе.

Источник уничтожит нас в конце, как он делал уже бесчисленное количество раз — это предначертано. Он переплавит нас, как золотых дел мастер переплавляет старые украшения, чтобы сделать новые. Золото остается прежним, меняется лишь форма.

Доверяя источнику, нужно перестать сопротивляться и бороться с тем, что происходит в нашей жизни. Мы постоянно пытаемся изменить ситуацию, улучшить ее. Мы пытаемся улучшить себя, наше окружение, зарплату, внешний вид, и так без конца.

Но высшее искусство — позволить переменам происходить естественно, самим по себе. Это действие в бездействии и бездействие в действии. Когда что-то изменяется, одновременно с этим меняется вся остальная вселенная. Поэтому лучший способ изменить мир — это очистить восприятие и через это измениться самому.

Процесс самопознания, всегда медленный в начале, становится подобен урагану в конце. Источник всегда лучше нас знает, что и как нужно изменить, и не только знает, но и делает это, несмотря на все наши вопли и протесты.

Конечно, это странно звучит — позволить происходящему происходить. Разве миру нужно наше разрешение на то, чтобы изменяться? Что действительно мы можем со всем этим сделать? Ничего. И не нужно. Сделать нужно с собой, со своим видением, со своим восприятием.

Что значит на практике принимать себя таким, как есть, и перестать пытаться улучшать свою жизнь? Это означает доверие. Слово доверие имеет в русском языке тот же

корень, что и слово вера: верить, доверять, доверяться. Верим ли мы настолько, чтобы довериться «до конца»? Мы живем в этом мире, чтобы этому научиться — доверять мудрости вселенной. Называйте ее космическим разумом, Богом, дао, нирваной, мокшей — в основе всех религий лежит одно и то же.

Нужно, наконец, перестать бороться с мудрой силой, управляющей всем происходящим. Конкретно это означает перестать бороться с собой, со своей судьбой, со своим телом и сознанием. Это, однако, не значит лечь на диван, включить телевизор и открыть следующую бутылку пива. Это означает сотворчество с разумной, управляющей жизнью силой. Действие, основанное на доверии. Во вселенной есть могущественная сила, помогающая людям достичь просветления. Она находится в наших сердцах. Мы можем полностью довериться ей и принять все таким, как хочет она.

Что же произойдет, если мы примем все так, как есть? Жизнь будет продолжаться, но мы будем находиться в другом психическом измерении — в потоке принятия. Это другое состояние души и тела, состояние осознанности. У нас появится доверие к самой ткани жизни, к непрерывно разворачивающимся ситуациям, к потоку перемен. Мы начинаем ощущать этот поток как учителя и друга.

Мы начинаем видеть: все, что происходит, существует для нашего обучения и развития; мы находимся в школе. Если урок не выучен, он повторяется. Если снова не выучен — то третий раз, но уже больнее и с палкой. Если выучили, прошли ситуацию, расширили свое сознание, тогда эта ситуация больше никогда не повторится. Потому что уроков много. Наша задача — пройти их экстерном. И у каждого свои уроки. При подобном отношении к себе и к жизни про-

исходит удивительная вещь: мы перестаем тратить силы на борьбу с Богом.

Что делают люди? Они постоянно воюют с тем, что есть. Люди хотят изменить существующее положение вещей в соответствии со своими желаниями. Не желая учиться, они борются с ситуациями, которые непрерывно творятся источником для их обучения. На эту бессмысленную борьбу люди тратят всю жизнь, не понимая, что Сердце мира всегда спокойно.

## 21. Неизменное

Недвойственность — это отсутствие двойки. Символ двойственности — рога у черта. Два рога символизируют расколотое сознание, неспособное к восприятию единства. Когда для искателя абсолютно все становится одним, тогда исчезает разделение на внутреннее и внешнее, левое и правое, прошлое и будущее, плохое и хорошее. Это состояние известно как самарасья (санскр. однокусие).

Перестает иметь значение то, что беспокоило или радовало раньше. Теряет смысл общепринятая шкала человеческих ценностей, поскольку открывается неисчерпаемый источник радости, находящийся в нас самих. Мы перестаем гоняться за внешним, так как ясно видим — ничто из того, что предлагает мир, не может дать нам покоя. Покой — внутри.

Жизнь в состоянии недвойственности, это жизнь «не-человеческая» в том смысле, что практикующего искренне и совершенно честно уже не интересуют игрушки, в которые играют обычные люди. Он в них наигрался. Все, что он хочет — это быть дома.

Состояние, о котором мы говорим, требует тотальной трансформации всего нашего существа. Этому предшествует колоссальная работа не только в этой жизни, а проделанная во многих телах. Эта работа, рано или поздно, приводит нас к состоянию основы.

В состоянии основы, равно как и в нынешнем нашем состоянии есть то, что никогда не меняется. Это неизменное. В состоянии единства это неизменное обнажено, мы же знаем лишь его проблески. Нам только предстоит открыть неизменяемую константу бытия.

Вся психическая жизнь происходит на неподвижном фоне, подобном пустому экрану. В этом неизменном экране и лежит ключ к бессмертию. Ключ не к бесконечному существованию отдельной личности, а к постижению бессмертного духа, окутывающего и пронизывающего творение.

Неизменное пронизывает не только самую суть нашего существа, но и все, что мы видим, слышим, чувствуем или думаем. Эта неизменная составляющая не знает времени. Она была точно такой же до рождения нашего тела. Она точно такая же и сейчас, и останется одинаковой на веки вечные.

Неизменное не подвержено изменениям и разрушению, поскольку оно существует вне пространства и времени. Это вечное одинаковое. И время, и пространство проявляются в нем как отблески, чтобы, по окончании махалилы<sup>18</sup>, раствориться в неизменном.

Неизменное — основа всего существующего. Это то единственное, в чем мы можем утвердиться и найти реальную опору, все остальное изменчиво. Все остальное подобно дыму или миражу в пустыне. Найдя убежище в неизменном, мы сворачиваемся калачиком на груди вечности.

---

<sup>18</sup> Махалила — великая космическая игра Господа.

Неизменное всегда здесь, оно всегда рядом. Для того чтобы его обнаружить, не нужно никуда ходить и не нужно ничего делать. Экран находится повсюду: все происходящее — картинка на его поверхности. Каким бы захватывающим нам ни казался фильм нашей жизни, ткань, на которой он высвечивается, всегда белая и ровная. Без этого постоянного экрана просмотр фильма был бы невозможен. Экран — ничем не окрашенное сознание, музыка без звука, всепронизывающая пустота.

Если мы попытаемся ощутить, нащупать, поймать неизменное, оно будет ускользать от нас, как вода уходит сквозь пальцы. Его невозможно поймать или удержать; у него нет никаких качеств, за него невозможно ухватиться. Оно ни большое, ни маленькое, ни далеко, ни близко. Оно ни внутри, ни снаружи, ни вверху, ни внизу. Оно везде и нигде одновременно.

Неизменное кажется несуществующим, на самом деле оно тверже алмаза. Поначалу оно воспринимается как абстракция, но со временем весь огромный мир растворяется в нем, как туман на солнце. По своим качествам неизменное абсолютно нейтрально — пронизывая все, оно никак не взаимодействует с феноменальным миром и не смешивается с ним. И, в то же время — удивительно! — оно всегда здесь, всегда рядом. Нас не нужно убеждать в этом, каждый чувствует, что это так.

Обнаружить неизменное нетрудно, по сути, это самая легкая практика, не требующая усилий. В то же время, обнаружение неизменного относится к сущностным практикам. Эти практики относятся к постижению основы сознания.

Для медитации на неизменном совсем не нужно на чем-либо сосредотачиваться. Оно в равной степени присутствует повсюду. О чем бы мы ни подумали — мы найдем его

там. Куда бы мы ни посмотрели — и там оно есть. Неизменное присутствует в тишине кладбища, в реве толпы, в прикосновении возлюбленной, в сиянии солнца. Это рассеянное повсюду, чистое, ничем не окрашенное сознание, которое ближе к нам, чем собственное дыхание.

Для открытия неизменного не обязательно находиться в медитативной позе. Не важно, сидим мы или стоим, разговариваем, спим или занимаемся любовью. Во всем, что с нами происходит, в любых событиях нашей жизни и во всех внутренних состояниях мы можем обнаружить то, что никогда не меняется и всегда одинаково.

Способны ли мы почувствовать неизменное? Да, но это будет чувство без ощущения. Возможно ли увидеть его? Да, но это будет взгляд в пустоту. Можно ли потрогать его? Да, но это подобно прикосновению к воздуху. В состоянии ли мы понять его? Конечно, но это понимание того, что понимать нечего.

Практика должна осуществляться 24 часа в сутки, в любой ситуации, потому что времени мало. Откладывать практику на потом — все равно, что откладывать ампутацию гниющей ноги. Важно сначала открыть неизменное в себе, затем обнаружить его во внешнем мире. Впоследствии это разделение снимается. Неизменное сплавляет внутреннее и внешнее в единое поле реальности.

Нужно научиться возвращаться к неизменному в любой ситуации, наработать силу инерции практики. Это означает вспоминать о нем, как бы каждый раз открывая неизменное для себя заново. Вспомнив, нужно продолжать делать то, что мы делали, сохраняя осознание. Не делая ничего особенного, мы просто остаемся в неизменном до тех пор, пока это осознание не станет непрерывным. Пока мы не научимся жить в нем.

Как живет человек, постигший неизменное? Он смотрит и не видит, слушает и не слышит, касается и не чувствует прикосновения, говорит и не произносит ни слова.

Непрерывное осознание неизменного позволит нам постигнуть огромную безличную сферу, в которой все происходит. Это безграничный сияющий шар сознания, внутри которого мы находимся. Он всегда светит ровно, как солнце, когда мы поднимаемся над облаками. Солнце — великий символ этого состояния. Каждый раз, увидев солнце, вспомним об этом.

Ом Шри СавИтри НарАйана НАмаха!<sup>19</sup>

## 22. Тайна тайн

Основное правило на этом пути: не цепляться. Не стараться ничего удержать. Мы живем в бесконечном изменчивом потоке, и лишь вода в нем всегда остается прежней. Что бы мы ни испытали, впереди бесконечное множество других переживаний, так давайте позволим им прийти. Зависая, цепляясь, мы лишаем себя новых вариантов развития. Давайте отпустим то, прошлое, — без сожаления и страха.

Нам нужно прийти туда, где нет никаких переживаний и цепляний за них. Это состояние единства, распаханное в бесконечность. Это — тотальная открытость и принятие абсолютно всего именно таким, как оно есть в его безостановочном движении.

Человек рождается с возможностью цепляться за все, что ему нравится, в том числе и за это тело. Мы боимся смерти потому, что мы прошли через бесконечное множество смертей и подсознательно помним об этом. Нам не хо-

---

<sup>19</sup> Мантра Солнца.

чется проходить через процесс умирания вновь. Но разве имеет смысл привязываться к старому, висящему на вешалке пальто?

Есть хорошее русское слово — привязанность. Мы привязаны прочной веревкой страхов и желаний к огромному количеству вещей: к тому, что мы любим, к еде, к нашему дому, к книгам и мелодиям, к близким нам людям и, конечно же, к самим себе. Поэтому мы здесь — в этом теле, этой ситуации, этой семье, в этом городе и на этой планете. Мы удерживаем все это. Силой привязанности мы удерживаем это тело, эти мысли, это сознание, эту жизнь.

Почему мы все это делаем? Для чего мы проживаем этот фильм? С одной стороны, это огромная сила инерции, накопленная в бесчисленных жизнях, которая не дает нам остановиться. С другой стороны — это игра, в которую мы попали, как нам кажется, не по своей воле. Но теперь нас приглашают принять в ней участие. Источник всего играет сам с собой и с нами через нашу жизнь. Такова его природа, изменить это мы не в силах.

Однако мы можем осознанно делать то, ради чего созданы: играть вместе с ним и радоваться этой игре — игре, возможности которой мы даже отдаленно не можем себе представить. Для того чтобы стать полноправными участниками махалилы, нужно перерасти трагическое восприятие действительности. Мы должны вырасти из него, как ребенок вырастает из своей одежды. Вырасти из драматического восприятия жизни нам мешает то, что мы принимаем все слишком серьезно, слишком близко к сердцу.

Причина в том, что мы принимаем фильм нашей жизни как единственно возможную реальность. Теоретически мы можем допускать существование иных пространств и изме-

рений, но живем мы так, как будто то, что нас окружает — это все, что есть.

На самом деле, реальность — не фильм, но свет, в котором он проявляется. Источником всего является свет сознания, но и у сознания есть источник. Высшая реальность — источник этого света. Это то, что находится за пределами сознания. Это тайна тайн. Говорить об этом бессмысленно, поскольку даже сознание избегает нашего определения.

### **23. Смотреть в суть**

Мы будем смотреть фильм этой и остальных жизней до тех пор, пока нам не надоест. Тогда мы или переключим канал или выключим телевизор. Это будет означать, что мы наигрались. Игра стала возможной, когда источник ограничил себя и разделился в себе — таким образом, появились мы и все остальные. Мы как будто идем вперед по ступеням эволюции, но, на самом деле, возвращаемся назад — туда, откуда мы вышли, к источнику, который стоит и в начале, и в конце творения. «Я есмь Альфа и Омега, Первый и Последний».

Наша практика — процесс самоузнавания. Мы познаем себя и через это узнаем, кто мы есть на самом деле. Таким образом, источник возвращается к себе через нас. В этом и есть смысл его игры, которая, как мы выяснили, невозможна без доверия. Доверие к источнику означает полную безоговорочную отдачу и слияние с его играющей, вечно творящей природой. Живя и действуя в доверии, мы начинаем постигать ее. Самый быстрый и верный способ постижения природы источника всего — это смотреть прямо в ее суть.

Если у нас были проблески этой сути, то нужно непрерывно, стараясь не отвлекаться, смотреть в нее. Это значит видеть и чувствовать суть во всем. Как при этом определить — фантазируем мы или нет? Признаков, что мы делаем эту практику правильно, три:

Первый признак заключается в том, что суть всего неизменна. Если то, на что мы смотрим, не изменяется никогда и ни при каких обстоятельствах — мы попали в яблочко.

Второй признак — отсутствие цепляний. За суть нельзя уцепиться, удержать ее, как бы мы ни хотели. Она, как вода, всегда будет уходить от нас сквозь пальцы. Поэтому суть невозможно ухватить ни умом, ни чувством. Она — вне всех построений и уловок. То, что придумывает ум, он же и разрушает. Реальность невозможно придумать и невозможно уничтожить. Поэтому она неподвластна цепляниям ума.

Третий признак приходит по мере взросления нашей практики. Это несомненность. В какой-то момент у нас исчезнут сомнения по поводу природы источника. Мы просто будем узнавать суть, разлитую повсюду, так же легко и естественно, как ребенок узнает свою мать.

Если мы не понимаем, о чем здесь идет речь, это не имеет значения. Суть находится везде, поэтому найти и проникнуть в нее несложно. Например, она заключена во всем, что мы слышим — мы можем обнаружить ее внутри любого звука. Любой звук, слово или мелодия, которые мы слышим — это голос неуничтожимой сути, напрямую обращенный к нам.

Она все время разговаривает и общается с нами головами других людей, шумом прибоя или автомобилей, музыкой или пением птиц. Или криками несчастных, погибающих от пыток. Все это один голос, один звук.

Картинки внешнего мира и все, что мы воспринимаем внутренним взором — проявления той же самой неуничтожимой сути. Суть не отлична от своих проявлений, поэтому все, что мы видим — это буквально она, хотя в это и трудно поверить. Неужели мы постоянно видим Бога прямо перед собой и никуда не нужно идти его искать? Да, это именно так. Никуда идти и ничего делать для этого не нужно. То, что мы ищем, каждую секунду находится прямо перед нами.

Суть всепроникающа — она и во внешнем мире, и внутри нас. Поэтому можно открыть ее и в потоке текущих мыслей, и в промежутке между ними. Именно поэтому не нужно останавливать мысли во время медитации. Бегущий или замерший на месте, олень всегда остается оленем.

Нужно просто не придавать значения мыслям и не верить ни в них, ни в ту реальность, которую они создают. Можно легко скользить между мыслями, как змея скользит по песку. Это похоже на ходьбу в толпе — мы находим свободное место между идущими и двигаемся вперед, не сталкиваясь ни с кем.

Важно не терять времени. Мы бездумно и бездарно тратим огромное количество времени нашей бесценной жизни на страдания, сомнения, нервозность, суету вместо того, чтобы ответить на приглашение источника. Он приглашает нас к игре.

## 24. Желания

Жизнь основана на желаниях, — на больших и мелких, противных и благородных. В мире, где мы живем, все создается, направляется и управляется желаниями. Если мы ничего не хотим — незачем жить. Труп ничего не хочет. Поэтому

желания и процесс их исполнения составляют самую суть жизни. Причина творения — в исполнении желания Творца. Точно также и мы всегда чего-нибудь да хотим. Никакие страдания мира не заставят нас отказаться от чашечки ароматного кофе.

Желать чего-то так же естественно для живого существа, как дышать. И самое сильное из всех желаний — это, конечно же, желание жить. Мы хотим жить, наслаждаться и любить бесконечно. Однако диалектика вселенной такова, что в самом желании существования уже заложен импульс разрушения и смерти.

После долгой и плодотворно прожитой жизни желание уйти абсолютно естественно. Океан выбрасывает на поверхность бесчисленное количество брызг и капель. Насладившись игрой в них солнечного света, он вбирает их назад.

Пока все без исключения наши желания не будут исполнены или изжиты, мы будем продолжать сохранять человеческую или иную форму жизни. Пока они не отвалятся одно за другим, не сгорят в огне практики или не истлеют сами по себе, мы не освободимся от веревки, привязывающей нас к этому существованию. Существованию, которое, опять же, мы хотим превзойти.

Это закон исполнения желаний, работающий для обитателей всех миров. Желания могут быть либо изжиты, либо осознаны как бессмысленные. Проживая нашу жизнь, мы изживаем желания естественным образом, просто испытывая и переживая то, что нам хотелось бы испытать. Но оглянемся назад — как много из того, чего когда-то нам страстно хотелось, теперь уже совершенно не нужно!

Можно избавиться от желания и без его воплощения в жизни. Представьте себе человека, много лет мечтавшего о красном спортивном автомобиле и копившем на него день-

ги. И вот, уже подходя к двери автомобильного магазина, он вдруг понимает, что эта машина ему абсолютно не нужна. Он перехотел ее. А нужно ему, на самом деле, совсем другое:

Если просто следовать своим желаниям, не понимая, что их нужно изжить, они будут множиться. Работать с желаниями — это всегда делать только то, что ты действительно хочешь, и делать это осознанно. Нельзя насиловать себя точно так же, как и других. Принуждать себя делать что-то значит идти против ветра своей судьбы.

Когда, в результате практики и последующего очищения откроется источник внутреннего блаженства, желания мирских удовольствий отвалятся сами по себе, как нелепые и абсурдные. То, что предлагает мир — секс и путешествия, наряды и автомобили, деньги и власть — мышинная возня для реализованного йогина.

Но пока этого не произошло, нужно научиться внимательно слушать голос дремлющих желаний и всегда следовать первому приходящему импульсу. Мы всегда безошибочно знаем, что мы хотим или не хотим делать каждую секунду нашей жизни. Ничей совет нам не нужен. Нужно жить в несомненности этой очевидности, — делать только то, что мы действительно и по-настоящему хотим. И делать это всегда.

Даже если мы хотим совершить что-то плохое — лучше сделать это в состоянии осознанности и посмотреть, к чему это приведет, чем зажать желание и держать его внутри до тех пор, пока оно не выродится в невроз или депрессию. Нужно, однако, иметь в виду, что одержимость низкими желаниями превратит нас в демона.

Если мы не знаем или не уверены, что делать — нужно подождать. Рано или поздно, импульс желания все равно созреет, поднимется к нам со дна подсознания и завопит бла-

гим матом. Если желание изменилось, нужно следовать за новым импульсом и действовать, пока мы не исчерпаем его полностью, до конца. Это называется идти на острие желания. Если импульс игнорировать, он уйдет вглубь, но потом вынырнет опять, и произойти это может в самой неблагоприятной ситуации.

Важно понимать, что ничего плохого в желаниях нет, они естественны для человека. Плоха наша привязанность к ним и зависимость от них. Первый шаг — освободиться от этой зависимости. Это означает не исчезновение желаний, но свободу от их власти. Как это сделать? Захотеть этого.

Далее желания отпадают от нас сами, как падают сухие листья с дерева. Если научиться изживать желания тем или иным способом, рано или поздно они придут к концу. Быстрый способ — сжечь желания в огне практики. Серьезная практика разжигает в человеке внутренний огонь. Этот летучий огонь ускоряет психические процессы и расчищает внутреннее пространство, в нем сторают васаны и желания, составляющие нашей кармы. Возжигает этот огонь наша решимость, поддерживает упорство и превращает во всепоглощающее пламя милость Господа.

## 25. Тит Махарадж

Когда я спросил 120-ти летнего индийского йога по имени Тит Махарадж о состоянии мокши<sup>20</sup>, он ответил: «Если мокша придет к тебе, то скажи ей: Уходи! Иди к тому, кто в тебе нуждается. Живи без желаний».

---

<sup>20</sup> Мокша — состояние освобождения в индуизме.

У Махараджа есть маленький ашрам в Гималаях, в двух километрах от Джагешвара, древнего храмового комплекса в штате Уттаранчал. Ашрам называется Мокша Дхам. На санскрите это означает «дом освобождения». Тит — классический шиваитский йог. Большую часть своей долгой жизни он провел в гималайских пещерах и на священном озере Манасаровар в 30 километрах от горы Кайлаш, на вершине которой, по преданию, обитает Шива. Свое имя «Тит» он получил



Тит Махарадж

по названию одной из пещер, где жил.

Спустившись с высокогорья, Махарадж выбрал место поблизости от древнего центра силы Джагешвар, на берегу реки, текущей на север. Обычно реки Индии текут с Гималаев на юг. Первое время он жил в маленькой кутье на гребне холма над рекой, потом вокруг, как это часто происходит в Индии, вырос небольшой ашрам.

Тит Махарадж — необычный святой. Он выучил английский, когда ему было 110 лет. У него есть машина — маленькая «Марути», на которой он носится по горным дорогам с умопомрачительной скоростью. Машину ему подарил один из его преданных. Этому человеку Тит посоветовал поехать в Америку, где тот быстро превратился в миллионера. Вернувшись в родную Индию, преданный отблагодарил учителя — построил ему ашрам и подарил автомобиль. Тит походил вокруг машины, попинал ее ногами, понюхал, побибикал, потом сел и поехал, как будто всю жизнь крутил бабанку.

Во время отшельнической жизни у Тита был любимый тигренок, о котором он заботился. Когда тигренок подрос и ушел в джунгли, на охоте его застрелил раджа. В тот же момент царский дворец загорелся и сгорел дотла. Второй дом, который раджа построил, также был уничтожен огнем. В результате, он и его семья были разорены и кончили свои дни в бедности.

Тит хорошо знает индийскую астрологию Джотиша и помогает многим приходящим к нему людям как астролог. У него хранятся древние астрологические манускрипты, которых нет ни в одной библиотеке. Когда я спросил його о секрете его долголетия, он ответил просто: «Ешь как можно меньше». Сам Тит ест миску овощного супа раз в день. Когда он уходит в самадхи, может не есть по месяцу.

В другой раз я завел разговор о том, где лучше искать место для ашрама<sup>21</sup>. Тит подчеркнул, что это обязательно должен быть берег реки и назвал конкретный район. У меня на примете был один участок ниже Джагешвара по течению реки. Тит отклонил это место, сказав что есть секретные причины, запрещающие устройство ашрама в этом месте. Я догадался, о чем он говорит.

Выше по течению находится шмашан — место, где сжигают трупы. Тит сказал, что духи мертвых могут овладеть людьми, поэтому ашрам должен быть или выше по течению, или в другом месте. При этом спросил, не замечал ли я в Джагешваре людей, характерно подергивающихся — это и есть, мол, одержимые духами мертвых.

Я спросил о стоимости участка земли, Махарадж сказал, что нужно не менее 50 лакхов. Это более 100 000 долларов. Когда я сказал, что у меня нет таких денег и я небогатый человек, старец очень рассердился: «Как ты смеешь называть

---

<sup>21</sup> Ашрам — центр духовного обучения.

себя бедным?» — закричал он. «Ты йог! Ты должен сесть вот так! (при этом он для наглядности принял йогическую позу) — и все придут и все тебе принесут!»

Через несколько дней в ашраме начиналась пуджа<sup>22</sup> девяти планет, во время которой в огне хавана<sup>23</sup> сгорают приношения в виде благовоний, очищенного масла гхи, зерна и других ингредиентов ведийского ритуала стоимостью в десятки тысяч долларов. Тит Махарадж, как будто подтверждая свое наставление, сидел все эти дни в зале, принимая народ, составляя гороскопы и пересчитывая огромные пачки индийских рупий, которые ему приносили люди. Все это должно было пойти в огонь.

Махарадж много путешествовал по миру, бывал и в России. В Америке его встречала в аэропорту племянница Билла Клинтона, но он отказался от сопровождения и объехал более тридцати мест один. В Амстердаме он отказался от еды, сказав, что это слишком грязное место; Тит согласился поесть, лишь когда машина выехала за пределы города, где-то в полях.

Махарадж собирает воды семи океанов в бутылочки. Ему еще осталось добраться до двух океанов. После этого он сольет воды вместе, сделает большую пуджу и уйдет.

Поза лотоса — обычная поза Тита Махараджа. Рассказывают, что однажды он оставался в этом положении восемь дней. Тит — простой человек, не интеллектуал. Поэтому практику он тоже дает «простую»: нужно научиться много-часовому сидению в лотосе, есть и спать как можно меньше, успокоить ум и тогда, по его словам «о чем бы ты ни подумал, ты будешь знать это». Это классическая йога Патанджали в упрощенном виде.

---

<sup>22</sup> Пуджа — ритуал служения божеству.

<sup>23</sup> Хаван — яма в земле, обложенная камнями, место жертвенного огня.

Махарадж действительно обладает этими знаниями. Иногда он просит пришедшего подержать в ладони пригоршню риса, потом берет это рис и рассказывает все про этого человека. Иногда Тит соблюдает мауну<sup>24</sup>, тогда с ним можно общаться только с помощью записок.

В глазах Тита Махараджа горят искры того особенного йогического огня, который безошибочно указывает на воспламенение центров — результат правильной садханы. Он — один из хранителей древнего знания великой Бхараты<sup>25</sup>.

## 26. Йааах!

«Сила духа возвращается терпением»<sup>26</sup>. Все в нашей жизни зависит от силы духа. Если дух силен и крепок, мы не боеем, не спотыкаемся на пути, и все складывается само собой. Дух невидим, но стоит нам лишь бросить взгляд на человека, которого мы видим в первый раз, и мы сразу чувствуем, насколько он силен или слаб. Это выражается во всем — в фигуре, в манере вести себя, в том, как человек двигается, говорит или молчит, и, главное, как он смотрит. Глаза называют оком духа. Взгляд говорит о человеке все, и обмануться здесь невозможно.

Давайте почувствуем этот дух, живущий в нас, и оценим, насколько он силен. Взглянем в зеркало, посмотрим себе в глаза и сравним силу нашего духа с силой духа других людей. Посмотрим с этой точки зрения на своих знакомых. Кто из всех, кого мы знаем, наиболее силен духом? Где, по сравнению с этим человеком, находимся мы?

---

<sup>24</sup> Мауна — обет молчания.

<sup>25</sup> Бхарата — древнее название Индии.

<sup>26</sup> «Сутра Короны». Тоша.

Если мы хотим о чем-то заботиться, то пусть это будет забота о крепости нашего духа. Он крепнет в испытаниях и размягчается в комфорте. Если испытания слишком сильны, дух человека может быть сломлен. Если состояние комфорта затягивается, дух мельчает. Поэтому нужно равновесие между тем и другим.

Когда наш дух слаб и угнетен — разбудим силу ярости. На дне человеческой души всегда тлеют ее угольки. Бывают времена, когда все складывается против нас. Тогда мы теряем путеводную нить и не видим смысла ни в чем. В такие моменты для того, чтобы переломить или взорвать ситуацию, можно использовать технику «йааах!»

Сожмем пальцы в кулак. Теперь сожмем сильнее. Держим. Еще сильнее. Получилось? А теперь сожмем руку так сильно, как только можем. Сжали. Подержали немного. А теперь еще сильнее. И, наконец, отпустим.

Подобным образом мы можем научиться сокращать мышцы всего тела, которое при этом должно быть неподвижным. Во время этого упражнения нужно лежать, сидеть или стоять. Научимся сокращать мышцы ног, рук, живота, спины, груди, всего тела — сначала по отдельности или группами, потом все вместе. Удержим это напряжение какое-то время, потом расслабимся.

Это упражнение полезно само по себе, — особенно, когда мы испытываем недостаток движения. Но смысл его в нашей практике иной, оно является подготовкой для сгущения и концентрации энергии. Подобно тому, как мы напрягаем мышцы тела, нужно научиться концентрировать энергию ауры.

Сначала научимся концентрировать энергию в определенных частях тела — в кончиках пальцев, в ладонях, в животе. На каждом выдохе нужно посылать энергию к выбран-

ному участку и представлять себе, как эта энергия концентрируется там, становится густой и плотной. Дыхание должно быть ровным, но энергичным. Концентрация — максимальной. Ощущение энергии должно быть совершенно реальным, мы должны ощущать ее так же, как чувствуем физическое тело. Если мы работаем с ладонью, то кисть руки будет одета в плотную густую «варежку». Тогда можно переходить к другой руке.

Поработав таким образом с разными частями тела, теперь начнем напрягать всю нашу энергию — как внутреннюю, так и обволакивающий нас кокон внешней ауры. При этом мы не концентрируемся на каком-либо участке тела — мы должны сжать и сконцентрировать все энергетическое поле целиком.

Тело при этом должно находиться в удобной позе и быть максимально расслаблено. Напряжение энергии ни в коем случае не должно приводить к напряжению мышц. Поддержав напряжение некоторое время, отпустим его и «энергетически» расслабимся. По мере практики мы сможем все более и более концентрировать энергию и усиливать напряжение ауры.

Теперь опишем саму технику. Сначала сосредоточимся на ситуации, которую мы хотим переломить или «взорвать». Отчетливо увидим ее, затем начнем концентрацию всей нашей энергии. Доведем это напряжение до пика. Теперь громко выкрикнем: «Йааах!» Вложим в этот крик всю сконцентрированную нами энергию и выбросим ее из себя.

Техника эта эффективна, но требует осторожности. Мы будим нашу спящую ярость и используем ее огромную разрушительную энергию с тем, чтобы выйти из тупика. Нужно иметь в виду, что если мы направим мантру и выбрасываемую энергию против кого-то, то импульс вернется к нам бу-

мерангом, и случиться это может в самое неподходящее время. Мы используем эту практику для выхода из собственнo кризиса, но никак не для воздействия на других.

Описанная методика относится к техникам непринятия или противостояния. Мы можем либо двигаться по течению, либо против него. Это два противоположных подхода в практике. Даосы идут путем воды, непринятие — путь огня. Идти против потока — путь воли и тяжелой борьбы, чреватый многими опасностями. Здесь обязательно должен быть опытный наставник. Вот краткое описание начала этого пути.

Суть подхода в том, чтобы не принимать ничего так, как есть. Нас не устраивает ни существующее положение вещей в нашей жизни, ни мир, как он устроен, ни мы сами. Ничего из этого нам не нравится. Мы признаем себе в этом и делаем это искреннее признание основанием нашей внутренней работы. На пути непринятия мы стремимся, прежде всего, изменить себя. Происходит это изменение за счет внутренней энергетической борьбы, основанной на непреклонности нашего намерения.

Это борьба за повышение уровня вибраций практикующего, основанная исключительно на его личном усилии. Сущность практики непринятия — в постоянном энергетическом усилии, воспламеняющем ауру. Возгорание ауры происходит постепенно и начинается со сгущения энергии тела и повышения уровня напряжения всего энергетического поля. Это напряжение поддерживается постоянно и непрерывно усиливается.

В практике используются особые техники, в частности, пранаяма капалабхати и ритмические бандхи. Внутреннее усилие поддерживается непрерывно, в нем нет остановок или перерывов. Усталости не наступает, поскольку откры-

ваются неисчерпаемые внутренние ресурсы. Кроме того, возникает контакт с элементом огня, рассеянным в пространстве. В теле начинает постоянно ощущаться летучий огонь, что-то вроде жидкой ртути. Появляется чувство внутреннего жара, все тело начинает гудеть подобно высоковольтной линии.

В огне воспламененной ауры сгорают самскар, болезни, привычки. Пространство начинает отвечать стихией огня, которая концентрируется вокруг практикующего плотным кольцом. На этом этапе возможно появление огненных видений и возникновение экстатических состояний. Контроль и помощь со стороны учителя при этих переживаниях абсолютно необходимы, поскольку это путь по лезвию бритвы. Один неверный шаг — и вместо освобождения искатель соскальзывает в пучину безумия.

## **27. Внутренний свет**

Внутренний свет светит через глаза. Глаза всех живых существ излучают этот свет; в человеческом взгляде, однако, он наиболее интенсивен. Конечно, глаза людей светят по-разному — у некоторых взгляд мутный, у кого-то излучение может быть сильным, но темным и недобрым. Из всех, кого я встречал, наиболее сильным взглядом обладают индийские садху. Глаза некоторых из них буквально пронизывают тебя насквозь. Посмотрите в глаза великого мастера.

Русская игра «гляделки» может быть использована как техника по обнаружению внутреннего света. Для этого два человека садятся напротив друг друга и начинают пристально, не мигая, смотреть друг другу в глаза. Задача, однако, не

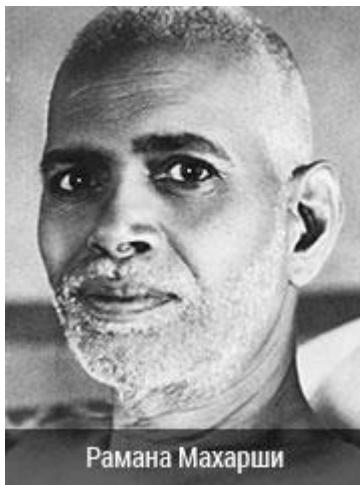
«переглядеть» друг друга, а увидеть внутреннее излучение, идущее через зрачок.

Медитируя, таким образом, на внутреннем свете друг друга, мы стараемся пережить единое сознание, смотрящее само на себя через глаза практикующей пары. По мере практики можно прийти к ясному переживанию безличного сознания, обитающего в разных телах. Подобным образом можно работать с зеркалом или с фотографией.

При этом не нужно забывать, что мы привыкли считать себя телом, обладающим сознанием, в то время как все обстоит как раз наоборот — это сознание создает бесчисленные тела, обладает ими и проявляет себя через них. Тела рождаются и умирают, но рождающее их сознание остается. Так же ничего не происходит с пространством дома после его разрушения.

Применяя различные двойственные техники (поскольку недвойственных техник не существует), нужно также иметь в виду, что очищение сознания не предполагает наполнения его новыми образами или идеями. Если в результате чтения написанного здесь у нас появится чувство, что мы поняли или открыли что-то новое для себя — отсечем это чувство криком «Пхат!» или растворим его в сияющем сумраке нашего я.

По сути, нам ничего не нужно. У каждого есть абсолютно все, что необходимо для полного и окончательного освобождения. Мы обладаем телом, невероятным по своей сложности и совершенству шедевром природы. Есть сознание,



дающее телу жизнь и освещающее своим светом мир, в котором это тело живет. У нас есть воля, направляющая наше движение в этом мире. И, наконец, нам дано знание о Пути. Разве всего этого не достаточно? Чего мы еще ищем и ждем?

Никто и никогда не сможет освободить нас кроме нас самих. Мы уже свободны, хотя и не видим этого. Каждый должен прийти к реализации самостоятельно — так же, как мы рождаемся и умираем в одиночку. Только мы сами, на самом деле, знаем, что и как мы должны делать для собственного прозрения.

Мы знаем это глубоко внутри себя, мы чувствуем этот зов природы каждой клеточкой тела, которое мы так любим. Все любят свое тело, но единицы одержимы любовью к своей подлинной сути. Если бы мы только знали, насколько она прекрасна!

Мы давно и искренне верим в то, что в этой жизни нам может открыться что-то огромное, удивительное, непостижимое и что все наши страдания и мучения в один прекрасный день закончатся навсегда.

Не будем забывать, однако, что идея освобождения навязана нам точно так же, как были навязаны человечеству коммунизм или привычка есть в два или три раза больше необходимого. Освобождение человека — это освобождение от всех навязанных ему идей, включая саму идею освобождения, которая является причиной для беспокойства многих людей. Освобождение давно стало предметом торга, спекуляций и борьбы за власть. Какое отношение все это имеет к тому чуду, которым мы являемся на самом деле?

Когда совершенномудрый приходит в мир, он кричит и плачет, как все младенцы. Но, уходя, он смеется.

## 28. Сон жизни

Вместо поисков того, чего у нас еще нет, не лучше ли обнаружить то, что мы никогда не теряли? Мы никогда не найдем действительно нужное нам во внешнем мире, подобно лежащим в кармане ключам, которые мы ищем повсюду. Важно не то, что мы делаем на пути поиска, важно от чего мы избавляемся. Прежде всего, нужно избавиться от сомнений.

Поскольку с детства в нас воспитывали ориентацию на внешний мир, наше сознание, поневоле, устремлено вовне. Когда мы были детьми, мы были гораздо ближе к источнику, поскольку были чище и не так безнадежно запрограммированы, как во взрослом состоянии. Взрослея, мы все более отдаляемся от источника, от свидетеля, от Того, Кто смотрит сквозь нас.

Мы забываем о своей подлинной природе и полностью отождествляемся с иллюзорной невротической личностью, за которую себя принимаем.

Эта личность, как и снящийся нам мир, не может ни настоящему помочь, ни помешать на пути. Все на самом деле происходит глубоко внутри. Никакая система или практика не приведет нас к цели. Процесс чтения написанного здесь — такой же сон, как и все остальное. Через какое-то время мы не сможем вспомнить ни слова из этого текста. Тогда мы будем смотреть наш следующий сон.

Попробуем осознать, что это не мы кочуем из одного сна в другой, но сны нашей жизни разворачиваются перед нами — перед зрителем, с которым эти видения ничего не могут сделать. Происходящее в снах может помочь или повредить нам не более, чем события на экране телевизора.

Мы наделяем ту действительность, в которой живем, силой ровно настолько, насколько мы верим в ее реальность. Мир кажется таким реальным, потому что мы все время думаем о нем. Перестать думать о мире означает отказать ему в праве реальности. Подлинная реальность настолько более осязаема и конкретна, чем известный нам мир, что, по сравнению с ней, ярчайшие события нашей жизни или истории человечества кажутся бледным миражом.

Удовольствия жизни зависят от ситуации и обстоятельств, но счастье — никогда. В переживании реальности заключено величайшее счастье. Все действия освобожденных — попытка разделить это счастье с другими. В этом заключена их главная мотивация. Что же движет нами? Что мы делаем, чем мы занимаемся с утра и до вечера? Мы ищем это счастье, мы ловим проблески освобождения.

Нужно увидеть мотивы, стоящие за каждым из наших действий. Большею частью мы не осознаем их и движемся по жизни автоматически. Нам кажется, что суэта оправдывает нашу жизнь. На самом деле, она разрушает ее.

Посмотрите в окно — вы увидите спешащих по своим делам людей. Все они очень заняты. Как вы думаете, сколькими из них движет поиск освобождения? Скорее всего, таких там нет. Люди спешат «по делам». Что же это за дела?

## **29. Ванкханди Махарадж**

Гималайский отшельник Ванкханди сказал мне: «Когда садху идет в горы, он просто идет вверх. У него нет ни еды, ни теплой одежды. Он должен быть готов к смерти».

Ванкханди Махарадж провел 30 лет в пещере на озере Нанда Кунд рядом с вершиной Нанда Деви, где он поклонял-

ся божественной Матери. Район ледника Пиндари традиционно считается местом, где обитает Шакти; Шива предпочитает более суровый район — исток Ганга Гомукх. Это отражается и на йогах, которые живут в этих местах. Последователи Шивы более замкнуты, и зачастую не разговаривают с людьми. Поклонники Шакти мягче; Ванкханди в совершенстве передает именно материнские вибрации. Это очень добрый и приветливый человек.

Однажды Ванкханди заблудился в горах и, идя по следу леопарда на снегу, нашел пещеру. В этой пещере его завалило снегом, и он был вынужден провести там три месяца. Ко-



Ванкханди Махарадж

гда садху, наконец, выбрался наружу, то увидел перед пещерой на снегу сверток. Это было что-то завернутое в ткань необычной фактуры и рисунка. Йог сказал, что этот материал не могли сделать человеческие руки — он был очень странный на ощупь, и узор, покрывавший его, был также неземной красоты.

Развернув сверток, Ванкханди нашел внутри его примерно килограмм еды. Что это была за еда — он не знал, вкус не был похож ни на что. Насытившись, йог сложил кусок необычной ткани и положил его в свою сумку. Вечером того же дня он обнаружил, что ткань из сумки исчезла.

Ледник Пиндари в штате Уттарпрадеш — место обитания божества. Туда нельзя ходить в красной одежде, это цвет одежды богини, которую Ванкханди однажды видел на прогулке со свитой. Идти в эти места можно только одному или

группой, состоящей из нечетного количества людей. Таковы вкусы Шакти.

В ответ на мой вопрос, встречался ли он с Бабаджи, описанным Йоганандой, Ванкханди сказал, что таких йогов в Гималаях много, некоторые из них умеют летать. Бабаджи просто стал известен благодаря книге Йогананды. Возраст некоторых йогов исчисляется тысячами лет. Однажды Ванкханди спросил одного из патриархов, что позволяет жить так долго. «Мы ничего не делаем для этого. Жизнь просто не уходит из тела», — был ответ.

Мастер рассказывал, что в глубокой древности на территории современных Индии, Китая и России была одна йога, впоследствии разделившаяся на разные учения. Это древнее учение в России было почти полностью уничтожено, в Индии и Китае оно еще живо. Ванкханди сказал, что везде на земле, где есть снежные горы, живут риши — великие провидцы, но люди об этом не знают.

Сейчас подвижник живет на вершине лесного холма вышиной в полтора километра над озером Саттал. На холме есть храм богини в трех ее ипостасях — Кали (разрушение), Лакшми (благоденствие) и Сарасвати (мудрость). Здесь же комнатка для гостей, кухня с маленьким костерком — подобие крошечного ашрама. На холме нет источника воды, за которой нужно спускаться на километр вниз.

Когда Ванкханди пришел на холм сорок лет назад, здесь был только лес. Теперь на холме есть телефон и электричество, но воду отшельник проводить отказался, чтобы было меньше людей. Всех проходящих он кормит приправленной индийскими специями картошкой, поэтому местные жители называют его Алу Баба, картофельный баба.

Иногда люди слышат, как Ванкханди разговаривает с богиней, и как та отвечает ему. Отшельник сказал мне, что

много лет он просит богиню разрешить ему вернуться в высокогорье, но она не позволяет, — хочет, чтобы ее преданный оставался поблизости от людей. Неподалеку от холма находится старый английский горный курорт Найнитал, расположенный на озере, имеющем форму глаза. По легенде, здесь упал глаз богини Сати, когда ее тело было рассечено Господом Вишну на 52 части.

Много лет назад, когда Индия еще была под властью англичан, Ванкханди впервые пришел в Найнитал. Он никого не знал в этих местах и случайно забрел на английское кладбище. Было темно, шел дождь, но йог никак не мог найти выход. Наконец, он решил смириться с судьбой, и лег на могильную каменную плиту в склепе.

Вдруг в воздухе появился светящийся огонек. Отшельник встал и пошел за ним. Огонек привел его к выходу с кладбища. У ворот стоял человек в белых одеждах, по словам Ванкханди, похожий на Иисуса Христа. Незнакомец молча дал промокшему отшельнику закурить. Ванкханди в то время курил. После этого он нашел дорогу в город и ночлег.

Ученик Ванкханди Сиддхартха рассказал мне, что однажды вечером в сумерки на холме появилась стайка девочек, которые стали танцевать вокруг храма. Вокруг храма лес, и совершенно исключено, чтобы индийские девочки могли прийти сюда вечером. Сумерки — это время леопарда и местные жители предпочитают оставаться дома. После танца девочки исчезли так же внезапно, как и появились.

Иногда, когда Ванкханди начинает рассказывать о своих гималайских приключениях и встречах, у него перехватывает горло, и он не может продолжать. «Богиня не разрешает говорить», — объясняет он. Однажды разговор зашел об освобождении и о передаче этого знания другим. «Когда достигнешь освобождения, — сказал отшельник, — совсем

не обязательно, что после этого ты захочешь учить других». Я спросил Ванкханди, куда он идет. Вместо ответа он молча показал рукой в небо.

### 30. Пути поиска

В России, как и во всем мире, идет интенсивная интеграция древних знаний в ткань современной жизни. Эксперимент этот готовился давно. Начало было положено Свами Вивеканандой в конце 19 века, когда, следуя завету своего учителя Рамакришны распространить учение Адвайта Веданты по всему миру, он отправился в Чикаго на Всемирный конгресс религий и поведал миру о йоге.

Мало кто знает, что перед тем, как принять саньясу<sup>27</sup>, он пришел к Рамакришне и спросил учителя, кто будет заботиться о его сестре и матери. Рамакришна сказал ему пойти в храм Матери и попросить ее помощи. Мать действительно явилась, но Вивекананда был настолько потрясен ее видом, что совершенно забыл попросить ее позаботиться о родственниках. И мать, и сестра умерли с голоду.

Активный эксперимент начался в конце 60-х годов прошлого века, после исторической встречи «Битлз» с Махариши Махеш Йоги<sup>28</sup> в Ришикеше. Маленький городок на севере Индии, Ришикеш, откуда садху традиционно начинали свой путь в Гималаи, превратился в Мекку для западных паломников, а мода на Восток начала победное шествие по миру.

---

<sup>27</sup> Саньяса — отречение от мирской жизни.

<sup>28</sup> Махариши Махеш Йоги — международный авантюрист, основавший движение Трансцендентальной медитации.

С тех пор прошло полвека. Выросли уже несколько поколений людей, для которых медитация — не экзотика, а часть жизни. Восточный мистицизм превратился в многомиллиардную индустрию, заниматься йогой или буддизмом стало хорошим тоном.

При всем этом стало очевидным, что старые восточные традиции самопознания, искусственно перенесенные в современное общество, утрачивают свою силу. Вырванные из исторического, идеологического и культурного контекста, практики теряют эффективность. Кроме того, слишком изменилась жизнь, способ мышления и осознание человеком своей роли в мире. Времена садханы в пещерах безвозвратно уходят в прошлое. Однако источник находит новые пути.

После краха коммунистического режима, в России идет активный процесс освоения западной модели общества потребления. Одновременно, происходит культурная, экономическая и духовная интеграция с нашими восточными соседями, прежде всего, с Китаем и Индией. Особенность нашей страны заключается в том, что русские, традиционно находясь между Западом и Востоком, имеют возможность взять лучшее из обеих цивилизаций.

Восприятие традиций восточной мудрости пока поверхностно. Оно сводится либо к улучшению здоровья посредством упражнений Хатха йоги или Ци гун, либо к разговорам о чакрах, астрале и энергетике. Иногда случаются и печальные истории.

На мои семинары в Петербурге приходил очень простой и хороший человек С., по профессии экскаваторщик, увлекавшийся эзотерикой. Его жена любила выпить и ненавидела склонность С. к духовным поискам. Она считала, что мужик должен хорошо зарабатывать, выпивать, и вообще быть как все люди.

Однажды она застала С. дома за чтением духовной литературы. Ворвавшись в комнату с топором, она закричала: «Если ты еще будешь читать эту мутотень, я тебя убью!» По словам С., она не шутила, и ему пришлось уйти из дома. Через некоторое время С. ушел в лес, предполагая жить там по заветам анастасийцев<sup>29</sup>, но вскоре умер.

Подлинной и глубокой эзотерической традиции в России нет. Традиция православного старчества не дает ответов на вопросы современного искателя. В нашей стране пока нет школ, которые давали бы людям действенную практику внутренней работы. Процесс их создания находится в начальной стадии. Такие школы, где процесс передачи знания часто происходит по семейным линиям — от отца к сыну и от матери к дочери, еще сохранились в Индии и Китае.

Некоторые говорят, что великое знание когда-то существовало на территории России, что подтвердил и йог Ванкханди. Существуют энтузиасты, которые считают, что русская мистическая традиция, хранимая скоморохами и офенями, еще жива и пытаются возродить это знание. Тем не менее, люди продолжают ехать в Индию за живой мудростью, интуитивно чувствуя, «что там что-то есть».

Какова же судьба индийских искателей, родившихся на земле богов? Обычная схема такова. Адвайта Веданта, система философии и практики, утвержденная Шанкарачарьей, и ставшая чем-то вроде марксизма-ленинизма для индийского общества, утверждает следующее: или найди учителя и делай все, что он скажет, или оставь все, уйди в горы, в джунгли, медитируй и ты познаешь Бога, который решит все твои проблемы.

---

<sup>29</sup> Последователи В. Мегре, автора книг о таежной отшельнице Анастасии.

Искренне ищущие так и делают. Просидев какое-то время в пещере или у ног гуру, они чувствуют накопление внутренней силы или блаженства. Это происходит, если практика идет успешно. Достигнутыми в садхане результатами искателям, естественно, хочется поделиться с другими.

Если Шакти накоплено немного, то искатель, как правило, возвращается в мир, женится и делит плоды садханы со своей семьей. В случае, когда силы накоплено больше, то около его пещеры или дома начинают собираться люди, чтобы получить помощь в решении своих насущных проблем.

Со временем круг преданных продолжает расти и в него попадает несколько западных искателей истины. Последние счастливы, поскольку им удалось открыть неизвестного гуру, которого они приглашают на Запад. Там образуется первая группа западных учеников, издаются первые книги и появляются первые деньги. Вернувшись в Индию, получивший признание гуру строит свой первый ашрам. Если все идет успешно, круг преданных расширяется и ашрам разрастается. Появляется администрация, начинается борьба за деньги и власть.

У гуру уже физически не хватает времени, чтобы встречаться со всеми своими последователями, поэтому образуется круг избранных учеников, которым дается право распорядиться жизнью и собственностью других. Количество чудес и исцелений увеличивается, поскольку задействуется энергия все большего количества людей. Основатель нового движения и его приближенные не могут совладать с распирающим их чувством гордости и собственной значимости — ведь они работают на благо человечества! Что происходит дальше, несложно себе представить.

Возникает империя, окруженная колючей проволокой. Империя, начавшаяся с искреннего порыва одного человека

к истине. Бывают и другие схемы. Иногда полученное учение вместо империи превращается в интеллектуальную болтовню, иногда в эпатаж, чаще — в откровенное делание денег. Конечно, не всегда все так печально, бывают редкие исключения. Но это 1% случаев, как поведал мне таинственный доктор Сингх.

Те, кому удалось избежать общей участи, либо уединяются, либо живут обычной жизнью, как правило, никому не открывая своих знаний. При этом они могут быть кем угодно — нищими, домохозяевами, преуспевающими бизнесменами и даже, как в случае с Гириджананда Сарасвати, настоятелями ашрамов.

Если звезды к нам благосклонны, и мы встретили подлинного человека знания, нужно сделать все, что в наших силах для того, чтобы эти знания получить. Это может оказаться непростым делом, и первый тест, которому мы подвергаемся — это проверка искренности наших намерений. Если мы не проходим этот тест, или подобной встречи в нашей жизни не было, нам ничего не остается, как практиковать самостоятельно.

## **31. Спанда**

Нужно научиться быть естественно внимательным без напряжения и усилий. Секрет естественной открытой внимательности заключается в том, что мы открываем новое измерение, в котором нам интересно находиться. Внимание само устремляется к исследованию этого измерения, нам не нужно подгонять и направлять его. Это измерение — безграничная прозрачная сфера, в которой, подобно каплям, плавают все существующее, включая наше тело.

У нашей осознанности нет центра, она растворяется в безбрежном пространстве сознания. Все, что мы делаем, чувствуем и переживаем, возникает из этого пространства и возвращается в него. Важно, чтобы это стало реальным переживанием, а не осталось просто словами. Помочь в этом может визуализация.

Есть такие игрушки — стеклянные шары, внутри которых идет снег и плавают какие-нибудь фигурки. Закроем глаза и представим себе такой шар, только огромный — пусть внутри него находятся солнце, звезды, мы сами и все, что нам известно. Пусть шар будет таким гигантским, что его границы теряются в бесконечности. Представим себе эту сферу настолько ярко, насколько сможем. Реально увидим себя и все окружающее внутри этого прозрачного шара.

Теперь ощутим невесомую, прозрачную, наполненную светом среду внутри шара. Почувствуем, что шар — живой. Внутри него находится вибрирующее, разумное, сознательное пространство. Сосредоточимся на нем, почувствуем эту живую прозрачную среду внутри шара, проникнем в нее и сольемся с ней.

Полностью растворимся в этом пространстве, станем им. Увидим свое тело и мир, в котором оно живет, как пылинку, плавающую в этой необъятности. Реально проживем и прочувствуем, как наше сознание расширяется и растворяется в сознании шара. Побудем некоторое время в этом переживании.

И, наконец, самое главное. Откроем глаза и «наденем» это переживание на реальный мир. Увидим не умозрачительно, а физическим зрением, ощутим предельно ярко, что не мы находимся в мире, а мир заключен в нашем безграничном сознании. Мы заключаем в себе все. Все есть наше творение.

Мы ответственны за жизнь обитателей бесчисленных вселенных, проживая вместе с ними их жизни, умирая и рождаясь в бесконечном разнообразии форм. Мы сохраняем и поддерживаем эту вселенную, полностью контролируя абсолютно все, происходящее в ней. Продлим это переживание так долго, насколько сможем. Заметив, что отвлеклись, спокойно вернемся к нему. Сделаем это возвращение к тотальному восприятию привычным.

Когда осознанность становится непрерывной и нас ничто не отвлекает от широкого, распаханного во все стороны восприятия, жизнь становится потрясающим, не прекращающимся ни на мгновение волшебством. Мы открываем страну осознанности и учимся в ней жить. Способность сознания становиться всем, чем оно только пожелает, невероятна. Эта творческая природа сознания ничем не ограничена, она абсолютно свободна в своей игре.

По мере продвижения в практике мы приближаемся к источнику, который передает нам свое искусство творить. Творить все что угодно из самого себя, оставаясь в то же время неизменным. Подлинное творчество жизни становится возможным лишь после того, как мы очнемся от ее сна. То же самое происходит, когда мы просыпаемся во сне — мы можем до бесконечности изменять и создавать новые сны.

Возможность непрерывного творчества разбивает наши старые представления о собственной ограниченности. Мы преодолеваем однообразие привычных действий, муторную повторяемость происходящего. Открывается доступ к главному принципу управления происходящим. Это принцип называется спанда<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> Спанда (санскр.) — тонкая вибрация Абсолютного Сознания, посредством которой Оно познает Себя. Одно из основополагающих понятий кашмирского шиваизма.

Мы живем в вибрирующем мире. То, что кажется плотным, на самом деле, состоит из микроскопических вибрирующих частиц. Все в мире управляется вибрациями. За каждым событием или предметом стоит направляющая его вибрация. У каждого человека есть основная вибрация, которая определяет его личность и судьбу.

Эта вибрация напоминает тон музыкального инструмента. Все мы, таким образом, «звучим» по-разному. Так же по-разному вибрируют растения, животные, планеты и все остальное. Заходя в любой дом, мы сразу же ощущаем его запах. Это и есть выражение вибрации этого места.

У любой ситуации также есть управляющая ее развитием вибрация. Если мы научимся чувствовать эту вибрационную основу вселенной, настраиваться на конкретные вибрации и их изменять, мы сможем управлять событиями. Это управление происходит напрямую, без необходимости непосредственно вмешиваться в события.

Возьмем любую существующую в нашей жизни проблему. Это может быть все что угодно — от денежных затруднений до проблем с родственниками или начальством. Проблема имеет свой тонкий «вкус» и «запах» — вибрацию-ощущение. Вибрация, управляющая проблемной ситуацией, будет неприятной по качеству — тяжелой, липкой, темной. Кроме того, в ней обязательно будет ощущаться напряжение.

Вот на этом-то напряжении и нужно сосредоточиться. Задача — это напряжение снять, «распустить» его, как клубок с шерстью. Либо, используя терминологию нашей практики, растворить вибрацию проблемы в энергии осознанности. Делать это нужно до тех пор, пока вибрация не станет мягкой и напряжение полностью не спадет. Неприятное ощущение от ситуации исчезнет. Результаты на физическом

плане не замедлят сказаться — проблема будет снята полностью или частично.

Следующий, более сложный способ управлять вибрациями ситуаций — это не растворять, а изменять их. Для этого нужно создать вибрационный «камертон», на который нужно настроить вибрацию ситуации, которую мы собираемся изменить. Этот камертон должен иметь «вкус» и «запах» желаемого результата. Совмещая вибрацию ситуации, с которой мы работаем, с камертоном, подтягивая ее к нему, мы добиваемся точного совмещения вибраций.

Если вибрационное звучание изменяемой ситуации приближается или соответствует звучанию камертона, она сама изменится в нужную сторону. Подобная практика известна целителям, которые знают, как должен «звучать» здоровый орган и подтягивают пораженный орган к этому звучанию, что приводит к выздоровлению.

Конечно, степень успеха не у всех будет одинаковой, это зависит от нашей чувствительности, веры в себя, личной силы и опыта. Изменить все эти составляющие, однако, в нашей власти. При этом надо учитывать следующий закон: Сильные вибрации управляют более слабыми вибрациями или поглощают их.

Все вибрации исходят из первичной или основной вибрации вселенной, которая передается основной мантрой «Аум». Первичная вибрация возникает из основы. Основа находится вне вибрационных полей; она порождает первичную вибрацию и вбирает ее в себя в конце цикла творения.

Способов работы с вибрационным полем вселенной множество, но не нужно забывать, что эта работа — магическая борьба за исполнение неисполненных желаний. Если мы таким образом изживаем желания и они больше не возвращаются, техника имеет смысл. Если желания растут и

множатся — это верный путь в пропасть. Намного безопаснее ничего не менять, но плыть вместе с потоком естественных изменений, позволяя желаниям изживаться и отпадать самим по себе.

## 32. Общение и страх

Главным принципом во взаимоотношениях с людьми должно быть простое правило: ничего от них не хотеть. Не нужно пытаться изменить людей в нужную нам сторону — ничего, кроме вреда, это не принесет. Желание изменить других для их же, как нам кажется, блага, в корне неверно. Надо оставить окружающих такими, как они есть, и заниматься собой.

Это, на самом деле, самый эффективный способ помощи другим. Лишь меняясь сами и приближаясь к источнику, мы сможем увлечь людей в этом же направлении. Практика повышает уровень вибраций нашего сознания. Вибрации воздействуют на окружающих без принуждения и, тем самым, приносят им максимальную пользу.

Люди чувствуют в нас пробуждение источника, к которому они инстинктивно стремятся. Когда ищущие не в состоянии найти дорогу сами, они приходят и просят указать направление. Если просят о помощи, нужно действовать, не забывая при этом, что научить можно лишь тому, что знаешь сам. Дать верное направление движения — уже очень много.

Если мы дошли до конца пути, нужно сбросить вниз лестницу, чтобы дать взобраться другим. Пробужденные к реальности, мы должны сделать все, что в наших силах, для пробуждения спящих. Но тащить человека на путь нельзя,

это все равно, что тянуть траву из земли вместе того, чтобы дать ей вырасти.

В общении нужно соблюдать правило экономии энергии: не спрашивают — не говори. Когда мы говорим, не нужно говорить о себе. Собеседнику нужна энергия нашего внимания. Он хочет, чтобы мы вникли в его проблемы и помогли их разрешить. Большинству людей нужно просто выговориться, но мало кто умеет слушать. Обычный человек не замечает, что он всегда говорит о себе. В общении так же, как и в жизни, люди — эгоисты.

Внимательно слушая человека, мы можем проникнуть вглубь сознания собеседника, почувствовать скрытые пружины его действий, пережить вместе с ним его невроз. Выслушав, осознанно позволим источнику говорить через нас. Не будем заботиться о словах. «Хотел бы я встретить человека, забывшего о словах, и побеседовать с ним» — говорил Чжуанцзы.

Разговаривая, забудем не только о словах, но и о самом себе. Нужные слова придут, важно растворить свое «я», которое постоянно выскакивает и хочет высказаться. Как только мы замечаем эгоистический мотив в том, что говорим, нужно спокойно осознать это. Простой силы осознания достаточно, чтобы этот мотив растворился. Быть проводником источника в речи означает быть чистым, пустым и не говорить для себя и из себя. Быть проводником в действии означает перестать думать и заботиться о себе.

Для этого нужно освободиться от страха. Страх — огромная разрушительная сила, которую можно полностью преобразить в энергию созидания. Страх редко действует прямо, гораздо чаще он надевает маски. Он может рядиться в чувство долга или ответственности, выступать под прикрытием патриотизма и даже любви. Когда мать боится за

играющего во дворе ребенка, она не понимает, что страхом она притягивает к своему чаду реальную опасность.

Когда мы научимся распознавать липкую вибрацию страха за надеваемыми им масками, то обнаружим, что жизнь большинства людей пропитана страхом. Это очень древнее чувство. Когда-то страх был необходим, он позволил нам выжить и достигнуть уровня человека. Но карма динозавров исчерпана, карма человечества — еще нет. Теперь страх является тормозом эволюции.

Наше оружие в борьбе со страхом все то же — сила осознания. Как только мы распознали под маской скрытый страх или столкнулись с ним в чистом виде — мы просто осознаем, что нам страшно и остаемся в этом осознании. Мы не бежим, не отворачиваемся, не стараемся отвлечься, но направляем луч осознания прямо в сердцевину этого страха. Осознание — это лазерная пушка, растворяющая в своем луче все, на что она направлена.

Не давая страху покинуть поле осознания, мы увидим, что он растворяется. Так, в ужасе от огромной гнавшейся за нами тени, мы вдруг понимаем, что это — наша собственная тень в свете уличного фонаря и улыбаемся с облегчением. Энергия, дававшая этому страху жизнь, становится нашей, она возвращается к нам.

Освобождаясь от страха, от подавленности, от отчаяния мы очищаем внутреннее пространство для радости. Правило очень простое: никогда ничего не бойся. Теперь, натолкнувшись на страх, обрадуемся ему. Наконец-то мы знаем, что с ним делать! Чистая лучезарная сила радости пронизывает творение, и ключ к ней, который мы ищем повсюду, лежит у нас в кармане.

### 33. Свобода от мыслей

Очищая мышление, важно выработать привычку никогда не сосредотачиваться на негативных мыслях или эмоциях. Вся причина человеческих несчастий заключается в вере в то, что мы — жалкие, ограниченные, беспомощные существа. Наша главная проблема — в неверии в собственные возможности. Мы становимся тем, о чем мы думаем и во что верим. То, что мы есть сейчас — результат наших прошлых мыслей и того, во что мы верили когда-то.

Отсекая негативные мысли в самом начале, в момент их возникновения, мы вырабатываем привычку к позитивному мышлению. Открытое и радостное мышление привлекает в нашу жизнь такие же по качеству ситуации. Подобное притягивается подобным.

Проснувшись утром, встанем с правой ноги. При естественном ритме дыхания мы дышим поочередно правой и левой ноздрей. Пробудившись, нужно выяснить, которая из ноздрей открыта, и встать с постели на ногу, соответствующую этой ноздре.

Затем подумаем о чем-то хорошем и посвятим весь день тому, чтобы думать только хорошие и радостные мысли. Полностью очистим наше сознание от страхов, сомнений и негатива. Обратимся с открытым сердцем к мощному источнику радости и блаженства, управляющему всем происходящим. Установим с этим источником неразрушимую связь. Сохраним этот настрой в течение всего дня.

Если мы обнаружим, что все-таки поддались отрицательной вибрации и переживаем внутри себя что-то тяжелое и неприятное, немедленно выясним, откуда эта вибрация пришла. Корнем ее почти всегда будет страх чего-то или кого-то. Отсечем этот страх и превратим негативную внут-

реннюю жвачку в ясное, светлое и радостное ощущение, просто используя силу намерения. Если мы искренне предадимся этой практике, то источник начнет постепенно проявляться во всем, что с нами произойдет за этот день.

Приучим себя начинать каждое утро подобным образом и в течение дня очищать сознание от негатива. Создадим в своем сознании воронку, куда разрушительные мысли будут втягиваться и исчезать без следа. Их кинетическая энергия наполнит поле нашего осознания, которое будет становиться все более отчетливым, ясным, прозрачным и устойчивым.

Незаметно наша жизнь начнет меняться к лучшему. Когда мы увидим это, спросим себя: неужели это так просто? Почему мы не делали этого раньше?

Радостные мысли легче мрачных. Поэтому их легче рассеять и растворить в энергии осознания. Для хмурого, вечно озабоченного человека это невыполнимая задача. Радости свойственно расширение, горести — сжатие. Русский язык отражает это: «распирает от радости» и «сжимаются от горя». Иногда во время медитации может возникнуть распирающее чувство в груди — это признак того, что наше сознание начинает расширяться, чтобы выплеснуться наружу и объединиться с сознанием пространства.

Укрепляя позитивное мышление, делая его естественным и привычным, нужно ясно понимать: мы делаем это для того, чтобы превзойти его. Наша цель — утвердиться в состоянии за пределами мышления, в равновесии чистой осознанности. Это похоже на незаходящее солнце. В этом состоянии открытого ясного сознания интерес к процессу мышления ослабевает, а потом исчезает совсем.

Быть вынужденным все время думать о чем-то — действительно очень скучное занятие. Мысли ходят по кругу и беспрестанно повторяются. Они питаются энергией нашего

интереса к ним. Когда человеку перестанет быть интересным думать о чем бы то ни было, мысли затихнут сами собой. Нужно чтобы нам наскучило думать. Лишившись подпитки энергией внимания, мысли уходят. Вернувшись, они видят, что больше никому неинтересны, и уходят окончательно.

Свобода от мыслей — глоток чистого воздуха. Это — уровень ясности и прозрачности, который может стать устойчивым только после того, как мы исчерпали интерес к миру явлений. Мыслительный процесс не сможет затихнуть и отступить, пока нас продолжает интересовать содержание фильма нашей жизни.

Если нам действительно любопытно — а что там дальше, что день грядущий нам готовит, и чем же все это кончится — значит, мы еще не готовы ни переключить канал, ни выключить фильм. Телевизор или компьютер в качестве мира, засунутого в коробку, — отличный показатель степени нашего интереса к миру. Чем реже мы включаем ящик — тем меньше интереса к иллюзорному существованию у нас осталось.

Интерес к происходящему питает его интерпретацию в виде мысленного потока. Мы настолько привыкли думать обо всем происходящем с нами, что не можем себе представить жизнь без мышления. Однако, проблема не в нем.

Мы не сможем выполнять повседневные дела, отказавшись от способности думать. Для решения жизненных проблем мыслить необходимо. Правильное мышление оказывается ценнейшим инструментом и в садхане, если оно подчинено задаче поиска, а не поработает нас.

Подлинная жизнь в духе становится возможной лишь после того, как мы укротили процесс мышления, вышли из-под его власти и научились управлять этим процессом. Это

происходит по мере того, как мы учимся жить в центре осознания, а не в потоке беспорядочных мыслей. Только тогда открывается доступ к энергиям трансформации.

Как исчерпать интерес к происходящему? Способов два. Первый: насытить любопытство естественным путем. Для этого ничего делать не надо — это происходит само собой. Правда, на это уйдут многие жизни.

Второй: осознать тщету и бессмысленность всего происходящего немедленно, прямо сейчас! Ничего из внешнего никогда не принесет нам того, о чем томится наше сердце. Все, что нужно — это осознать мир как сновидение, и себя как часть этого сна. И включить свет. Сколько нам нужно времени, чтобы это осознать? Осознать и начать действовать.

## 34. Синтез

Люди обладают общим кармическим видением мира. Этот способ восприятия обусловлен коллективной кармой человечества. Змеи или стрекозы воспринимают наш мир совершенно иначе. Поэтому никакой объективной реальности не существует, есть лишь различные способы восприятия одного и того же.

Состояние недвойственности включает в себя все эволюционно предшествующие варианты восприятия и радикально превосходит их безличностным видением мира. Это новое видение — следующая ступень в развитии человека.

«Безличностным» не значит обезличенным. Посмотрите на просветленных людей разных времен и народов — все они представляют из себя ярчайшие индивидуальности. Общее, что их объединяет — полное отсутствие эгоистиче-

ских мотивов в их работе. Подавляющее большинство из освобожденных людей прошлого принадлежало к различным религиозным традициям. Пути, указанные ими, и практики, которые они оставили, неизбежно окрашены идеологией, терминологией и методологией тех школ и культур, к которым они принадлежали.

В нашем радикально меняющемся мире подавляющее большинство этих практик не работает, поскольку они слишком узки и традиционны для информационного простора, в котором оперирует современный человек.

Новая школа работы с сознанием должна быть свободна от религиозной, национальной или мистической идеологии. Ни кресты, ни мандалы, ни зикры, ни пуджи не могут более удовлетворить человека, ищущего живого переживания истины. Люди хотят прямого постижения реальности.

Необходимо очистить бесценный мистический опыт, накопленный человечеством, от традиционных форм и взять сущностную основу практик, как пчела извлекает нектар из цветка. Если удастся очистить опыт просветленных мастеров от всех религиозных или схоластических интерпретаций, мы достигнем вершины, на которой сходятся все пути. Эта вершина подобна луковице: когда мы счистим все слои, обнажится суть, в которой ничего нет.

На основе синтеза путей недвойственного постижения нужно создать ясную и эффективную практику работы с сознанием, которая была бы доступна всем, кто к ней готов. Борьба за физическое выживание человека как вида заканчивается. Дальнейшее развитие должно быть направлено в единственно правильном направлении — в сторону работы с сознанием. Все остальные варианты развития ведут в тупик.

Движение New Age<sup>31</sup>, докатившееся до России с Запада — первые попытки сдвинуть сознание людей в этом направлении. Нью Эйдж, однако, не удовлетворяет серьезных искателей своей поверхностностью, потребительским духом и коммерческой ориентацией. Поэтому многие по-прежнему отправляются в страны Востока, чтобы припасть к корням.

Кто-то возвращается воодушевленным, кто-то разочарованным, часть бывших паломников основывает свои центры и начинает учить других. Учителя Востока тоже не сидят без дела, но активно проводят древние идеи своих школ в современную жизнь.

Много дает миру в этом отношении буддизм. Практики, разработанные разными школами буддизма, ориентированы на психологические аспекты личности. Эти практики более системны и универсальны, прозрачны и логичны, чем хаотичное поле индуизма. Поэтому буддизм ближе и понятнее современному человеку.

Из индийского наследия в мире хорошо прижилась Хатха йога, — третья ступень восьмиступенчатой йоги Патанджали. Хатха и китайские оздоровительные гимнастики — самые мощные системы восстановления и поддержания здоровья без применения медикаментов, выработанные человечеством.

Проблема старых школ в современном мире — в том, что большинство из них идет двойственным путем символа, но это уже не отвечает запросам искателей сегодняшнего дня. Человек слишком истосковался по единству, чтобы удовлетвориться иконой, статуей Будды или даже данной учи-

---

<sup>31</sup> New Age (англ.) — «Новый век», общее название многочисленных возникших во второй половине 20 века школ внутреннего развития на Западе.

телем мантрой в качестве затычки на его метафизический запрос.

Рождается все больше людей, способных и открытых к непосредственному переживанию истины. Запрос человеческого общества на непосредственное переживание реальности становится все более актуальным. Супраментальная энергия, как ее называл Ауробиндо Гхош<sup>32</sup>, продолжает снисходить на землю из высших измерений бытия, и интенсивность этого потока растет.

Незримое бесконечное — здесь! Сознание всегда доступно. Солнце не перестанет светить, как бы плотно ни закрывали его тучи.

### **35. Школа прямого постижения**

Принципиально новые школы по работе с сознанием возьмут лучшее из созданных человечеством традиций самопознания и синтезируют это знание как единый подход к реальности. Время религиозных символов проходит. Возрастающая способность человека к живому восприятию истины — эволюционный процесс. Он связан с ускорением темпа человеческой эволюции и с открытием ранее спавших центров в верхней части коры головного мозга

Чем же занимается ученик в школе прямого постижения? Прежде всего, он изучает великие недвойственные системы прошлого. Это Адвайта Веданта, Дзогчен в бонской и буддийской передачах, кашмирский шиваизм, даосизм, различные школы буддизма (в первую очередь, это чань, дзен и

---

<sup>32</sup> Ауробиндо Гхош (1872-1950) — выдающийся индийский революционер, йогин и мыслитель.

ваджраяна). Ученик знакомится с наследием реализованных мастеров прошлого и настоящего.

Сама практика включает в себя тщательно отобранные медитативные и иные техники, непосредственно вводящие практикующего в переживание светоносной основы бытия, знакомства с ним. Дальнейшая тренировка позволяет научиться распознавать это переживание как в различных психических состояниях, так и во внешних ситуациях и укрепиться в нем.

После стабилизации переживания единства или основы, практикующий учится жить в нем. Сначала он учится выполнять несложные повседневные действия, не теряя осознанности. Так ребенок учится ходить. Затем задачи усложняются, и ученик постепенно переходит к режиму обычной жизни, не покидая состояния основы. Обучение считается законченным, если практикующий достигает уровня неизменной осознанности и понимает принцип игры, лежащий в основе творения.

Те из учеников, чья карма призывает их назад, возвращаются к своим семьям и обязанностям. Теперь их главная задача — передать полученный опыт собственным детям. Отработавшие большую часть кармы, связующей с миром, сможет пойти дальше.

Эти люди занимаются полной трансформацией своего существа, включая преобразование физического тела и управление элементами природы. Подобные практики работают со светоносной природой сознания, которая в состоянии преобразить все семь составляющих человека тел.

Энергии, необходимые для этой работы, требуют особых условий. Место для практики трансформации должно находиться в точке пересечения силовых линий земли — на таких точках всегда ставили храмы и монастыри. Группа

практиков должна быть независима от внешнего мира и обеспечена всем необходимым для жизни. Эта часть школы является закрытой.

Школа прямого постижения не предлагает проторенных путей и готовых рецептов. По сути, речь идет о создании системы психофизического развития, не связанной традиционной ритуалистикой, символикой и идеологией. Символов, подменяющих собой или указующих на высшую реальность, в школе нет. Люди учатся непосредственно распознавать, видеть сознание во всем и работать с его энергиями напрямую. Чистое безличное сознание и его игровой принцип — главный предмет исследования школы.

Адепты школы образуют братство свободных искателей. Путь избавления от страданий, указанный Буддой Гаутамой 27 веков назад, хорошо разработан, и многими пройден. Психологические и метафизические механизмы, причиняющие страдание, теперь хорошо известны. В этом отношении буддизм проделал колоссальную работу.

Однако, избавление от страданий — это далеко не все, чего может достичь человек в своем развитии. Это лишь ступень на пути его дальнейшего роста. Человеческая жизнь может и должна стать тем, ради чего она возникла — полем радости и свободы.

Единственной школой, которой удалось выполнить эту задачу не в пещерах и не за стенами монастырей, был кашмирский шиваизм. Практики этой высокой йогической и философской системы, которую Свами Муктананда<sup>33</sup> назвал главной драгоценностью в короне индийской философии, сумели, не уходя от мира и оставаясь со своими семьями,

---

<sup>33</sup> Свами Муктананда — известный индийский учитель 20 века, основатель всемирного движения Сиддха йога.

осуществить высочайшие духовные принципы в повседневной жизни.

Главным лейтмотивом кашмирского шиваизма является не потусторонняя реальность и не избавление от страданий, а радостная творческая игра Господа Шивы с его творениями, которые, на самом деле, ничто иное, как он сам. Игра эта осуществляется силой Шакти — динамического аспекта Шивы.

«Наигравшись», Шакти успокаивается и возвращается к своему господину, втягивается в него. С самим Господом при этом ничего не происходит — он всегда остается неизменным, исполненным блаженства и абсолютно самодостаточным. В открытии в себе сияющего сознания Шивы и в слиянии с ним заключен смысл практик кашмирского шиваизма. К несчастью, эта школа была почти полностью уничтожена к концу 20 века в результате мусульманского вторжения в Кашмир.

Но развитие духа остановить невозможно. Народы продолжают лезть на гору, называемую Богом, с разных сторон. Дух не прекратит своих усилий, пока человек полностью не раскроет заложенный в нем потенциал. Большинству людей трудно даже представить, насколько фантастичны Возможности этого потенциала.

Смысл работы школы — в радикальном изменении качества сознания. Усложнение и ускорение развития нашей цивилизации идет по нарастающей и интенсивность этих процессов будет увеличиваться. Эта ситуация требует от человечества нового уровня осознания и видения действительности.

Освобождение должно стать реальностью не гималайских пещер, но наших домов и улиц. Высочайшее будет реализовано все большим количеством людей в самой гуще

жизни. Заниматься практикой в ежедневной суете — наивысший из путей. В этом заключается огромное преимущество мирского человека перед йогом-отшельником или монахом.

Реализованному домохозяину уже ничего не страшно — он победил неведение в самом его логове. Волна реализованных душ поднимется не на небе, а на земле — во плоти и крови, когда в безбрежном океане тончайшего мерцающего света человек разгадает замысел Творца и осуществит его.

### **36. Где брать деньги**

Одно время я давал частные уроки английского языка, и по объявлению ко мне обратился некто Р. с просьбой перевести ему письмо из Америки. Кроме письма, в конверте была брошюрка нью-йоркской школы по исполнению желаний, где вполне серьезно предлагался курс, по окончании которого можно было получить все, что хочешь. На обложке брошюры красовался портрет основательницы школы — жгучей брюнетки с пышными формами.

Техника, описываемая в буклете, была крайне простой — нужно было представлять то, что желаешь получить до тех пор, пока это не придет к тебе. Письмо было от брюнетки.

Перед тем, как выслушать перевод письма, Р. рассказал мне свою историю. Он работал рабочим на питерском ювелирном заводе и однажды его послали в командировку в Архангельск. В поезде глухонемой продавал книжки и журналы, и Р. купил руководство по исполнению желаний, естественно, по-русски.

Р. мечтал разбогатеть. Он начал скрупулезно заниматься по американской системе, целыми днями представляя се-

бе материализовавшейся мечту юного Корейки — кошелек с пятью тысячами долларов. Р. сказал мне, что он буквально начал видеть этот кошелек, чувствовать запах кожи, ощущать его вес.

Через полгода занятий, прогуливаясь по пустынной аллее вечернего парка, он нашел кошелек, в точности соответствующий его визуализации. Внутри кошелька было ровно пять тысяч долларов новенькими купюрами. Р. обезумел. Он понял, что получил магический ключ к исполнению желаний. Купив себе подержанные «Жигули», он чувствовал себя Крезом. Исполнение остальных желаний было делом времени.

Жил Р. в то время в полу-чердачном помещении с протекающей крышей и его заветной мечтой было переехать в однокомнатную квартиру. Он уволился с работы и упорно продолжал занятия, теперь представляя квартиру своей мечты в мельчайших деталях. Прошло несколько месяцев, но ничего не получалось — никакой квартиры не предвиделось, и деньги подходили к концу.

Р., однако, не отчаивался и обратился за консультацией к психологу. Психолог дал ему дельный совет: раз он нашел кошелек, то и нужно сосредотачиваться на деньгах, квартиру можно будет купить.

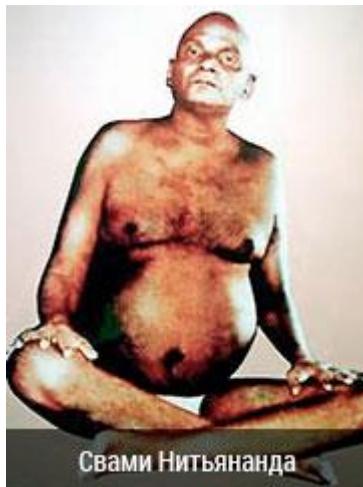
В медитациях на очередном кошельке прошел год. Усилия Р. и на этот раз увенчались успехом — на этот раз кошелек лежал в телефонной будке, внутри было ровно десять тысяч американских долларов.

Р. переехал в однокомнатную квартиру и решил расслабиться. Он отправился в Сочи, погулял там три месяца, после чего вернулся в Петербург, чтобы продолжить свои финансовые изыскания. Но удача отвернулась от него. В бесплодных медитациях прошло два года. Может быть, он что-

то делал неправильно? Отчаявшись, Р. написал письмо в Америку матери-основательнице школы. В письме он описывал свои успехи и спрашивал, что ему делать дальше — материализации почему-то прекратились.

С ответом на свой вопрос Р. и пришел ко мне. Я с интересом развернул напечатанное на хорошей бумаге письмо и стал переводить. Мадам поздравляла Р. и рекомендовала ему приобрести множество новых книг, изданных ее школой, чтобы углубить свои познания в деле материализации. Кроме того, она приглашала Р. приехать в Нью-Йорк пройти курс стоимостью всего несколько тысяч долларов.

Закончив перевод, я взглянул на Р. Его физиономия вытянулась от разочарования. Ехать в Америку ему было уже на что, да и языка он не знал.



— Что же вы теперь будете делать? — спросил я его.

— Не знаю. Машину я продал, мебель тоже. Квартира, правда, осталась. Сажу в пустой квартире и не знаю, что делать. — расстроено протянул он.

Р. был простым человеком, но на его лице лежал отпечаток встречи с Неизвестным. Он производил впечатление человека, искушенного дьяволом. Попрощавшись и заплатив за перевод, Р. ушел. Больше я никогда его не видел.

Более радикальный способ решения финансовых проблем продемонстрировал сиддха<sup>34</sup> Нитьянанда, учитель Муктананды. Когда в его ашраме возникла необходимость строительных работ, были наняты рабочие. Они назначили

---

<sup>34</sup> Сиддха — буквально «совершенный».

цену за работу. Все имущество Нитьянанда состояло из набедренной повязки и ученики не понимали, как он будет расплачиваться.

По окончании первого дня работ Нитьянанда сказал рабочим выйти на дорогу и поднять первый камень, который попадется им на глаза. Они так и сделали. Под камнем лежали новенькие рупии — дневной заработок бригады. Рабочие перевернули все камни поблизости, но денег больше не было.

Таким же образом бригада получала «зарплату» на протяжении всего строительства. Слухи в Индии распространяются быстро и, наконец, в ашрам нагрянула полиция, чтобы выяснить, откуда Нитьянанда берет деньги.

— Это очень просто, — с радостью объяснил мастер полицейским. — Я знаю такое место, где денег видимо-невидимо. Хотите, я вам его покажу?

Полицейские с радостью согласились, и Нитьянанда отправился с ними в джунгли. Идти пришлось долго, и стражи порядка начали переговариваться между собой, не понимая, куда их ведут.

— Ничего, уже близко, — подбадривал их Нитьянанда, пробираясь сквозь непроходимую чащу. Наконец, он вышел к заросшему озеру, и Нитьянанда, не раздумывая, вошел в воду. Полицейские были в ужасе, поскольку озеро кишело крокодилами. Не долго думая, Нитьянанда ухватил ближайшего крокодила, открыл ему пасть и полностью засунул туда руку.

— Смотрите! — радостно закричал он, вытаскивая из крокодильей утробы запечатанные пачки денег и бросая их в воду. — Смотрите сколько здесь!

Полицейские опрометью бросились наутек. С вопросом об источнике финансирования в ашрам они больше не обращались.

## 37. Бессмертие

Каждый человек в момент смерти видит свет. Этот свет — последний шанс на освобождение, если оно не достигнуто в этой жизни. Если жизнь была поглощена суетой и прошла в погоне за мирским благополучием, то посмертный свет тусклый, если человек посвятил жизнь практике, яркий. Задача умирающего — войти в этот свет и раствориться в нем. Большинство людей, однако, пугаются света и отшатываются от него вместо того, чтобы слиться с ним.

Подлинная практика знакомит человека с внутренним светом, учит видеть этот свет во внешнем пространстве и выводит его к источнику, находящемуся за пределами света и тьмы. Поэтому видение посмертного света не пугает умирающего йога — он входит в него так же легко и естественно, как масло вливается в масло.

Есть много способов ухода для освобожденного, овладевшего энергиями сознания. Существует практика полного растворения физического тела в светоносной энергии в момент смерти. Тело исчезает во вспышке света. Есть практика постепенного сжатия трупа до тех пор, пока от него не останутся волосы и ногти, считающиеся нечистотами тела. Любящие стихию воды практикуют джала самадхи — растворение тела в воде. Горные йоги оставляют тело в снегу — это хима самадхи. Мастера кашмирского шиваизма оставляли после себя лишь горстку пепла.

Наивысшим видом ухода считается перенос сознания без прохождения через процесс умирания. Этого добились великий Падмасамбхава<sup>35</sup>, улетевший вместе с царевной Мандаравой в дыме костра, на тором их сжигали, на берегу озера Ревалсар, и выдающийся бонский учитель Тапихрица. В иудаизме великий переход осуществил пророк Илия, взятый живым на небо.

Есть мастера, избравшие путь бессмертия в физическом теле или в теле света, которое может принять любую форму — от животного до сияющего облака. В Индии я встретил человека, бывшего свидетелем бессмертия в физическом теле. Его зовут Бикаш Гири.



Бикаш — очень тихий, сердечный и приветливый садху. Много лет он провел в Тибете, в окрестностях горы Кайлаш, самой священной вершины Востока. Однажды он устроился на ночлег в пещере и только собирался заснуть, как увидел в глубине пещеры свет, напоминающий лунный.

Бикаш встал, взял свою сумку и пошел посмотреть, что это такое. Свет исходил от светящегося шара, который начал удаляться в проход, бывший в дальнем конце пещеры. Оттуда шел тоннель, по которому садху пошел за шаром. Примерно через километр тоннель начал ветвиться, и Бикаш остановился, понимая, что если он пойдет дальше, то дорогу назад не найдет. Шар тоже замер, ожидая его решения.

На карту была поставлена жизнь. И все же садху решил пойти за светящимся шаром. Через некоторое время он вы-

---

<sup>35</sup> Падмасамбхава — великий йогин, принесший буддизм в Тибет в 7 веке нашей эры.

шел в огромный подземный зал, в центре которого сидел человек в позе лотоса. Высота его в сидячем положении была более двадцати метров. Тело гигантского йога мягко светило.

Бикаш провел в пещере три месяца. У него были с собой часы и несколько килограммов цампы, тибетской ячменной муки. Воду он собирал со сталактитов, которыми были покрыт потолок пещеры. Бикаш трогал тело великана — оно было теплым. Гигант не разговаривал с садху, но они общались мысленно. На мой вопрос, кто это был, Бикаш ответил, что это был древний риши<sup>36</sup> из предыдущей юги<sup>37</sup>.

Риши изменил состояние сознания Бикаша — ему казалось, что он провел под землей гораздо меньше времени. Целыми днями он сидел рядом с огромным йогом древности из прошлой расы, погруженный в медитацию. Через три месяца светящийся шар вывел его наружу.

По окончании рассказа мой товарищ Владимир, снимавший Бикаша на видео, отложил видеокамеру и спросил:

— Может быть, этот риши тебе привиделся в медитации, он не был реальным?

На это Бикаш энергично ткнул пальцем во Владимира и воскликнул:

— Ты — нереальный! А он был реален.

— Бикаш, ты можешь найти эту пещеру? — спросил я.

— Думаешь, я не пытался? Я знаю все пещеры в этих местах, но сколько ни пытался опять найти этот вход — не мог.

Бикаш — близкий приятель Владимира, они прошли вместе много десятков километров по Гималаям, и никакого смысла обманывать нас у садху не было. Кроме того, всегда

---

<sup>36</sup> Риши — легендарные мудрецы древней Индии.

<sup>37</sup> Юга — космический цикл творения.

можно почувствовать, лжет человек или нет. Бикаш говорил правду.

В настоящее время Бикаш Гири живет в Дели и водит группы паломников на внутреннюю парикраму<sup>38</sup> вокруг горы Кайлаш. Обычно группы допускаются только на внешнюю парикраму, которая занимает три дня. Без помощи Бикаша подойти близко к Кайлашу нельзя. Вот адреса его сайтов:

[www.naturalitem.com](http://www.naturalitem.com)  
[www.sumeruparvat.com](http://www.sumeruparvat.com)

### 38. Прекращение поиска

Путь прямого постижения не сложен. Фактически, он настолько прост, что мы не можем в это поверить. Мы ищем в книгах умные и красивые его объяснения лишь для того, чтобы рано или поздно повернуться лицом к себе и обнаружить то, что было с нами всегда. Мы никак не можем понять, что мы ищем то, что есть. То, что уже есть, было и будет всегда.

Мы не можем в это поверить, поскольку то, что есть, нас не устраивает. Мы ищем Бога, чтобы избавиться от проблем и тем самым создаем огромную, неразрешимую проблему.

Мы не можем поверить, что мир и мы сами, какие мы есть — это то, что нам нужно. Мы ищем что-то другое. Мы хотим найти что-то высокое, бессмертное и прекрасное, в существование чего мы глубоко и искренне верим.

Нам говорят, что мы должны отдать все, чтобы постичь это. Но отдать все — значит отдать всего себя с потрохами,

---

<sup>38</sup> Парикрама — обход вокруг святого места.

включая сам поиск. Означает ли отказ от себя также и отказ от поиска? Безусловно. Поиск не может продолжаться, если ищущего больше нет. Что же остается при исчезновении ищущего вместе с его поиском? Остается просто то, что есть — то же дерево за окном, та же комната, те же люди вокруг. Исчезает мечущийся во всем этом человек.

Когда мы, наконец, успокаиваемся и перестаем искать — то, что мы ищем, само приходит к нам. Поиск истины — такой же невроз, как и все остальное. Это способ, с помощью которого мы хотим разом решить все наши проблемы. Этот способ не работает.

То высокое, бессмертное и прекрасное, о чем мы мечтаем, действительно существует. Его нашли, находят, и будут находить бесчисленные поколения искателей. Грандиозность этой находки мы даже отдаленно не можем себе представить. Она бесконечно искупает все страдания, которые мы вынесли на пути к ней.

Но мы не можем найти Высшее. Оно само находит нас, когда приходит наше время. Говорят, что к горе Кайлаш приходят искатели, исчерпавшие возможности своей садханы. Они сделали все, что могли. Теперь они просто сидят и ждут.

Так что же, получается, надо сложить руки, сидеть и ждать? Это было бы самое лучшее. Но мы не сможем — мы слишком нетерпеливы и озабочены. Нам всегда нужно что-то делать, куда-то пойти, чем-то заняться. Хотя бы ухом почесать. Сделав даже такую ерунду, мы испытываем удовлетворение. Наше существование становится осмысленным — мы не сидим без дела. Главное человеческое утешение заключается в невротической деятельности как в оправдании бессмысленности своего существования.

Фраза «я занят» — главная мантра современного мира. Человек готов заниматься чем угодно, даже духовным поиском, лишь бы не оставаться наедине с самим собой. Быть с собой скучно, гораздо интереснее что-нибудь делать. Для обычного человека остаться наедине с собой и просто спокойно быть означает заснуть.

Нам скучно и неинтересно с собой потому, что еще не открылась та бездна, на поверхности которой находится крошечный островок, где мы живем. Суета на островке — наше главное занятие. Ну что же, продолжим суетиться. Но будем помнить, что из всех видов суеты практика — наилучший.

### **39. Основа практики**

Основа практики заключается в том, чтобы полностью расслабиться в состоянии абсолютной осознанности.

«Полностью расслабиться» означает совершенно расслабить все тело, включая мышцы лица, шеи, глаз, конечностей, туловища, пальцев рук и ног. Распустить мышечные зажимы и растворить все без исключения очаги напряжения в теле. Успокоить дыхание, постепенно сделать его тихим и незаметным. Вместе с дыханием нужно расслабить напряжение энергии, текущей внутри тела. Растворить энергетические блокировки, сделать энергию мягкой и спокойной.

Также должна быть полностью успокоена и расслаблена психика. Нужно отпустить все мысли, чувства и воспоминания, позволить им уйти. В нашем сознании есть много тонких очагов беспокойства и внутреннего напряжения, которые мы обычно не замечаем. Необходимо их обнаружить и

полностью растворить. Мы входим в состояние предельного расслабления всего, что в нас есть.

Если мы все это сделали, и сделали настолько хорошо, насколько можем, нужно перейти к следующему уровню расслабления — а именно, расслабить все еще больше. Это как со сжатым кулаком — только наоборот. Когда мы достигли как будто предельного уровня расслабления и покоя, оказывается, что в глубине еще остались очаги тонкого напряжения, и теперь нужно снять и их. И так слой за слоем, пока расслаблять больше будет нечего.

Делать практику можно лежа или стоя, но лучше в сидячем положении. Если мы лежим, то нужно убрать подушку, ложе должно быть достаточно жестким и лежать нужно головой к северу или на восток. Если мы сидим, то лицо также должно быть обращено к северу или востоку. Спина должна быть прямой. Оптимальной позицией является поза лотоса, если мы можем сидеть в ней длительное время без напряжения.

Более легкий вариант — другие сидячие позиции йоги: сиддхасана, ваджрасана, или тибетский способ сидения со скрещенными ногами на жесткой подушке для медитации. Если такой подушки нет и сидеть в позе лотоса трудно, то можно сесть на сложенное одеяло и опереть нижнюю часть спины на валик, подложенный сзади. Сидеть нужно удобно, чтобы поза не отвлекала, но помогала нам.

Расслабление нужно начать с нескольких глубоких и медленных вдохов и выдохов, причем выдох должен быть длиннее вдоха. Глаза при этом открыты, взгляд находится на уровне линии горизонта. Если начнет клонить в сон, нужно сделать несколько глубоких дыханий, подвигаться, принять холодный или горячий душ, потом сесть опять. Процесс тотального расслабления — достаточно сложное и требующее

практики занятие. Но это только половина дела, и легкая половина.

Теперь об «абсолютной осознанности». Это погружение сознания в свою собственную ясность и растворение в ней без остатка. Прежде всего, важно четко уяснить, что это значит. Для этого нужно открыть в нашем сознании ту его часть, которая не засорена мыслями, переживаниями, воспоминаниями и эмоциями. По сути, это — просто спокойное восприятие себя и происходящего, но без сосредоточенности, которая вызывает напряжение и последующее поглощение мыслями.

Мы просто осознаем собственную осознанность. Она естественно является внимательной, ясной, чистой и открытой. Мы обращаемся к самой сути нашего осознания, к его центру. Этот центр похож на светлое прозрачное окно, распахнутое в небо.

Это ключевой момент. Если мы не сможем обнаружить центр осознания и проникнуть в его глубину, смысл практики ускользнет от нас.

В центре осознанности ничего нет, вниманию там не за что зацепиться. Это, скорее, ощущение того, что мы проникаем в сердцевину, в самую суть нашей способности осознавать и остаемся в ней без напряжения и усилий. Библейское «Я есмь» точно передает это состояние.

И в эту осознанность мы погружаем все постороннее, все возникающие отвращения. Мысли и отвлекающие эмоции начинают «тонуть» или растворяться в поле чистого осознания. Само состояние осознанности при этом углубляется и становится все более устойчивым.

При внимательной работе мы обнаружим, что состояние ясной осознанности лучится. Оно испускает тончайшие,

невидимые обычным зрением, но отчетливо ощущаемые лучи. Излучение распространяется во всех направлениях.

Нужно погрузиться в эту светимость и позволить ей распространиться по неосвещенной, тусклой периферии сознания. Буквально залить окраины сознания светом, исходящим из центра осознанности. В этой лучистой основе надо растворить все остальные составляющие нашего восприятия без остатка. Это означает буквально стать лучистой осознанностью.

Процесс выглядит следующим образом:

1. Обнаружить центр осознанности.
2. Проникнуть в него.
3. Открыть качество светимости.
4. Погрузиться в светимость, распространить ее по всему полю осознания.
5. Растворить все отвлечения, возникающие на периферии сознания.
6. Полностью слиться с лучистой сущностью осознания, стать ею.

При этом может возникнуть ощущение либо растворения, либо расширения нашего «я». Растворение «я» приводит к покою, переживание «я есть все» — путь к обретению сиддх. И то, и другое указывает на движение в правильном направлении. Могут также возникнуть состояния устойчивости, открытости, ясности, прозрачности, облегчения, внутренней радости. Все это хорошие признаки. Они указывают на то, что солнце осознания начинает восходить.

Закончить практику и встать нужно на внутреннем подъеме и постараться не расплескать это состояние в дальнейших действиях. Все это и называется «полностью расслабиться в состоянии абсолютной осознанности».

Вместо слова «осознанность» можно использовать понятие «присутствие». Слово присутствие имеет более безличный оттенок, в то время как осознанность может подразумевать личное усилие. Тонкое усилие, необходимое на начальных этапах, переходит в процесс спонтанного самооткрытия, и эта открытость подобна присутствию. Это присутствие не кого-то или чего-то, это присутствие нашего внимания, и, вместе с ним — огромного непостижимого Бытия, с этим вниманием нераздельно слитого.

На начальных этапах практики работу с сознанием нужно начинать после расслабления тела, но со временем оба процесса можно совместить. Лучшее время — восход или закат солнца, полдень и полночь. Важно заниматься в одно и то же время. Если мы делаем практику один, два или более раз в день — необходимо придерживаться четкого расписания. Тогда невидимые силы будут знать это расписание, и приходиться нам на помощь в нужное время.

## **40. Развитие практики**

Развитие практики заключается в переносе состояния лучезарной осознанности во все действия повседневной жизни.

Научившись погружаться в ясную осознанность в позе статичной медитации, и добившись устойчивости этого переживания, нужно начать серию простых движений. Эти движения не только не отвлекают нас, они являются выражением нашего состояния. Движения должны вырастать из состояния, быть его продолжением.

В сидячем положении сделаем несколько медленных плавных движений руками, не теряя ясности восприятия.

Сами движения не имеют значения. Главное — они должны исходить из нашего внутреннего состояния, которое переливается в них.

Если при этом мы отвлеклись, и начался процесс оценочно-рассудочного мышления, нужно вернуть руки на место и возвратиться к переживанию внутренней ясности. Это упражнение нужно делать до тех пор, пока мы не научимся двигать руками, не отвлекаясь и без напряжения. Упражнение может показаться простым, однако это достаточно тонкая и сложная работа.

После овладения осознанным движением рук к работе подключаются другие части тела. Используется ходьба, бег, танец, статичные и динамические асаны<sup>39</sup> Хатха йоги. Практикующий учится двигаться заново, как ребенок учится ходить. При этом соблюдается принцип выражения осознанности через движение.

Затем начинается работа с ясной речью. Задача осознанного говорения — не обмен информацией, а выражение переживания чистого сознания через речь.

Далее тот же принцип распространяется на все виды активности, включая еду, работу, отдых, отправление естественных потребностей и сон. Суть работы во сне передают слова тибетского учителя: «Когда возникло состояние сновидения, не лежи в неведении, словно труп. Войди в состояние естественной внимательности, узнай свои сны, и преврати иллюзию в ясный свет. Не спи как животное. Делай практику, в которой сон и явь нераздельны».

Смысл этой работы, таким образом, сводится к интеграции состояния ясной осознанности с состоянием бодрствования, сна со сновидениями и сна без сновидений. Все

---

<sup>39</sup> Асана — позиция тела в йоге.

эти состояния сознания становятся одним, что подводит практикующего к завершающим стадиям практики.

Важно заниматься с открытым сердцем и не ожидать результата. Нужно полностью быть погруженным в то, что мы делаем в настоящий момент, без предвкушений и опасений. Нельзя зарываться в детали, но всегда стремиться к самому главному — к состоянию основы. Практика должна быть простой и эффективной. В противном случае она может стать утонченным развлечением или оправданием другой части нашего существа, всегда и во всем ищущей удовлетворения органов чувств.

Кроме того, нужно знать, что существует такая ловушка, как привязанность к практике. Именно поэтому учитель Шветакету, йогина из Упанишад, набрасывался на ученика с руганью, когда тот садился медитировать. В нас очень глубоко укоренилась привычка привязываться ко всему, что мы делаем, видим или слышим. И садхана, в этом смысле, не является исключением.

Привязанность к практике, однако, — мелочь по сравнению с раздутым чувством собственной значимости, важности и уникальности, незаметно прокрадывающимся в сознание искателя. Причастность к великой древней традиции или связь с великим учителем может подбросить здесь дров в огонь. Эго всеми силами противится уничтожению, и способно находить самые изощренные способы сохранения своей ложной идентификации.

Давайте не забывать о том, что в момент смерти нам придется оставить все позади, включая нашу практику и самих себя. И, если мы не умеем контролировать момент смерти, то произойти это может в любую секунду. Поэтому, как юные пионеры, будем всегда готовы. И научимся следовать путем практики без привязанности к ней.

По мере того, как практика становится более зрелой, тонкие усилия, необходимые в начале, прекращаются. Медитация начинает происходить сама, без какого-либо нашего вмешательства. Спонтанная медитация не может связать нас. Это признак того, что процесс самоосвобождения сознания начался. Дойдя до конца, мы исчезаем. В момент исчезновения становится пронзительно ясно: ни меня, ни моего поиска никогда не было. Всегда было лишь То.

## **41. Завершение практики**

Завершение практики — обретение счастья и свободы, не зависящих от места, времени и обстоятельств. Овладение игровым принципом вселенной и полное прекращение кармической зависимости.

Прямой контакт с неисчерпаемым источником жизненной силы, достижение несокрушимого здоровья и долголетия. Раскрытие скрытых психофизических возможностей человека с целью обуздания сил невежества и агрессии.

Трансформация физического, энергетического, ментального и причинного тел как средство перехода на следующую эволюционную ступень.

Передача потока осознанности готовым к его восприятию людям. Обучение детей принципам работы с сознанием.

Все, о чем здесь сказано, всегда было предметом работы традиционных закрытых школ. Их времена, однако, проходят. Они выполнили свою задачу минимум — сохранили для человечества основы эзотерического знания древности. В наступившем тысячелетии возможность работы с сознанием получают все.

Тем не менее, большая часть внимания человечества все еще прикована к материальному миру. Основная мотивация большинства людей — безопасность и повышение комфортности их физического существования. Изучение и овладение возможностями сознания пока не стали приоритетами нашей цивилизации.

Однако поверхностное удовлетворение религиозными институтами глубинного запроса на самоисследование все менее устраивает человека. Все большее количество людей обращаются к самостоятельному поиску ответов на главные вопросы жизни. Этот естественный процесс должен быть поддержан. Организация новых школ и центров работы с сознанием — насущная потребность человечества. Передача накопленного в таких школах опыта и практик детям — лучшее, что мы можем для них сделать.

Давая жизнь, мы не задумываемся о том, кто и как научит наших детей быть счастливыми. Меньше всего в этом отношении мы рассчитываем на самих себя. Однако, первые гуру ребенка, его отец и мать, могут и должны научить свое дитя основам работы с сознанием.

В противном случае мы обрекаем ребенка на страдания в этом мире, не спрашивая при этом его согласия. Родители должны дать детям правильное направление движения, направить их интерес к исследованию самих себя. Конечно, ребенок заинтересуется самоисследованием, если увидит, что его родители сами идут в этом направлении, и добились чего-то на этом пути.

Безусловно, самый драгоценный дар, который мы можем передать своим детям — это непосредственное переживание истины. Но многие ли из нас способны на это? Поэтому, смотря на вещи реалистично, мы можем передать им нашу практику и собственное устремление. Мы можем по-

мочь детям сократить время бессмысленных метаний и ошибок. Занимаясь внутренней работой, мы делаем это не только для себя. Мы делаем это для всех.

## 42. Принцип жертвы

Игровой принцип сознания невозможно осуществить без уничтожения чувства собственной значимости. Важно помнить, что ощущения легкости, физического здоровья, энергии, а затем и всесия, возникающие в результате занятий различными направлениями йоги, часто ведут к раздуванию эго, то есть, в прямо противоположную сторону от цели любой духовной практики.

Происходит это оттого, что нам свойственно присваивать себе плоды нашей деятельности. Мы привыкли ощущать себя отдельной самостоятельной личностью, «добывающей» благодать в своих эгоистических интересах. Платой за это становится ложное раздутое чувство собственной важности и, как следствие, искаженная картина реальности. Энергия, возникающая в результате практики, накладывается на неочищенное эго и приводит к его распуханию. Это часто приводит к катастрофе, и не только на пути йоги.

В лесах Британской Колумбии в Канаде есть маленький православный монастырь, где живут всего три монаха. Все они искренне преданные монашескому делу люди, построившие монастырь своими руками. «Главное для нас — спастись», — сказал мне престарелый настоятель. И, хотя эта фраза выразила смысл и наполнение его праведной жизни, мне стало беспощадно ясно, что это — тупик.

Слова Тита Махараджа о том, что нужно прогнать мокшу, если она придет к тебе, выражают йогическое отноше-

ние к освобождению, суть которого — непривязанность. Это два принципиально разных подхода к поиску — личное спасение и избавление от поработанной личности.

Ни индивидуальное, ни коллективное освобождение невозможно, поскольку отдельное никогда не сможет быть свободным от целого. «Разве стремление избавиться от эго не является проявлением самого эго?» — спрашивает Чжуанцзы. Подлинная свобода проявляется не в переживании «я свободен» или «я спасен», но в осознании того, что закабаленного сознания никогда не было и быть не может.

Стирание чувства собственной значимости становится возможным, когда человек понимает принцип жертвы. Этот принцип заложен в основе творения. Господь жертвует своей целостностью для того, чтобы творение стало возможным, — единое становится множественным. Он жертвует своим Сыном для того, чтобы указать еще один путь заблудшему человечеству.

Бесчисленные опыты умирания, через которые проходит все живое — это уроки принесения себя в жертву. Материнство — жертвование себя ребенку. Служение идее, обществу, семье, делу, Богу — все это урок не-цепляния, отдачи себя, избавления от чувства собственной отдельности. Растворение мира в конце космического цикла — заключительная великая жертва вселенной.

Зачем все это нужно? Для принесения последней и величайшей жертвы в драме человеческой жизни. «Отдав все свое, получишь все Мое» — говорит искателю Создатель. Но сразу отдать все невозможно, поэтому жизнь подводит нас к этому постепенно, обучая человека принципу жертвы на каждом этапе пути.

Что более всего ценят дети во взрослых? Доброту. Ребенок сразу чувствует, добрый человек, или нет. Обмануть его

невозможно. Самые добрые люди — те, кто в бесчисленных существованиях стер чувство собственной значимости и принял принцип жертвы. Им ничего не нужно для себя, они готовы отдать все другим. Это и есть доброта. Сам этот принцип очень прост: не хвататься и не держаться ни за что; быть готовым отдать все, включая собственную жизнь, в любую секунду.

Опытный практикующий использует любую ситуацию для того, чтобы отработать принцип жертвы, ему не обязательно для этого бросаться с моста, чтобы спасти тонущего. Научиться отдавать себя можно чему угодно: ветру, дождю, ходьбе, разговору, тишине. На самом деле, все возникающие ситуации приходят к нам именно с этой целью — чтобы научить нас стирать эгоцентрическое восприятие.

В этом смысле, полезно послушать музыку, убрав в себе ощущение слушающего. То же со зрением: посмотрим на что-нибудь, выключив ощущение себя, смотрящего. Станем видением без видящего, слушанием без слышащего, осязанием без осязающего, дыханием без дышащего, мышлением без думающего. Все эти процессы происходят сами по себе — так же, как идет дождь. Никакого делателя за этим нет — мы просто находимся в мире бесчисленных естественных процессов.

Переживание собственной значимости не позволяет человеку правильно их воспринимать. Нам трудно принять тот факт, что наше привычное «я» — всего лишь сумма некоторого количества абсолютно безличных процессов, происходящих в мире.

Поэтому человек древности приписывал силы природы стоящим за ними мифическим персонажам. Мифическое мышление уходит в прошлое, но чувство собственной важности у современного человека скорее возросло, чем умень-

шилось. Поэтому молох судьбы будет безжалостно молотить до тех пор, пока мы не сможем полностью слиться с происходящим и раствориться в нем.

Тогда игра сознания сможет проявиться через нас в полную силу. Опустошив эго, мы станем подобны отверстию в ванне, куда устремляется вода, когда открывают затычку. Высшее сознание ищет проводников, чтобы через них излиться в мир. Так же, как в случае с водой, здесь работает принцип воронки. И чем более пустым является проводник, тем лучше он проводит высокие вибрации.

Жить для себя не интересно. Интересно быть мостом, соединяющим горнее и дольнее. Интересно видеть, как при этом меняемся мы сами и меняются окружающие. Это и есть та игра, в которую играет с нами источник.

Если человек искренне предан поиску и готов поделиться результатами этого поиска с другими, при этом не останавливаясь и не застывая в позе гуру, а продолжая углублять свою реализацию, жизнь такого человека подчинена особым законам и контролируется иными силами, нежели жизни большинства людей.

Мать дает каждому из ее детей то, что он просит. Если человек не хочет ни одной из игрушек этой жизни, а просит Мать взять его на руки, Она склоняется над ним и заботливо берет его к себе на колени.

### **43. Девраха Баба**

Одним из недавних великих мастеров Индии был Девраха Баба. Он ушел в 1989 году. Говорят, что в это время ему было 250 лет. Баба жил на берегу Ямуны, напротив города Кришны Вриндавана. Там и по сей день находится ашрам



Девраха Бабы, белая башня которого видна издалека. В ашрам нужно переправляться на лодке. Здесь уже более десяти лет живет Кеша Дас, немецкий последователь Девраха Бабы. Ашрамом руководят двое близких учеников мастера. Один из них, по имени Бали Махарадж, был еще мальчишкой, когда к Бабе пришел один торговец с женой и попросил йогина показать ему чудо.

Баба велел Бали взять в ладонь пригоршню риса и подкинуть в воздух. Подкинутый рис застыл в воздухе, образовав священный слог «Ом».

— Ерунда! — воскликнул торговец. — Такие фокусы показывает факир у нас в деревне. Покажи мне настоящее чудо!

— Хорошо, — отозвался Девраха Баба и махнул рукой. Торговец превратился в буйвола. Жена его принялась вопить, на что буйвол никак не реагировал — он стоял и мирно жевал свою жвачку. Продержав незадачливого торговца в таком состоянии минут сорок, Баба вернул ему человеческий облик. Тогда оба — и торговец, и его жена пали перед Бабой ниц, и после этого до конца жизни оставались его преданными. Девраха Баба был Брахмариши — это высший уровень йогического постижения.

Баба жил на манче. Так называется платформа, поднятая над землей на шестах, на которой стояла соломенная хижина йога. Манч сохранился до сих пор. Девраха Баба не позволял людям дотрагиваться до него. Считалась, что его энергия настолько сильна, что может убить. Иногда старец

спускал ногу с платформы и ставил ее на голову посетителю — так он благословлял.

К Бабе стекалось множество людей из всех слоев общества, и однажды приехал Махатма Ганди<sup>40</sup>. Во время разговора Девраха сказал Ганди:

— Не ездите в Мадрас.

— Я не могу, — возразил Ганди. — Там будет большой митинг и меня ждут тысячи людей.

— Тогда возьми одеяло и никогда с ним не расставайся. — С этими словами Девраха Баба кинул ему свое старое одеяло. Ганди носил одеяло с собой, но перед выступлением забыл его в машине. Во время митинга Махатму застрелили.

Баба ходил согнувшись, что видно на фотографии, поскольку постоянно держал внутреннюю Кумбхаку и Уддияна Бандху<sup>41</sup>. Иногда он ходил на Ямуну «помыться» — исчезал под водой на несколько часов; иногда люди видели, как йогин ходил по воде. Девраха любил реку и говорил, что он — дитя Ямуны. Питался Баба молоком и водой из реки.

За ашрамом Девраха Бабы простираются поля, в которых пять тысяч лет назад Кришна играл со своими гопи<sup>42</sup>. Здесь находится Раддха Рани кунд — пруд, сотворенный Кришной для утешения Раддхи, его главной возлюбленной, когда та обиделась, что Кришна уделяет ей слишком мало внимания. Местные жители до сих пор приветствуют друг друга, говоря «Раддхе, Раддхе!» в память о возлюбленной Кришны.

---

<sup>40</sup> Мохандас Ганди (1869 -1948) — политический реформатор, основатель движения за независимость Индии.

<sup>41</sup> Кумбхака, Уддияна Бандха — йогические техники задержки дыхания на вдохе и подтягивания мышц промежности.

<sup>42</sup> Гопи — пастушки, возлюбленные Кришны.

В конце 1980-х годов Девраха Бабу посетили советские журналисты, и репортаж о нем был показан в популярной тогда программе «Взгляд». В числе прочего, Баба благословил корреспондента, поставив ему ногу на голову, и сказал, что дает благословение всему русскому народу. Он добавил, что русским придется еще пострадать, но все это будет к лучшему.

Затем он предсказал распад Советского Союза и приезд Горбачева в Индию, который тогда еще не был объявлен официально. Баба сказал, что «хорошо знает» Горбачева и пусть, мол, он зайдет к нему — «дам ему совет и благословлю». Известно, что Горбачев вместе женой затем прилетал к Бабе — неподалеку от манча была оборудована вертолетная площадка для высоких гостей. Какой совет дал Девраха первому и последнему президенту СССР, неизвестно.

Однажды к старцу приехала команда западных исследователей и журналистов, которые изучали индийских йогов и садху. Один из ученых спросил Девраху, сколько ему лет. Баба только улыбнулся в ответ. Тогда исследователь попросил йогоина дать им прядь своих волос для исследования в лаборатории. Путем анализа можно было выяснить возраст Девраха Бабы. Мастер согласился и отрезал прядь волос. Через три месяца ученый вернулся к Бабе. Приблизившись к манчу, он плакал. Анализ показал, что волосы принадлежали пятилетнему ребенку.

Иногда Девраха Баба уходил в Гималаи, позволяя провожать его только до Ришикеша. Куда он уходил дальше один — никто не знал. На большом религиозном празднике Кумбха Мела йога видели одновременно в разных местах.

Однажды Баба сказал Свами Раме, автору известной книги «Жизнь с гималайскими мастерами»: «Счастье — величайшее из всех богатств. Пунктуальность также имеет

принципиально важное значение. Практика продвинутых методов дыхания в равной степени важна. Техника не старения — это техника пранаямы».

При жизни старец очень любил коров и заботился о них. Он говорил, что корова — единственное существо, чья моча и навоз обладают лечебными свойствами. Последними словами мастера были: «Спасите коров».

Когда йогин умирал, у него отскочила верхушка черепа — это происходит с сильными йогами, когда их жизненная сила покидает тело, устремляясь прямо вверх. По его завету, тело Девраха Бабы поместили в деревянную клеть, которую опустили в воды Ямуны. Когда, по прошествии нескольких часов, клеть вытащили, она была пуста — святой растворил свое тело в воде. Перед уходом он сказал: «Без физического тела я смогу помочь вам даже больше».

Мантра-обращение к Девраха Бабе:

Ом ДеврахАя ДигамбарАя МанчАсинАя НамО НамахА!

Слава тебе, Девраха, облаченный в пространство, восседающий на манче!

## **44. Инерция практики. Карта пути**

В суете жизни сложно не только заниматься серьезной практикой, трудно даже помнить о ее существовании. Есть ли выход из этой как будто безнадежной ситуации? Да, есть. Это — накапливание силы инерции практики. Тяжелый состав трудно сдвинуть с места, но еще труднее его потом остановить. Ход нашей жизни определяется силой инерции огромного количества привычек и неосуществленных желаний, накопленных в прошлых формах существования.

Однако есть испытанные методы для накопления инерции практики. Вот они:

- Приучив себя сидеть в медитации полчаса или более в день в строго определенное для этого время, мы заложим основу для дальнейших перемен. Конечно, одного сидения недостаточно.
- Необходима работа с телом — Хатха йога или китайские практики.
- Среди моря духовной литературы нужно научиться отбирать то, что созвучно нашему пути прямого постижения, не тратить время на чтение ненужных книг.
- Важен круг общения — в нем нужно оставить лишь тех, кто разделяет интерес к практике и сам находится на пути поиска.
- Паломничества к святым людям и древним храмам, на природные места силы могут быть полезны.
- Нужно питаться только чистой и здоровой пищей. Приучить себя есть меньше. Сократить или полностью исключить мясные продукты.
- Заниматься собой. Меньше говорить. Не лезть в жизнь и проблемы других. По возможности помогать людям, ничего не требуя взамен.
- Полностью изжить в себе страх и привычку сосредотачиваться на негативных мыслях.
- Необходимо уединяться на время — быть одному или с двумя-тремя единомышленниками для того, чтобы полностью посвятить себя работе с сознанием. Длительность ритрита зависит от обстоятельств. Это может быть как несколько часов, так и несколько месяцев.
- Развить в себе преданность практике. Относиться к ней, как к величайшему сокровищу.

- Сделать практикой повседневную жизнь. Использовать все без исключения возникающие ситуации для собственного обучения и развития, научиться видеть и понимать, в чем их смысл.
- Не «зависать» (особенно это касается прекрасного пола) на всевозможных мистических явлениях — снах и их истолкованиях, видениях, знаках, ощущениях, предчувствиях и предсказаниях. Все это отвлекает, запутывает и уводит в сторону от подлинной цели садханы.
- Оставить позади все символы, указующие на высшую реальность. Идти к реализации путем прямого постижения. Не останавливаться до тех пор, пока освобождение не станет реальностью.

Набранная сила инерции практики не позволит нам остановиться и повернуть назад. Даже если старая негативная карма активизируется и выбьет нас на какое-то время из седла, рано или поздно мы все равно вернемся к самому важному делу жизни — работе с сознанием.

Может возникнуть вопрос — возможно ли постигнуть Высшую Реальность, не следуя ничьим указаниям и не выполняя никаких требований? Да. Именно так и нужно действовать — слушать исключительно голос собственного сердца. Американский мистик Франклин Мерелл-Вольф говорил, что наилучших результатов он добился, делая прямо противоположное тому, что предписывалось книгами и учениями. Никакие правила и рекомендации не могут гарантировать нисхождение Милости. Высшее всегда открывается человеку неожиданно, логика «сделал-получил» здесь абсолютно не работает.

Как-то два моих приятеля шли по улицам Москвы и обсуждали, управляется ли этот мир законами логики, или все

существующее — непредсказуемая игра. В этот самый момент они увидели старушку странного вида. С седыми растрепанными волосами, небрежно одетая, она передвигалась по улице, вращаясь вокруг своей оси против часовой стрелки. «Подкружившись» к ним, она сказала: «Здесь все закручено по логике-перелогике. Но вы не бойтесь». С этими словами она исчезла.

Не важно, что и как мы делаем. Важно искать и не прекращать поиска. Если мы ищем истину, и делаем это с полной отдачей и искренностью, небо обязательно откликнется. В этом не может быть никаких сомнений. Главное действовать! Главное не останавливаться!

Не останавливаясь на пути поиска, мы кардинально меняем нашу карму и карму людей, с которыми нас близко свела жизнь. Распутывая кармические узлы, нужно отдавать себе отчет в том, что мы не только пожинаем последствия прошлых поступков и мыслей, но и постоянно создаем будущую карму. Оба эти процесса — активизация старой кармы и создание новой, происходят одновременно.

Карма бывает черной, белой и смешанной. Занятия практикой накапливают благую карму и создают благоприятные условия для следующего перерождения, но не избавляют от кармической зависимости. Карму создают не сами действия или мысли — по своей природе они нейтральны, но привязанность к ним.

Привязанность к чему угодно, в том числе и к практике, а особенно, к ее плодам, не дает нам возможности выйти из круга рождений и смертей. Это не означает, что практикой не нужно заниматься, как раз только ей и нужно заниматься в человеческой жизни, но делать это следует правильно.

Заниматься практикой надо не ради нее самой, но ради свободы, — в том числе и ради свободы от практики. По су-

ти, необходимо постепенно избавляться от необходимости духовной работы. Парадоксальным образом, избавиться от практики можно лишь тогда, когда она доведена до совершенства. Будучи совершенной, садхана становится больше не нужна. Практика — это драгоценный инструмент, который должен быть отброшен в конце пути.

Примерная карта этого пути может выглядеть следующим образом:

- Погруженный в мирскую жизнь человек чувствует первые признаки неудовлетворения этой жизнью. Ему кажется, что что-то не так. Он начинает подозревать, что существует нечто большее, чем материальное существование. Однако его интерес не идет дальше разговоров, чтения нескольких книг или случайного посещения храма.
- Неудовлетворенность растет, и человек начинает искать знания. Этот поиск, однако, хаотичен и беспорядочен. Искатель чувствует, что жить по-прежнему он не хочет, но куда идти — он пока не знает. Он мечется, пробует то одно, то другое, но ни на чем не может остановиться.
- В результате поиска происходит встреча с наставником или с системой знаний. Поиск становится более осмысленным и систематическим. Искатель получает ориентиры — что и как ему нужно делать. Он начинает учиться. Прошлые привычки, страхи и сомнения порой откидывают его назад, но рано или поздно он возвращается на путь поиска.
- Появляются первые проблески реальности. Искатель понимает необходимость самостоятельных усилий и предается садхане в полную силу. Он начинает действо-

вать со всей верой и решимостью. «Моя цель достижима и я добьюсь ее», — говорит он себе. Действуя с предельной целеустремленностью, искатель делает процесс освобождения неизбежным.

- Искатель получает первый опыт реализации. Обычно это бывает кратковременная вспышка или озарение. Это означает, что реальность открывается ему, но он не может удержаться в этом состоянии. Искатель сохраняет память об опыте реализации до смерти, но пока не в состоянии сделать переживание единства реальностью жизни. После этого он, как правило, продолжает садхану, либо становится гуру, весь остаток жизни рассказывая людям о том, что когда-то испытал. Большинство искренних, но слабых учителей относятся к этой категории.
- Следующий уровень постижения достигается, когда искатель добивается стабильности в практике. Он способен контролировать свое сознание, поскольку уже в значительной степени очистил его от прошлых самскар. Предоставленный сам себе, человек на этом уровне не нуждается в общении. Он предпочитает уединение садханы обществу других. Однако ему еще нужно совершать усилия, и его практика требует некоторых внешних условий — тишины, уединения, чтения духовных книг и т.д. Таким образом, он находится то «здесь», то «там». При возвращении в мир людей он может забываться и сбиваться в сторону, хотя и всегда возвращается на избранный путь.
- С опытом искатель становится все менее зависимым от практик, он в состоянии видеть высшее среди ежедневной суеты и суматохи. Искатель становится способен прозревать реальность в радости и гневе, страхе и уны-

нии. Привычка к медитации или уединению может остаться, но она более не сковывает его. Вопросы что и как делать более не возникает, поскольку достигнуто понимание, что действие и бездействие равны. Отсюда открывается финишная прямая к полному освобождению — состоянию дживанмукты<sup>43</sup>.

- К самому высшему уровню относятся мастера, абсолютно не привязанные к внешнему миру и самим себе. Они бесповоротно утвердились в своей подлинной природе, пребывание в которой не требует от них никаких усилий. Такие люди являются полностью озаренными, для них более не существует «здесь» и «там», они существуют одновременно на всех планах бытия. Постигшие не совершают никаких усилий, чтобы как-то изменить или улучшить свою жизнь. Они испытывают боль и удовольствие, различают добро и зло, но относятся к ним как к иллюзиям, не способным повлиять на состояние реальности, в которой они живут. Реализованные подобны играющим детям, для них все — проявление махалилы. Они плывут по жизни, подобно облакам, равнодушные к проплывающим под ними пейзажам. Лежат они или стоят, едят или спят, молчат или разговаривают, постигшие всегда поглощены высшим сознанием. Они не видят различия между самадхи и обычной жизнью. Эти люди совершенны во всех своих проявлениях и, если у них существует желание учить других, они — лучшие учителя.

На любом из этих этапов можно застрять. Кроме того, существуют промежуточные стадии и некоторые ответвле-

---

<sup>43</sup> Дживанмукта (санскр.) — освобожденный при жизни.

ния. Конец пути — полное растворение в Брахмане<sup>44</sup>. Это возвращение к истоку, откуда нет пути назад, паринирвана Будды.

Можно сказать, что люди идущие по пути духовной трансформации, различаются по степени своей растворенности. Низший, обезьяноподобный тип человека отличается плотностью, твердостью, тяжеловесностью. Святые всех времени и народов были легкими, летучими, прозрачными. Эти качества не обязательно связаны с физической конституцией, они более сущностны.

На ступенях, предшествующих окончательному растворению в источнике, искатель получает тело света — его лицо, глаза и все тело начинают светиться. У йогов высших ступеней этот свет может быть таким ярким, что на их лица невозможно смотреть. Для мастеров этого уровня нет разницы между материей и сознанием.

Объединившись с состоянием основы, они могут принять любой облик — человека, животного, камня. Либо жить в теле света — тогда вместо фигуры мы видим сияние. Мастерам, достигшим этих уровней, нужно надевать «маску» и притворяться обычным человеком, когда они находятся среди людей.

В Гималаях существуют сиддха ашрамы, где нет построек и храмов. Вокруг может быть только снег и лед. Живущие в этих местах йоги — реализованные души, сбросившие физическую оболочку на время или навсегда, и обитающие в телах света. У них нет иной задачи, кроме помощи искателям во всех концах земли. Ни время, ни расстояние не являются для них препятствием. Они всегда слышат искренний зов и готовы прийти на помощь. Может быть, поэтому

---

<sup>44</sup> Брахман — Высшая Реальность.

Рамана Махарши говорил, что с учителями нет проблемы. Учителей полно, где же ученики?

## 45. Признаки продвижения

Ученик подобен сосуду, который можно наполнить чем угодно. Обычные системы знаний, в том числе и дуалистические школы самопознания, так и поступают — они наполняют студентов новой информацией до краев, пока эти знания не начнут переливаться через край и наполнять другие жаждущие наполнения сосуды. Так ученик становится учителем.

Это процесс передачи, сохранения и умножения информации необходим для поддержания двойственного восприятия и успешного функционирования человека в его иллюзорном мире. Бессмысленное накопление информации, однако, не только не помогает на пути освобождения, но, наоборот, все более запутывает искателя и укрепляет двойственное мировоззрение. Невежество ведет во тьму, но в еще большей тьме оказывается человек, заблудившийся в знании.

Искусство правильного обращения с информацией становится все более актуальным по мере нарастания информационной лавины в наши дни. Один даосский учитель сказал, что от чтения многих книг человек сходит с ума и весь остаток своей жизни пересказывает содержание этих книг другим. Во времена древних даосов, однако, не было ни Интернета, ни телевидения, ни мобильных телефонов.

Принципиальное отличие недвойственного подхода в том, что он дает минимум необходимой информации, ориентируя ученика на правильное внутреннее действие, а не

на собирание интеллектуального мусора. Смысл этого действия — в избавлении памяти от накопленного хлама, без чего свежесть и чистота восприятия невозможны. Очищение сознания происходит по мере того, как мы теряем интерес к получению новых впечатлений и собираюню бесполезных фактов.

Сильнейшая устремленность вглубь себя перестраивает всю работу психофизического механизма. Сознание, направленное к своему источнику, обретает покой и равновесие в самом себе. Для переживания собственной гармонии и самодостаточности ему нужно все меньше внешних стимулов, исходящих из внешнего мира. Находя опору в себе, мы можем быть уверены, что движемся в правильном направлении. На это указывают и конкретные изменения.

Признаки продвижения в практике:

- Сокращается количество необходимой пищи. Чувства голода при этом не возникает.
- Уменьшается время, необходимое на сон.
- Сновидения становятся осознанными, живыми и яркими, потом исчезают вовсе. Их сменяет переживание света во сне.
- Тело становится легким, в нем ощущается летучая энергия.
- Мы начинаем остро чувствовать людей. Одного взгляда на человека или даже фотографии достаточно, чтобы почувствовать его суть.
- Ослабевает или полностью исчезает необходимость в общении, одиночество становится приятным. Приходит ощущение полноты и самодостаточности.
- Полностью уходят страх и неуверенность в себе.

- Смысл когда-то прочитанных духовных книг становится ясен и понятен сам по себе.
- Появляется ощущение абсолютной уверенности в правильности цели. Не остается никаких сомнений, куда мы идем и зачем.
- Усиливается наше воздействие на среду. То, что мы говорим или думаем, начинает сбываться.
- Приходит переживание беспричинной радости от происходящего.
- Просыпается искреннее сострадание, желание помочь другим и появляются возможности для этого.
- Возникают проблески истинного бытия. Приходит желание двигаться без остановки и дойти до конца.

Одного садху англичане посадили в тюрьму, в одиночную камеру за бродяжничество. Когда пришел его срок выходить, он отказался. «Какие замечательные у вас здесь условия для садханы, — сказал он выталкивавшему его прочь тюремщикам. — Спокойно, тихо, никто не мешает, да еще и кормят!»

Насколько далеко мы ушли, очень просто проверить. Для этого лучше всего посидеть одному в пустой комнате. Если, подобно этому садху, нас нужно будет вытаскивать из комнаты за уши, мы можем себя поздравить. Если сила кармы начнет нас выталкивать, как пробку из бутылки шампанского, то, если это не поход в туалет, нужно четко осознать нашу мотивацию.

Перед тем, как выйти из комнаты, выясним, что, как и для чего мы собираемся начать делать. Потом пойдем глубже и ответим на вопрос «почему». Найдем глубинную причину, заставляющую нас совершить эти действия. Осознаем, чего нам не хватает, что мы стремимся получить от внешне-

го мира, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. Наконец, выйдем из комнаты и начнем действовать, сохраняя достигнутое осознание.

Нужно ясно понимать, каковы подлинные, а не мнимые мотивы наших поступков. Почему мы делаем то или это? Какой именно страх или желание гонит нас вперед, как этот страх или желание проявляется в нашей жизни? Зная ответы, мы все меньше будем действовать автоматически, подобно запрограммированным обществом и воспитанием роботам. Через осознание мы получим доступ к свободному действию — действию, исходящему из нашей внутренней сути, а не навязанному извне.

Такое действие лишено мотивации — оно спонтанно и непредсказуемо, в нем нет страха. Это как броситься в первый раз в воду и поплыть. Мы не знаем, как мы это делаем, но вот мы плывем — смотрите!

Свободное действие — подлинное искусство жизни. Оно подобно непрерывной импровизации. Те, кто любят джаз, должны хорошо чувствовать этот принцип. Живя в мире спонтанного действия, мы готовы в любую секунду изменить направление движения. Ни к чему не привязаны, мы ни за что не хватаемся и не стараемся ничего удержать. Мы подобны ветру — движемся вместе с потоком перемен, и нас не угнетает непостоянство происходящего.

Наоборот, мы испытываем огромную радость оттого, что ничто не вечно под луной. Мы чувствуем великую неистощимую силу обновления. Новое приходит на смену старому для того, чтобы в свою очередь стать старым, и так без конца. Жизнь становится смертью для того, чтобы опять превратиться в жизнь.

## 46. Свобода

Свободный человек не ищет нового и не держится за старое. Он знает, что вселенная позаботится обо всем сама. Беззаботный, беспечально проводит он свои дни. Ему нечего делать в этом мире, где все и так происходит само собой. Ему не о чем волноваться, все тревоги и заботы он оставил далеко позади.

Спокойный, он не ценит себя, и поэтому является бесценным сокровищем. Он не ценит ни свою жизнь, ни здоровье, поэтому дух его крепок и тело не болеет. Он не ценит время, поэтому живет в вечности.

Его не волнует, что говорят или думают о нем люди. Это не может ничего ни прибавить, ни убавить к тому, что он есть. Слова людей для него подобны шороху ветра по траве. Их страхи и надежды — мыльные пузыри, лопающиеся на солнце.

Свободному человеку некуда идти, потому что везде он видит одно и то же. Неукротимый, он идет куда хочет, потому что во вселенной нет силы, способной его остановить. Его невозможно остановить, потому что он ни за что не держится.

Оставаясь в покое, он движется. Двигаясь, он не теряет покой. У него нет цели, и бесцельное времяпровождение является его единственным занятием. Наполненный до краев, он кажется пустым. Лишенный цели и смысла, он кажется знающим. Не имеющий пристанища, он везде как дома.

Он смотрит на вселенную в изумлении — как ребенок, впервые увидевший радугу. Он может управлять людьми и событиями без малейшего представления о том, как он это делает.

Плавая внутри матки вселенной, он пребывает в блаженном неведении по поводу чего-либо. Он ничего не знает ни о жизни, ни о смерти, потому что еще не родился и никогда не родится. Великий зародыш, он дает прорасти всему, что тянется к солнцу.

Люди ничего не знают о нем, потому что заняты исполнением своих желаний. Он хранит для них величайшую драгоценность, сам не ведая об этом.

Свободный человек смеется в радости и плачет в горе. Он ничем не отличается от других, и в этом его величие. Но ни на небе, ни на земле нет ничего, что могло бы его затронуть. Он живет там, где не восходит солнце и не светит луна. Его обитель — сердце струящейся тьмы.

*Санкт-Петербург, 2006 г.*