



НЕКТАР ДЛЯ ДУШИ

# Муджи

Просторнее  
неба,  
величественней  
ПУСТОТЫ



Кто ты на самом деле

**Муджи**  
**Просторнее неба,**  
**величественней пустоты.**  
**Кто ты на самом деле**  
**Серия «Нектар для души»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30814117](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30814117)*

*Муджи. Просторнее неба, величественней пустоты. Кто ты на самом деле: АСТ; Москва; 2018  
ISBN 978-5-17-106238-5*

**Аннотация**

Муджи – мудрец нашего времени, и его откровения величественно просты, а то пространство, куда они ведут, лежит за пределами слов. Вы сможете познать себя, и для этого не потребуется никаких особых техник или практик, – самоисследование в его простоте подобно взгляду в зеркало, в котором вы видите свое вневременное лицо. Вы – нечто большее, чем просто тело или даже душа. Вы когда-нибудь пробовали понять свою природу? Кто же вы на самом деле? Тело, ум, эмоции, или, может быть, ваше «Я»? А вдруг то, что вы думали о себе, – всего лишь автопортрет, который вы сами нарисовали, ориентируясь не на себя реального, а на ошибочные

внешние факторы и оценки? Настало время пробудиться ото сна, осознать единство всего сущего и почувствовать себя по-настоящему счастливым. Без примесей и выдумок ума. Муджи направляет ищущих к получению прямого переживания их истинной природы, внося ясность в некоторые из самых сложных и глубинных вопросов, с которыми мы сталкиваемся.

# Содержание

Предисловие	7
Величие бытия	17
Часть I	20
То, что ты видишь, – это то, что есть?	21
Сила самоисследования	25
Освобождая Себя	29
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **Муджи**

## **Просторнее неба, величественней пустоты.**

### **Кто ты на самом деле**

© 2016 Mooji Media Ltd

© Глеб Давыдов (Сидарт), перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

**Mooji**

**Vaster Than Sky, Greater Than Space: What You Are  
Before You Became**

*Печатается с разрешения автора и компании Sounds  
True, Inc.*

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме, не может храниться в информационно-поисковых системах, передаваться в какой бы то ни было форме или любыми способами – электронными, механическими, фотокопированием, записью или иными – без письменного разрешения владельцев авторских прав, за исключением рецензентов, которые вправе цитировать краткие выдержки из книги в своих рецензиях.*

\*\*\*

Мужди – прямой ученик Шри Х. В. Л. Пунджи (Пападжи), который, в свою очередь, был учеником великого мудреца Шри Раманы Махарши. Мудрость Мужди проста, но в то же время по-настоящему глубока. В ней есть сила, позволяющая каждому распознать живую истину.

\*\*\*

«Все, что нам когда-либо было нужно, можно найти в Себе. Все, что мы ищем в этом мире, все, что может быть по-настоящему долговечным, – истинное счастье, радость, покой, свет, пространство – все внутри нас».

*Мужди*

\*\*\*

*Посвящается всем искателям Истины по всему миру, для блага всех живых существ*

# Предисловие

**Книга «ПРОСТОРНЕЕ НЕБА, ВЕЛИЧЕСТВЕННОЙ ПУСТОТЫ»** возникла как результат вдохновенного порыва поделиться мудростью Муджи с теми, кто ищет непреходящего счастья, спокойствия и любви. С теми, кто ищет Истину. С теми, кто стремится к Самореализации, но пока, возможно, еще не очень хорошо знаком с самоисследованием и недвойственным подходом *Адвайты*. Это простой, прямой и мощный способ смотреть на истину нашего существования. Хотя на первый взгляд он может показаться сложным и пугающим, ведь самоисследование бросает вызов даже наиболее глубоко укоренившимся убеждениям и концепциям о том, кто мы и как мы воспринимаем мир. По этому поводу Муджи часто рассказывает историю о том, как он впервые столкнулся с самоисследованием в виде учения индийского мудреца Шри Раманы Махарши (1879–1950), который дал этой древней духовной мудрости новое рождение.

«После мощного переживания, случившегося со мной в 1987 году благодаря общению с христианским мистиком, моя жизнь, как внутренняя, так и внешняя, претерпела множество изменений, так что в итоге я уволился из местного колледжа, где работал преподавателем живописи. Однажды я почувствовал

желание зайти в магазин духовной литературы в центре Лондона. Я не привык читать книги, но как только увидел фотографию Раманы Махарши на обложке одной из них, сразу ощутил желание открыть эту книгу. Его лицо излучало тепло и свет, которые мгновенно проникли в мое сердце. Однако, когда я открыл книгу, моей реакцией было: „Ох! Что это такое?!“ Слова, напечатанные в этой книге, ощущались как нечто слишком интеллектуальное и сумбурное, и я даже подумал, что кто-то в типографии по ошибке поместил на обложку не ту фотографию. От фотографии веяло глубокой безмятежностью, тишиной и покоем, но краткие инструкции по самоисследованию, содержащиеся в книге, совершенно в тот момент мной не воспринимались.

Поэтому я закрыл книгу Раманы Махарши и отложил ее. Вместо нее в том же магазине я купил другую книгу, озаглавленную „Евангелие от Шри Рамакришны“.

Она сразу тронула меня. И хотя я вырос в христианской традиции, мудрость индуистского святого Шри Рамакришны была столь универсальной, что по-настоящему покорила мое сердце. Каждое его слово глубоко отзывалось в моем существе, и эти слова пришли как раз вовремя, ведь я так хотел найти кого-то, кто помог бы мне лучше понять те переживания, которые у меня были в то время. Позже я узнал, что Шри Рамакришна был не только великим святым, преданным в традиции *бхакти*, но и совершенно освобожденным мудрецом с точки



зрения недвойственного пути *джняны* – пути чистого самопознания.

В 1993 году у меня появилось стремление и возможность поехать в Индию. Я полагал, что единственной целью моей поездки был Дакшинешвар, предместье Калькутты, где жил и учил Рамакришна. Ничего больше в Индии я не знал. Ни путеводителя Lonely Planet, ни каких-либо других путеводителей у меня не было. И в духовном отношении я был тогда довольно наивен – ничего не знал о гуру, духовных путях и медитации и уж точно никогда ничего не слышал об Адвайте. Я знал только божественную любовь Христа и Рамакришны.

Однако до Калькутты я (до сих пор) так и не доехал. Вместо этого судьба привела меня к встрече с моим мастером, Шри Харилалом Пунджей, или, как его с любовью называют, Пападжи. И только благодаря милости и присутствию Пападжи, прямого ученика Шри Раманы Махарши, я, в конце концов, смог воспринимать и понимать в своем сердце учение Шри Раманы.

Я сразу увидел и понял, что самоисследование – это наиболее прямой подход к Истине. И он *должен* был быть прямым, потому что я не обладаю большим запасом внимания и меня привлекает только то, что непосредственно, безотлагательно и просто».

В последовавшие за этим годы люди стали собираться во-

круг Муджи. Некоторые просто подходили к нему и спрашивали, можно ли немного посидеть рядом с ним, потому что в его присутствии чувствовали умиротворение. Другие начинали задавать ему вопросы, связанные с поиском Истины. Способность вести таких искателей возникла в Муджи спонтанно, и вскоре то, что началось как небольшие неформальные встречи, переросло в полноценные собрания, *сатсанги*, которые стали посещать сотни человек.

В начале 2012 года Муджи давал сатсанги в Тируваннамалае, на юге Индии. На эти сатсанги приходило около 500 человек. Среди них был Эйб Гутманн, американец из Колорадо, которого сразу вдохновила беспощадная ясность, мудрость и юмор, с которыми Муджи вел ищущих к обнаружению их истинной природы. Следующие четыре года Эйб собирал воедино эту книгу, отбирая, расшифровывая и редактируя самые важные записи сатсангов, которые он посетил лично или слушал онлайн. Во время сатсангов Эйб часто задавал Муджи вопросы, связанные с отношениями, психологией и местом человека в этом мире. Он чувствовал, что ответы на такие вопросы могли бы быть интересны тем, кто еще не знаком с сатсангами. В дальнейшем Эйб неоднократно переделывал структуру книги в соответствии с пожеланиями и комментариями Муджи и команды Mooji Media Publications. Так, благодаря его стараниям и настойчивости книга появилась на свет.

Когда летом 2015 года Муджи предложил закончить ра-

боту над книгой «Просторнее неба, величественней пустоты», одновременно с этим Эйб получил предложение от издательства Sounds True опубликовать эту книгу. Подобные случаи синхронии часто имеют место в присутствии мастера. Рукопись подверглась финальной ревизии и шлифовке командами Sounds True и Mooji Media при участии Эйба. Это было поистине международное сотрудничество, с длительными скайп-сессиями, в процессе которых силами редакторов из Ришикеша (Индия), Монте-Сахаджи (Португалия) и Нью-Йорка (США) редактировались отдельные места. Этот процесс разворачивался на фоне милости и гармонии пяти-недельного сезона сатсангов Муджи в Ришикеше в 2016 году, куда съехались более 2000 человек со всего мира. Перевод книги на русский язык был осуществлен летом 2017 года в ашраме Муджи в Монте-Сахадже (Португалия) по заказу издательства «АСТ».

Результатом стала книга, которую вы держите в руках. Пусть она станет для вас бесценным проводником на пути к Самореализации через бескомпромиссный свет и мудрость самоисследования.

## **Это не та книга, которую нужно читать умом**

Откровения и указатели Муджи величественно просты, а то пространство, куда они ведут, лежит за пределами слов. Вам не потребуется изучать никаких особых техник или

практик, — самоисследование в его простоте подобно взгляду в зеркало, в котором вы видите свое вневременное лицо. Однако, как показывает история самого Муджи, этот взгляд внутрь поначалу может показаться чем-то сложным, в силу некоторой новизны языка, огромности потенциала и непривычной прямоты указателей.

Муджи очень пластично и метафорично обращается с языком, используя его для того, чтобы намекнуть и провести нас к внутреннему, непосредственному и интуитивному переживанию Истины, которая и есть мы, хотя пока мы этого не осознаем. Читая эту книгу, не застревайте и не обдумывайте значение отдельных слов, предложений и абзацев. Вместо этого позвольте энергии слов войти в ваше сердце и существо и не вмешивайтесь в этот процесс оценивающим и интерпретирующим умом. И тогда вы обнаружите, что в какой-то момент понимание просто случилось естественным образом.

Основные указатели в том или ином виде намеренно повторяются на протяжении книги, чтобы дать возможность этому пониманию возрасти и укрепиться. Суть этих указателей на нашу истинную природу проста и доступна для всех, в том числе для детей. Тем не менее, сам процесс освобождения от дорогих нам концептуальных представлений о самих себе, которые мы подпитывали так долго, может занять некоторое время.

Хотя Муджи касается в этой книге многих тем, на самом

деле он всегда говорит только об обнаружении нашей истинной природы. Он часто подчеркивает, что, когда мы ищем Истину, нам нет необходимости знать слишком многое. Поэтому упор делается не на учение и изучение, а на обнаружение и непосредственный опыт. Так что если вы столкнулись с чем-то таким, что не сразу понятно, или с чем-то, что кажется вам бессмысленным, пусть вас это не смущает. Не застревая на этом, просто продолжайте читать и оставайтесь открытыми.

Гораздо более важно, когда вы найдете что-то такое, что глубоко отзывается в вас, позволить себе какое-то время просто побыть с этим полностью. Предоставьте этому возможность сделать свою работу внутри вас. Муджи утверждает, что одного указателя, глубоко воспринятого и усвоенного в сердце, достаточно, чтобы привести вас домой.

«Просторнее неба, величественней пустоты» – это книга, насыщенная мудростью и откровениями Муджи, и она исполнена открытости, любви и чувства юмора, которые он источает. Она также содержит многие из любимых историй Муджи, которые он использует для иллюстрации своих указателей, а также четкие наставления для самоисследования. Книга построена таким образом, чтобы привести тех, кто еще не знаком с Муджи и его учением, к непосредственному распознаванию и переживанию Истины. Тем же, кто уже знаком с его указателями, книга дает прекрасную возможность еще глубже погрузиться в окончательное понимание.

Часть I «Шаг в Единство», представляет основу учения Муджи и его откровений. В частности, первая глава передает суть самоисследования как такового. Это глава, которую нужно перечитывать снова и снова, пока вы как следует не поймете самоисследование и не сможете использовать его мощь для достижения освобождения.

Часть II «Жизнь в ее динамическом выражении», в основе своей содержит вопросы, касающиеся нашего места в этом мире, отношений, семьи, работы, жизненных трудностей и тому подобные вещи. Хотя эти предметы обычно не находятся в центре внимания Муджи, он затрагивает эти темы, потому что они важны для многих – в частности, для тех, кому в новинку глубокий и простой подход рассмотрения своей вневременной природы. Неуклонно указывая на источник нашего Бытия, Муджи показывает, что Истина – это не что-то такое отвлеченное, не связанное с практической жизнью, наоборот – она неотделима от жизни. Более того, она насыщает каждый аспект проявленного и его проживание.

«Просторнее неба, величественней пустоты» – книга, составленная на основе живых диалогов и скомпонованная по определенным темам, так чтобы она была легко понятна читателю, для которого сатсанг – нечто новое. Однако не следует воспринимать представленные здесь высказывания Муд-

жи на ту или иную тему как исчерпывающее освещение этой темы. Муджи отвечает спонтанно на запрос момента, и, как это часто случается с истинными мастерами, его взгляды на одну и ту же тему могут отличаться в зависимости от момента и даже казаться противоречивыми. Нужно помнить, что он отвечает не только на внешний вопрос, но и на внутренний запрос вопрошающего и руководствуется интуицией.

Структура книги не отличается чрезмерной упорядоченностью, которая могла бы прийтись по вкусу логическому, обусловленному уму. Муджи обращается к глубинному разуму, изначально присущему каждому человеческому существу, что означает: за каждым человеком без исключения он признает способность пробудиться к истинному распознаванию. Он знает цену обучению, росту, развитию, но предлагает и вдохновляет нас пойти дальше и обнаружить то всеобъемлющее Бытие, которое и есть мы сами.

«Очень часто в нашей культуре к нам относятся как к кому-то, чьи духовные возможности очень ограничены. Как будто той силы, которая у тебя есть, недостаточно, и будто для твоего внутреннего роста необходимо, чтобы люди „знающие“ разжевали и разбавили для тебя необходимую для этого роста пищу, чтобы ты смог ее усвоить. Но для истинного искателя очень важно понять, что он должен быть достаточно открыт к подлинным вызовам, эти вызовы необходимы, чтобы пробудить в нем живое

устремление к истинной свободе. Чтобы освободиться, тебе придется прорваться сквозь плесень личностной обусловленности, вырваться из своего кокона. Каждый искренний ищущий должен быть готов пройти через необходимую трансформацию от сознания гусеницы к бабочке свободы!»



# Величие бытия

**Я ХОЧУ** напомнить вам о величии Бытия. О том, что всё, что нам когда-либо было нужно, можно найти в Себе. Всё, что мы ищем в этом мире, всё, что может быть по-настоящему долговечным, – истинное счастье, радость, покой, свет, пространство, – всё это внутри нас. Эти вещи всегда здесь, но до определенной поры мы просто не замечаем этого, потому что ищем их в сфере эфемерного, изменчивого. Лишь к концу жизни мы обращаемся к Себе. И хотя это не мудро, подобная отсрочка – обычное дело.

На протяжении тысячелетий люди исследовали свою природу и пытались осознать цель своего появления на этой планете. Многие нашли то, что искали, однако миллиардов из тех, кого когда-то называли словом «люди», больше нет. Они ушли. И теперь *наша* очередь – мы живая волна. Мы пришли в этот мир, чтобы жить здесь как люди одной эпохи и использовать эту жизнь как шанс для обнаружения внутри себя того, что бессмертно.

Возможность обнаружить истинную свободу есть у всех. И нет никого, кто бы был исключением, нет таких, кого бы можно было назвать лишенным этого права. Ведь свет сознания горит в каждом из нас.

Мир поощряет нас к тому, чтобы мы смотрели с позиции ограниченного личностного восприятия. Но такая позиция

очень нестабильна. Это очень зыбкое основание, и, стоя на нем, трудно найти равновесие. Мы должны научиться смотреть из своего источника, из Бытия. Твое Бытие – просторнее неба, величественней пустоты, – и оно уже здесь. Смотри из своего покоя, а не из беспокойства.

Чтобы найти тишину и покой своего Бытия, тебе не потребуется никуда идти, не придется ни на миллиметр отходить от того места, где ты находишься прямо сейчас. Отсюда ты сможешь наблюдать энергетические потоки, тянущие твое внимание обратно к шуму личностного восприятия, при котором ты страдаешь от яда личности, от токсичности эго.

К тебе попала эта книга – некая сила, работающая внутри, привела тебя к тому, чтобы ты обнаружил нечто более глубокое, чем всё то, что знал до сих пор. И нечто настолько простое! Начни с того, чтобы смотреть из пространства своего покоя: это пространство уже здесь. Не подключайся ни к прошлому, ни к будущему, ни к настоящему времени, не взаимодействуй ни с одной концепцией, и мгновенно ты обнаружишь себя в поле нейтральности, пространственности и тишины. Даже если древо твоего ума неистово трясется, это движение поддается наблюдению из пространства покоя.

Культивируй привычку обращать больше внимания на стабильно присутствующее ощущение Бытия, а не на беспокойное ощущение *становления*. Ведь становление никогда не прекращается. Познакомься со стабильностью Бытия; привыкни к чувству пустоты. Это не причинит тебе вреда.

Наоборот, почитая таким образом самого Себя, ты войдешь в пространство великой радости, спокойствия, любви, доверия и энергии жизни. Это – подлинное самоуважение. Из того, что должно происходить в поле мирской активности, ты не потеряешь ничего – оно даже пойдет лучше, чем прежде. Потому что ты больше не будешь расходовать энергию понапрасну, а заблуждения рассеются. Так что это совершенно беспроектный вариант. Меня удивляет, почему нам требуется так много времени, чтобы понять это? Неужели мирские плоды настолько сладки, что эта сладость может соперничать с красотой твоего Естества? Это могущественное существование, и обычные человеческие возможности не позволяют постичь его потенциал во всей его полноте. Но с помощью простых шагов, которые представлены в этой книге, шагов, предприняв которые ты сможешь развернуть свое внимание обратно к своей внутренней неподвижности и тишине, ты осознаешь этот потенциал.

Пришло время оставить инфантилизм и начать обращать чуть больше внимания на то, что действительно есть. Это тело временно, оно смертно, но бессмертное присутствие живет в нем. Пока это тело живо, используй его, чтобы вновь открыть для себя свое безграничное Бытие.

*Муджи*

# Часть I

## Шаг в Единство

Истина – это и есть Ты.

Это твоя подлинная природа, Бытие.

Это чистое Я, вневременная, безграничная, совершенная реальность – сама осознанность.

Но мы перестали осознавать величие своей истинной природы – в силу нашего воспитания, обусловленности и образования, рисующих нам совсем иную картину того, кто мы такие, – картину, в которую мы безоговорочно верим.

# То, что ты видишь, – это то, что есть?

**МНОГО ЛЕТ НАЗАД**, когда я учился в школе, один мальчик показал мне маленькую картинку, очень простое черно-белое изображение, размером чуть больше почтовой открытки. «Что ты видишь?» – спросил он меня.

На картинке была изображена белая ваза на черном фоне, и это было настолько очевидно, что я решил, что он шутит. Я спросил:

– Ты шутишь?

Но он настаивал:

– Нет, *правда*, посмотри как следует. Что ты видишь?

– Это белая ваза на черном фоне, очень простая, обыкновенная. Никаких украшений, просто очертания. Разве там есть что-то еще?

– Да, ты кое-чего не замечаешь, потому что смотришь односторонне. – Он начинал терять терпение. – Видишь два лица? Переведи взгляд с белого на черное.

А! Я действительно вдруг увидел два совершенно одинаковых лица, обращенных одно к другому.

Он спросил:

– А ваза? Ты всё еще видишь вазу?

Я настолько был увлечен рассматриванием лиц, что теперь совершенно не замечал вазу.

– Нет, я не вижу вазу. Куда она исчезла?

Он попытался мне помочь:

– Посмотри на картинку. Обрати внимание на вазу!

Я смотрел и смотрел до тех пор, пока ваза снова не появилась на картинке. А потом я вдруг увидел одновременно и вазу, и лица – просто слегка переключая фокус внимания.

Очевидно было, что никаких изменений не происходило в картинке как таковой, – переключение имело место только в моем восприятии.

Поначалу мы все смотрим на жизнь с определенного ракурса, обусловленного воспитанием, в силу которого у нас формируются представления о том, кто мы такие. Большинство из нас на протяжении всей жизни придерживаются именно такой, порожденной нашей культурой точки зрения. Семь миллиардов людей живет на земле, но редко кто идет по жизни, замечая больше, чем только обусловленность тела и ума, – то есть видит не только «вазу», но и то, кто мы есть по своей сути. Очень немногие ставят под вопрос свою веру в то, с чем они себя отождествляют, – свою личность. И по этой причине большинство упускает возможность осознать свою истинную природу.

Хотя метафора вазы и лиц служит хорошей иллюстрацией того, как мы ограничиваем свою реальность, когда воспринимаем мир с ограниченного ракурса нашей обусловленности, эта история не передает полностью то, на что я хочу обратить ваше внимание. А именно: что Истина, на которую я указываю, пребывает за пределами того, чтобы всего лишь

видеть всё с нового ракурса или даже с множества новых ракурсов. Я говорю об обнаружении реальности более глубокой, чем та, которую мы привыкли видеть, и эта другая реальность всегда здесь, – мы просто должны прийти к осознанию того, что эта реальность и есть наша Суть.

Духовность – это поиск идеального понимания, желание найти самого Себя, найти Истину, и этот поиск может быть завершен прямо там, где ты есть в данный момент. Истина, которую ты ищешь, уже должна быть прямо здесь, – ведь она присутствует всегда и везде.

Что есть Истина? Истина никогда не может быть всего лишь каким-то набором священных концепций, условностей или убеждений. Истина – это не событие и не какой-то отдельный от тебя объект, лежащий где-то в священном склепе. Для того чтобы Истина была Истиной, она должна быть неизменной, незыблемой и вездесущей – и при этом она за пределами каких-либо характеристик и условий. Она не может быть чем-то, что приходит и уходит, – ведь всё изменяемое возникает *из нее* и приходит и уходит *в ней*. Истина – это и есть Ты. Это твоя подлинная природа, Бытие. Это чистое Я, вневременная, безграничная, совершенная реальность – сама осознанность. Но мы перестали осознавать величие своей истинной природы – в силу нашего воспитания, обусловленности и образования, рисующих нам совсем иную картину того, кто мы такие, – картину, в которую мы безоговорочно верим.

Если ты откроешь свои внутренние глаза, ты увидишь Истину, которая покоится прямо здесь, внутри тебя, за пределами преходящей игры проявленного мира, который мы называем жизнью. За пределами всего того, что мы способны видеть и воспринимать. Когда я говорю «за пределами», я не имею в виду за пределами в смысле расстояния, но за пределами в значении тонкости. Поиск Истины состоит не в том, чтобы убегать от вещей этого мира, а в том, чтобы понять их призрачную природу. И более того, речь идет об обнаружении своей собственной природы – изначальной тишины, из которой воспринимаемы даже самые тонкие движения проявленного.

Те, кто обнаружил реальность своего сокровенного Бытия, наслаждаются чувством покоя, любви и мудрости как своим естественным ароматом. Они переживают свою подлинную природу как истинную свободу. Я приглашаю тебя к непосредственному переживанию реальности вне времени. В этом нам поможет метод самоисследования, который составляет основу этой книги.

Когда мы смотрим из своей истинной позиции, из своего подлинного Я, мы приходим к пониманию, что возникновение какого бы то ни было явления еще не означает, что это явление истинно или реально само по себе. Чтобы открыть Истину, мы должны искать того, кто *видит* все явления, – но возможно ли увидеть этого истинного видящего?



\*\*\*

Какие ресурсы, какая огромная сила заложена в нас! Мы способны созерцать и исследовать свою истинную природу на самом тонком уровне. Подобного рода рассмотрение нашей природы и Бытия называется также словом «сатсанг», что означает «общение с наивысшей Истиной». Сатсанг может проявляться в неисчислимом количестве разнообразных форм – например, можно просто пребывать в физическом присутствии мастера, или следовать указателям, предлагаемым в книге, подобной той, которую вы сейчас читаете, или работать в саду, или играть с ребенком. Когда вы в состоянии увидеть это, приходит понимание, что каждое движение жизни – это сатсанг, зовущий вас домой, к вашему безграничному Бытию.

Добро пожаловать на сатсанг!

## **Сила самоисследования**

В детстве в процессе обучения мы обычно начинаем с простых вещей, а по мере взросления узнаем всё более и более сложные. Но когда мы ищем Истину и фокусируем внимание на самих себе, мы сначала сталкиваемся с некоторыми сложностями, и лишь затем происходит процесс эволюционирования назад к простоте.

Некоторые говорят, что осознать свою истинную природу трудно. Но я здесь для того, чтобы показать тебе, что это не так. Напротив, это в высшей степени естественно и не требует усилий. Вероятно, кто-то задаст справедливый вопрос: «Если самоисследование – это прямой путь, почему же тогда лишь немногие обнаружили свою истинную природу?» Я часто говорю: «Истина проста. Вся сложность в том, кто ищет Истину». Мы упускали из виду очевидное, потому что придавали слишком много значения тому, что возникает и исчезает в нашем Бытии. Это как видеть волны, но не замечать самого океана.

Истина находится прямо *здесь*, но что же скрывает ее от нас? Посмотрим. Ведь в этом и заключается сила самоисследования. Всё, что не осознавалось, быстро выходит на свет. Всё подлинное вступает в свои права. Происходит настолько мгновенное распознавание, что под воздействием этого распознавания всё нереальное быстро всплывает на поверхность. Мы видим всё, к чему привязаны. И даже если в нас по-прежнему возникает сопротивление переменам, мы раскрываем те тайные укрытия и темные углы, в которых еще сохраняется отождествленность с ложным «я».

Всё это происходит в *здесь-и-сейчас*. То, на что могло бы потребоваться семь или десять лет, в энергетическом поле сатсанга отрабатывается за два-три дня. Ведь мы сразу переходим к делу. К чему настаивать на необходимости напряженных и долговременных практик, если Истина всегда при-

существует здесь как наше собственное неотъемлемое Естество? Всё, что требуется, это осознать свою подлинную позицию изначального свидетеля – не имеющего формы и ничем незатрагиваемого.

\*\*\*

Когда я говорю, что эти указатели на Истину – прямые, я не имею в виду, что сатсанг – это что-то вроде магазина, в котором можно запросто купить просветление, а потом уйти таким сияющим красавцем. Правильнее будет сказать, что даже в состоянии присутствия, даже в радости и свободе Самореализации нужно сохранять мягкую бдительность и внимательность в отношении разнообразных ухищрений психологического ума. Так что даже если и возникнет что-то такое, что будто бы скрывает нашу истинную природу, оно тут же легко распознается. Будь то какое-либо избегание, умничанье или самообман – всё это сразу выдирается с корнем. Ты будешь знать, что реально и постоянно, и будешь в состоянии отличить свою истинную вневременную природу от преходящих явлений.

Некоторые люди устали от практик, однако не нужно считать слово «практика» каким-то грязным ругательством. Самоисследование – это тоже своего рода практика. Особенно вначале, когда требуется непоколебимая настойчивость, самоотверженность и чувство ответственности перед самим

Собой. Однако такая практика будет ощущаться не как тяжелая ноша, а скорее как способ всегда быть свежим в своем свидетельствовании.

## **Такие невозмутимые!**

Однажды мы поехали на небольшой остров в Ирландии, чтобы провести там ретрит тишины. В один из дней этого ретрита мы решили проехаться по морю на катере. Эти катера на воздушных подушках – очень быстрые, они скользят и подпрыгивают на поверхности океана так резко, что команда катера всегда крепко-накрепко пристегивает пассажиров к сидениям ремнями безопасности. И вот восемь или десять человек из нас решили прокатиться. Нам как следует закрепили ремни, и мы какое-то время так и наслаждались этой прогулкой в полной тишине. Но потом, когда катер разогнался на полную скорость, мы все спонтанно отстегнули ремни и встали. И капитан не сказал нам даже, чтобы мы сели и опять пристегнулись! Вернувшись, мы поблагодарили его за прекрасно проведенное время.

А на следующий день капитан пришел на сатсанг. Я как раз рассказывал всем о нашей вчерашней прогулке и тут заметил капитана: «А! Вот же и сам капитан!»

И тогда он сказал: «Я пришел сюда потому, что, хотя я уже многих возил в море, я никогда не встречал людей, настолько невозмутимых. Мы вышли в море, и они были так спо-

койны, но при этом по-настоящему наслаждались прогулкой. Поэтому я ничего не сказал им, когда все они вдруг поднялись со своих мест. Так вот, я пришел, потому что захотел понять, почему это они такие невозмутимые».

В тех, кто всем сердцем пребывает в сатсанге, есть некая глубина. Это не что-то такое от ума, не просто набор некой информации в голове. Твое сердце, можно сказать, заменяет собой ум. Ты как бы живешь в поле безмолвной духовности, которая говорит сама за себя даже тогда, когда ты не производишь о ней ни слова. Что-то просто сияет из твоей сердцевины. Поэтому Будду иногда называют «Лучезарный». Оно сияет, когда ты свободен от ума, свободен от прошлого, свободен от намерений, свободен от желаний, свободен от отождествления.

## **Освобождая Себя**

Если бы у тебя брали интервью каждые шесть месяцев на протяжении тридцати или сорока лет, ты бы заметил, что на разных стадиях своей жизни рассказываешь о самом себе очень разные вещи. Ты, вероятно, мог бы также обратить внимание на то, что на каждой из этих стадий был абсолютно убежден, что вещи, которые ты о себе говоришь, совершенно неизменяемы, и что они присущи тебе всегда, и ты мог бы сказать об этом что-то вроде: «Я – такой! Разве можно

изменить очертания пятен на шкуре леопарда?»

При этом в одном из этих интервью ты мог бы сказать: «Я абсолютно убежден, что мы должны поступать так-то и так-то», а несколько интервью спустя о том же самом: «Я абсолютно убежден, что мы не должны поступать так-то и так-то, мы должны поступать противоположным образом!» Это такая изменчивая картина! И какие же из этих самоопределений на самом деле показывают, кто ты?

Если спросить тебя, о чем ты думал сегодня ровно в 7.44 утра, сумел ли бы ты воспроизвести эти мысли? Нет. То есть мы даже не можем вспомнить, о чем думали этим утром, и, однако, рассказываем истории о том, что произошло с нами, когда нам было пятнадцать лет, придавая этим историям огромное значение. Мы полагаемся на шаткие опоры памяти, которая многое может сильно исказить. Но, как правило, мы совершенно этого не осознаем.

Даже если ты станешь проверять на прочность свои идеи о самом себе и в какой-то момент увидишь, что все они ложны, ты всё равно сохранишь некую внутреннюю уверенность, что ты та самая личность, которой себя в данный момент *считаешь*. Распознав изменчивую и нестабильную природу любых самоопределений, мы зачастую продолжаем отождествляться с умом, который мечется в сфере времени, анализируя прошлое, с тем чтобы как можно лучше подготовиться к будущему:

*«Я сказал это так, но должен был сказать по-другому. Я знал, что не должен этого делать – никогда больше! Но почему же я сделал это? Почему я не сделал то?»*

Для достижения любой цели требуется время. Но есть ли что-то, на что никакого времени и никаких усилий затрачивать не нужно? Что это такое, что лежит вне сферы времени? Не нуждается в часах и минутах? Здесь нет ни дня, ни ночи. Великая пространственность открывается, и чувство покоя пронизывает всё твое существо, когда ты обнаруживаешь, что ты и есть эта вневременная, не подверженная изменениям осознанность, внутри которой возникает всё происходящее. Ты интуитивно знаешь, что находишься в правильном месте, внутри своего истинного Существа. Ты осознаешь, что все эти пузыри мыслей – и даже любых других проявлений – вовсе не Ты; скорее, они вызваны к жизни и поддерживаются той великой гармонией и единством, которые и есть Ты.

### ***Очень простой шаг***

Шаг в единство – очень простой шаг. И тебе не требуется никакого духовного или религиозного опыта, чтобы этот шаг сделать. «Будь в своем естественном состоянии» – это настолько ясное послание, что я могу обратиться с ним даже к детям. Они очень хорошо на него отзываются и очень рады просто пребывать в этом чувстве бытия, не отождествляясь с

образами и мыслями, возникающими в уме, и не ограничивая себя ни временными рамками, ни какой-либо фиксированной формой. Если ты просто останешься так, постепенно это станет безуильным.

Состояние присутствия – ощущение «Я есть», «Я существую» – это естественное состояние каждого. Ты не нуждаешься в том, чтобы тебя кто-то обучил этому состоянию. Когда это ощущение «Я есть» смешивается или связывается с другими состояниями или идеями, это выглядит так, как если бы эти другие состояния стали частью того, кто «Ты есть». Но все они не присущи тому, кто ты есть изначально.

С ранних лет мы собираем множество ложных допущений о мире, о жизни, о том, кто такие мы, живущие эту жизнь. Концепция «Я есть это тело» – это убеждение, которое лежит в основании всех прочих убеждений и усваивается нами раньше всего. Как только мы принимаем эту базовую идею «Я есть это тело», все прочие концепции начинают наслаиваться поверх нее: *«Я мужчина, или я женщина. Я целеустремленный. Я ленивый. Я интересный. У меня хорошая интуиция. Мне нравится то или это»*. И вот таким образом формируется уникальная психологическая структура личности.

Нам обычно кажется, что эта личность – неоспоримый факт, и тем не менее, все эти приобретенные убеждения о самих себе – вовсе не часть нашей изначальной природы. Мы принимаем себя за определенное тело с уникальными



личностными характеристиками, и эта точка зрения остается с нами на протяжении всей жизни. Считая эту личностную структуру собой, мы воспринимаем себя как отдельных существ, живущих в мире других таких отдельных существ и объектов.

Описанием характеристик нашей личности можно заполнить множество страниц, например: *«Я личность такого-то типа; у меня есть такие-то склонности; такие-то стремления; такое-то имущество; а вот это мой опыт, и я могу предъявить сертификаты, подтверждающие это»*. Но всё, что мы называем собой или своим, – наше тело, наш ум, наши эмоции, – всё это не то, кто мы есть в действительности.

Если тебе сложно понять это так сразу, давай разберемся с этим по порядку.

Всё, что ты можешь воспринимать, приходит и уходит. В том числе твое собственное тело. Ты тот, кто замечает ход времени, видит объекты и даже мысли и эмоции. С помощью органов чувств ты можешь воспринимать всё то, что может быть воспринято и что мы называем жизнью, проявлением, существованием. Всё, что не поддается восприятию с помощью физических органов чувств и лежит в сфере мыслей, эмоций, памяти, – тоже воспринимается, с помощью некоего внутреннего зрения. В том числе ощущение, что ты отдельная конкретная личность, – тоже поддается восприятию.

Независимо от того, является ли объект восприятия физическим и вследствие этого поддается анализу по таким па-

раметрам, как размер, форма, цвет, или же воспринимаемое является чем-то более тонким – например, мыслью, чувством, ощущением, – *всё это* лишь явления. Они воспринимаются благодаря ощущению «Я». Именно это ощущение должно быть прежде всего остального. Можно сказать, оно – пароль для входа в великую игру существования. Только после того, как появляется «Я», возникают «ты» и «другое» – мир, друзья, образование, желание, религия и прочее.

А теперь зададимся вопросом: «Что подразумевается под „Я“? Кто или что такое это „Я“?»

Когда задается такой вопрос, не ищи ответ в словах или мыслях и не особенно доверяй уму и накопленным знаниям. Лучше посмотри внутрь и проследи, на что указывает этот вопрос. Недвойственная мудрость Адвайты приглашает тебя самостоятельно обнаружить, что именно на самом деле означает «Я» – действительно ли оно то, что ты воображаешь или предполагаешь о себе.

У большинства сформировалось очень сильное чувство, что они – индивидуальности. Они держатся за убеждение, будто это они определяют, как им жить, они убеждены, что хорошо знают свою реальность. В определенной степени это действительно может быть так. Но это еще не всё, это только относительная истина. Есть Истина более великая, и она такова, что ты и *есть* осознанность, внутри которой возникает идея о «тебе», который живет жизнь и имеет осознанность.

Иначе говоря, «личность», за которую мы себя принимаем, это всего лишь идея, всплывающая в сознании, она – просто одно из проявлений сознания. И у этой идеи имеются разные другие идеи о самой себе – например: *«Я – это тело, которое обладает сознанием и независимой жизнью, которую можно прожить»*.

Есть шутка, хорошо иллюстрирующая это недоразумение. На прием к доктору пришел человек, у которого на лбу выросла лягушка. Доктор спрашивает: «Итак, на что жалуетесь?» А лягушка отвечает: «Ну, доктор, всё началось на прошлой неделе, когда у меня сзади выросла шишка. И эта шишка становится все больше и больше!»

Не удивлены ли вы, что доктору отвечает именно лягушка? Такова и наша жизнь, построенная на базе обусловленного мышления, в реальность которого мы настойчиво верим. Мы приучены верить, что мы *обладаем* сознанием. Но я говорю: нет! На уровне тела-ума и личностных характеристик мы сами – *продукт и проявление* сознания.

Но в силу нашей культурной обусловленности и приобретенного способа мышления, возникшего как следствие идеи, что мы отдельные личности, это простое утверждение (а именно: каждый из нас как личность является лишь выражением сознания, а не его создателем или контролером) кажется надуманным, смутным и трудным для понимания. Зачастую мы просто настаиваем на том, что не понимаем этого. Нам настолько непривычно мыслить в таком ключе, что,

услышав это утверждение, мы даже можем испытать нечто вроде отвращения.

Мы привыкли к определенному способу мышления. Но есть пути, которые позволяют обойти фильтры личностного мышления, и эти пути могут оказать очень глубокое воздействие. Дело в том, что ум в его естественном, интуитивном состоянии – это гораздо более высокая сила, чем ум, действующий в личностном режиме. Естественный ум работает в гораздо более широком спектре. Он не заиклен лишь на действиях и не ограничен отождествлением с личностными характеристиками. Он чист и ясен, пуст и свеж, так что жизнь с таким умом просто течет сама по себе, и человек пребывает в совершенной гармонии, без напряжений и усилий. Естественный ум появляется, когда ты живешь в состоянии милости.

Когда ты утвердился в Истине и как Истина, что бы ни произошло, всё просто возникает спонтанно из этого единства. Если ты научился жить как личность, ты будешь функционировать только в качестве личности – может быть, хорошей личности, или личности, обладающей мастерством в той или иной сфере, – но, пробудившись к Истине, ты начинаешь жить не как отдельная сущность, а как единый поток всей жизни. Когда что-то должно быть сделано, эта необходимость сразу же распознается, и начинается движение в направлении того, чтобы удовлетворить эту необходимость. В это движение вливаются другие потоки, и так до тех пор, по-

ка всё это не превращается в полноводную реку. Ты видишь, как силы соединяются одна с другой. А потом, глядя на всю эту живую структуру, понимаешь: только Единый делает всё это. Ты ничего не выдумал – ты увидел всё это глазами Бога.

На этом этапе очень важно открыться пониманию, возникающему без вмешательства логического ума. Твой ум не сможет привести тебя в это пространство. Просто будь пустым, не вовлекаясь ни в какие мысли, намерения или самоопределения. Так, за пределами усилий ума, ты получаешь шанс открыть для себя естественность жизни и бытия.

### ***«Я – это тело» – всего лишь мысль***

Наш обычный жизненный опыт не позволяет нам сказать: *«Я – это сознание!»* Вместо этого мы говорим: *«Я – тело, обладающее сознанием»*. Но давайте внимательнее посмотрим на эту идею. Тело не утверждает: *«Я осознаю тебя»*. Тело ничего такого не говорит. Оно, конечно, издает разного рода звуки, но я не думаю, что оно могло бы написать книгу или сделать какие-либо громкие заявления. В этом смысле тело совершенно невинно. Скорее уж, это *ты* говоришь: *«Я осознаю свое тело»*.

Мы живем во временных телах. Начиная с рождения этого тела, каждый из нас подобен горящей свече, которая была зажжена и горит на протяжении нашей жизни. И в какой-то момент это «пламя» тела погаснет. Но *ты* по своей сути не

тело, ты не органы чувств, не ум. Потому что есть что-то такое, что может наблюдать их работу и получать отчет о результатах этой работы.

Предположим, ты припарковал свой автомобиль на улице и кто-то говорит: «Там стоит голубой автомобиль с зажженными фарами». И ты говоришь: «*О, это мой*». Ты не говоришь: «*Это я*». Сходным образом мы можем сказать: «*Это мое тело* – это не я, потому что я могу воспринимать его. Я смотрю на свою руку. Моя рука не смотрит на меня». То есть моя рука – это не я.

«Мое зрение раньше было хорошим, я мог различить цифры на номере автомобиля с очень большого расстояния, а теперь я не вижу даже тебя». Мое зрение, не я.

«Я всегда верил в такие-то и такие-то идеи, но теперь я оставил все эти убеждения». Мои убеждения, не я.

«Моя память раньше была очень хорошей, но теперь мне трудно припомнить даже то, что произошло всего пару дней назад». Моя память, не я.

Отношения разрушились: «Моя жизнь кончена; нет жены, нет жизни».

Моя *жизнь*, не я.

Итак, если ты отсеешь все эти вещи, которые, как ты говоришь, принадлежат тебе, но *тобой* не являются, то увидишь, что все они – вторичны по отношению к тебе. Истинный Ты – первичен.

То, кто мы есть на самом деле, – это сознание. Тело же –

некий инструмент, с помощью которого сознание проходит через разнообразные опыты. Проявившись в форме человека, сознание имеет все предпосылки к тому, чтобы осознать собственный источник и таким образом прийти к непосредственному открытию Истины.

В настоящее время в тебе очень громко вибрирует убеждение: «*Я – тело*». Чтобы обнаружить источник своего Бытия, мы должны выяснить, кто или что такое это «я». Действительно ли это тело? Само по себе ощущение «*я есть это тело*» – просто мысль. Оно может ощущаться как очень глубоко укоренившееся убеждение, но эта глубина еще не делает его реальным.

Я, конечно, не жду от тебя, что ты вот так сразу пойдешь за пределы отождествления с телом. Нет, пока что оставь в покое размышления о том, *тело* ты или *не тело*. Просто приди к пониманию, что есть нечто, осознающее тело и все другие объекты, возникающие в поле восприятия. Это осознанность, в которой, как мы видим, воспринимаются и тело, и данные, исходящие от органов чувств. Она осознает и все объекты, и ощущение расстояния, высоты, веса; она осознает такие чувства, как «я» и «другой». Все «отчитывается» перед этим первичным внутренним воспринимающим принципом, не так ли? Но сама осознанность не находится внутри этого пузыря переживаний. Она и есть твое собственное неизмеримое Естество.

Смотри, подтверждай это для себя и будь един с этим осо-

знающим Естеством.

\*\*\*

Вслед за мыслью «*Я – тело*» появляется мысль «*Я тот, кто совершает действия*». Эта идея гласит: «Если я тот, кто совершает действия, значит, я несу ответственность за результаты этих действий. И я буду страдать от этих действий или наслаждаться ими». Это кажется очевидным, и на человеческом уровне очень легко принять такого рода логику. В итоге мы судим о людях на основании концепции, что они – те, кто совершают действия и думают мысли.

Но если ты пойдешь немного глубже в своем самосозерцании, то увидишь, что это не совсем так, будто мы – независимые сущности, действительно управляющие своей жизнью. Жизненная сила, движущая Вселенной, так или иначе играет в каждом теле и инициирует их движения и мысли, ощущения и кажущиеся решения. Всё это происходит в присутствии свидетельствующего сознания, о котором нельзя сказать, что само оно «происходит».



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.