

Рудигер
Дальке

ИНСТРУКЦИИ ПО ВНУТРЕННЕМУ ОСВОБОЖДЕНИЮ:

ЛЕГКОСТЬ ЖИЗНИ
без болезней
и проблем



Рудигер Дальке
Инструкции по внутреннему
освобождению: легкость
жизни без болезней и проблем
Серия «Библиотека здоровья (Весь)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40496847

Р. Дальке. Инструкции по внутреннему освобождению. Легкость жизни без болезней и проблем: ОАО «Издательская группа „Весь“»;

*Санкт-Петербург; 2011
ISBN 978-5-9573-2290-0*

Аннотация

Доктор Рудигер Дальке, после изучения медицины в Мюнхене, прошел дальнейшую специализацию как гомеопат, врач нетрадиционных методов лечения, психотерапевт и целитель голоданием. Вместе с женой Маргит он основал и возглавил Центр нетрадиционной медицины в Йоганнискирхе (Германия), областью исследований которого стало развитие целостной психосоматики с включением духовной тематики, а областью практического применения – обучение психосоматической медицине, голоданию, дыхательной терапии, проведение медитаций и семинаров по этим темам. Вопреки "легковесному"

названию, в книге Рудигера Дальке поднимаются достаточно серьезные вопросы. Читателям открываются широчайшие возможности в понимании того факта, что духовность ни в коей мере не противоречит получению искреннего удовольствия от жизни и во многом связана с достижением такой цели, как воздушная легкость повседневного бытия. Накопленные за двадцать пять лет работы автора в психотерапии простые и продуктивные методики – упражнения на расслабление в воде, практическая медитация, дыхательные техники и др. – помогут осознать и преодолеть те препятствия, которые стоят на пути к внутреннему освобождению. Книга для желающих начать или воскресить поиски смысла жизни и рассчитана на самостоятельную внутреннюю работу. Также будет полезна не только ищущим, но и тем, кто им помогает: педагогам, медикам, психологам, тренерам и др.

Содержание

Введение	6
Часть 1. Мысли о легкости	15
Парение в невесомости и мечты о полете	15
Наше тело и просветление	21
Современное восприятие жизни и легкость парения	24
Путешествие в поисках легкости бытия	27
Высшие переживания	30
Путь «прожигателей жизни»	34
Падение перед взлетом	37
Парящая легкость и церковь	40
Легкость парения и царство стихий	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Рудигер Дальке
Инструкции по
внутреннему
освобождению.
Легкость жизни без
болезней и проблем

© ОАО «Издательская группа „Весь“»

* * *

Введение

Вопреки «легковесному» названию, в книге поднимаются достаточно серьезные вопросы. Она не просто затрагивает некоторые устоявшиеся табу, но имеет целью их разрушить. Из христианской культуры в сферу нашей духовности перешло гораздо больше, чем можно себе представить. И, прежде всего – убежденность в том, что истинному христианину гораздо больше подходят жертвенность и аскетизм, чем жизнелюбие. Нечто похожее мы найдем и в буддизме с его представлением о том, что земное бытие есть страдание. Однако подобные утверждения весьма сомнительны. Из них следует, что страдание первично и мы должны цепляться за него изо всех сил, поскольку оно служит едва ли не главным условием освобождения. Пожалуй, только жителям Тибета присуще счастливое и легкое восприятие жизни, возникшее из подобных убеждений.

Что касается индуизма, то он оказался способен дать жизнь светлым и радостным системам духовного развития. Например, предложенная Махариши Махеш Йоги¹ транс-

¹ *Махариши Махеш Йоги* (Махеш Сривастава; род. 1917) – создатель трансцендентальной медитации, упрощенной для западного человека формы Мантра-йоги. Ее целью является радикальное изменение существования к лучшему без отказа от привычного образа жизни, требуемого большинством традиционных систем духовного развития. – *Здесь и далее примеч. ред.*

цендентальная медитация видит в жизни общее великое движение к лучшему, охватывающее весь мир. Махариши снова и снова подчеркивает, что можно идти по пути радости, а страдание – не более чем окольная дорога, которой можно избежать, если познать естественные законы мироздания и следовать им.

В нашей культуре до сих пор господствуют ветхозаветные постулаты, которые могли бы измениться с приходом Благой Вести – Евангелия. Но суровый бог иудеев Яхве попросту подменил Благоую Весть своего Сына Иисуса прежними мрачными догмами. Церковь, действуя в собственных интересах, полностью отдала Отцу все права, взваливая на плечи своих чад бремя греха и вины, от которого их так хотел освободить Сын.

И в Евангелии достаточно тому примеров. Так, Иисус помешал расправе с уличенной в прелюбодеянии женщиной, предложив вершить суд над ней лишь тем, кто сам безгрешен. В результате ни один камень не был брошен. В Нагорной проповеди Он отпускает нам все грехи. Сын Божий предупреждает и о том, что свое покаяние не следует выставать напоказ. Более того, Спаситель призывает своих учеников не отрекаться от земных благ и радоваться жизни, пока Он с ними. Благоую Весть свою Он провозгласил именно для того, чтобы подарить людям надежду. Человек, в сердце которого живет радость, сам идет навстречу Богу и единству. Иисус говорит, что Царство Небесное находится внутри нас,

и мы должны возлюбить ближних, как самих себя. Он пытается отвратить людей от жестокости, научить отдавать сердца любви, искренности и всепрощению. Возмездие – не наша задача; люди должны быть настолько открыты, чтобы относиться с любовью даже к своим врагам.

Сын Человеческий разделяет с людьми их праздничное ликование и заботится (даже при помощи чудес) о том, чтобы на столах у собравшихся не заканчивалось вино. И можно не сомневаться – «произведенное» таким способом вино было отменным! На этот счет Библия не оставляет сомнений. Благую Весть Иисус провозглашает не для одного только спасения души. Он заботится и о пище для тела, когда пятью хлебами насыщает пять тысяч человек. Разве это не настоящий пир? Спаситель говорит нам, что не хлебом единым жив человек, но не требует при этом нужды и страданий сверх меры. Примечательно, что ни единым словом Он не упоминает капитализм и его правила. В притче о винограду все работники получают одинаковую плату, без разницы, сколько каждому пришлось трудиться².

Но самое главное – в словах Иисуса нет и тени того ханжеского отношения к жизни, которого придерживаются слу-

² Хозяин виноградуника в разное время дня нанимал работников, а вечером заплатил всем поровну (Мф. 20). Притча в традиционном толковании понимается следующим образом: Бог щедро вознаграждает за служение по собственной благодати, а не справедливости в человеческом понимании. Вместе с тем Он призывает и принимает всех, желающих трудиться на духовной ниве усилий, независимо от времени прихода к Нему.

жители его культа и так или иначе навязывают всем остальным. В раннем христианстве при святом причастии, свершаемом в Его память, было принято разливать по чашам самое лучшее вино и наслаждаться пиршеством. Подобные слова могут звучать кощунственно, но в них куда больше истинного христианства, чем в заунывных песнопениях, по сей день раздающихся в наших церквях. Лишь изредка забрезжит кое-где свет Евангелия, разве что на католических поминальных трапезах, где провозглашается, что человек рождается для счастья. И радоваться надо даже за ушедших, ведь они приблизились к цели – Небесному Царству и единству.

Надеюсь, эта книга покажет, что радость с успехом может вести по пути развития сознания и делать нашу жизнь более насыщенной и светлой. Тогда и общее настроение станет гораздо более легким. Пусть мои слова иногда звучат критически по отношению к внутренней атмосфере христианской церкви, но они целиком и полностью соответствуют тому, что говорится в Евангелии.

Не существует сколько-нибудь убедительных причин для того, чтобы непрестанно каяться и посыпать главу пеплом. Духовные искания и путь к освобождению тем более не повод отказывать себе буквально во всем, лишая жизнь богатства палитры ее красок. Кому как не занятым духовным поиском людям следовало бы исходить из того, что форма требует содержания. Им, право, стоит задуматься о способах по-настоящему освободить себя здесь и сейчас, припав к источ-

нику живительной энергии, которой пронизана вся нашей Вселенная.

Форма соответствует содержанию. Будь это не так, многие упражнения для тела (к примеру, асаны в Хатха-йоге) не имели бы никакого смысла. Практически все духовные учения стремятся поставить тело под контроль души. И все они показывают также, насколько значим внешний мир для человека, который ищет решение вопросов внутри себя. Связь тела с духом подобна отношениям формы и ее содержания. Идеальное положение тела в прямом смысле передается душе, так как одно проистекает из другого и тем самым может способствовать ее развитию. Подтверждением этому служат, например, известные позы для медитации или медитативные движения практики тайцзы.

У ранних христиан, напротив, внимание уделялось именно душе. К телу они относились пренебрежительно и пытались всевозможными ограничениями (длительными постами, очищением и воздержанием) сделать его храмом для души, жаждущей совершенства. С тех пор взгляды изменились, и сегодня многие люди заботятся о собственном теле, чем оказывают значительное влияние и на душу. Таким образом, можно без всяких противоречий успешно заниматься развитием тела и вместе с тем осознанно находить путь к своей душе.

Ни в коем случае я не хотел бы назвать аскетический образ жизни бесполезным или не имеющим смысла. Например,

уже более двадцати лет я устраиваю семинары, посвященные голоданию, где доказываю, что голод ни в коем случае не должен приводить к подавленному состоянию. Напротив, для человека это должно быть праздником. Впрочем, существует много других способов через физиологию организма влиять на душу и при этом наслаждаться и радоваться жизни. Настало время понять: через тело мы совершенствуем душу, и наоборот. А если соразмерно уделять внимание и тому, и другому, наши шансы на успех возрастут многократно.

Все это подводит нас вплотную к очередному табу, вся безосновательность которого, я надеюсь, будет доказана на последующих страницах. Нередко утверждается, будто человек, вступивший на путь духовного развития, всегда и во всем должен использовать только естественные, природные средства. Любые устройства и механизмы – под строжайшим запретом, о продукции высоких технологий вообще молчок! Факты говорят о том, что все известные попытки достичь просветления либо приблизиться к нему с помощью технических средств действительно были пока неудачны. Более всего ожиданий возлагалось на так называемые «майнд-машины»³, но и они не оправдали себя.

Однако воздействие технического прогресса на современный мир имеет не только отрицательные стороны. Так, раз-

³ *Mind machines* (англ., дословно – машины для ума) – микропроцессорные устройства для звукоцветовой стимуляции мозга. Согласно утверждениям разработчиков, позволяют влиять на настроение человека, уровень его энергетики и состояние сознания.

работаны несложные приспособления, способные помочь в реализации самых смелых мечтаний тем, кто занят активным духовным поиском. Речь идет, в частности, о колыбели Кундалини и «кровати-качалке», не только убаюкивающей, но и исцеляющей человека во время сна. Обе являются подспорьями в укачивающей терапии, за внешней простотой которой скрываются широчайшие возможности. Данные конструкции, собственно говоря, не представляют собой чего-либо принципиально нового и в то же время оригинальны. Они берут за образец колыбель, первой из которых по сути является для нас утроба матери. Используемые при изготовлении современные технологии и материалы позволяют не просто добиваться сходного эффекта, но и существенно расширить его спектр и повысить интенсивность.

Настало время привыкнуть к мысли о том, что использование технических средств при медитациях способно не только облегчить задачу, но и сэкономить время. Разумеется, на этот счет до сих пор существует масса предрассудков, но первые шаги в данном направлении уже сделаны. Так, долгие годы утверждалось, что музыка, записанная в цифровом формате, совершенно не подходит для духовных целей, поскольку в буквальном смысле «разбита» на составляющие. Между тем сегодня мало кто заботится о подобной чепухе, и миллиарды людей в полной мере используют возможности, предоставляемые современной техникой, а предшественники компакт-дисков – аудиокассеты – практически вышли из

употребления.

Существует также мнение, что только естественные, природные тембры звуков могут способствовать чему-либо в духовной сфере. Приведем только один пример: грегорианские хоралы Вангелиса⁴ служат замечательным музыкальным сопровождением при дыхательной медитации или водной терапии. Они были написаны при помощи компьютерных программ и гениально исполнены на электронном синтезаторе, однако необыкновенно приятны для слуха. Едва ли стоит отвергать прекрасную музыку лишь потому, что вас не устраивает способ, которым она создавалась.

Обществу в свое время было непросто принять то, что механизм способен передвигаться быстрее живой лошади, а паровая машина намного производительнее человеческих мускулов. Долгое время казалось, что компьютер никогда не сможет на равных играть с человеком. Увы, ныне даже гроссмейстеры проигрывают электронному мозгу. Прогресс подарил нам уже немало замечательных возможностей, и теперь шагнуть ему навстречу предстоит при занятиях в области духовных поисков. На самом деле мы видим здесь всего лишь еще один стереотип, подлежащий разрушению. Почему бы не обратить это в дополнительный источник радости и вдохновения? Облегчить себе задачу, к тому же получая

⁴ *Вангелис* (Евангелос Одиссей Папатанасио; род. 1943) – известный греческий композитор, аранжировщик, мультиинструменталист и продюсер. В прошлом лидер группы «Aphrodita's Child», вокалистом которой был певец Демис Руссос.

удовольствие? Например, мягкую покачивающуюся кровать без сомнения стоит включить в обстановку вашего жилища, поскольку на ложе мы проводим как минимум треть жизни. Разве плохо, если оно вдобавок станет еще и средством «ласковой» терапии?

Для нас здесь открываются широчайшие возможности связать духовность с получением искреннего удовольствия от жизни и достигнуть такой цели, как воздушная легкость повседневного бытия. Более того, ощутить ее можно уже на самом пути. Как учит Восток, путь сам по себе уже является целью. Стоит ли тогда изнурять себя ради того, чтобы в каком-то отдаленном будущем достичь, если повезет, безграничной свободы и света? Несомненно, гораздо продуктивнее окунуться в источник животворящей энергии, ежеминутно наслаждаясь свободой и феерической легкостью бытия.

Однажды кто-то из учеников спросил Бхагавана Ошо, каким он представляет себе космическое сознание. Учитель ответил, что речь идет об оргазме в момент созидания. Что ж, в таком случае ничто не мешает нам смело пускаться в путь. Он может оказаться долгим, но какое это имеет значение, если мы будем им наслаждаться?

Часть 1. Мысли о легкости

Парение в невесомости и мечты о полете

Летать, парить в беспредельных просторах неба всегда было заветной мечтой человека. Уже Леонардо да Винчи создавал чертежи летательных аппаратов, но понадобились столетия, чтобы Отто Лилиенталь⁵ сумел их построить. Очередной изобретатель, который поднимался в воздух, становился героем: братья Монгольфье на воздушном шаре, братья Райт на пропеллерном самолете, Чарльз Линдберг, положивший начало перелетам через океан. Не удивительно, что им воздавали почести, – все они приближали давнюю мечту человечества: оставить земную твердь далеко внизу и воспарить, уподобившись ангелам.

И все же до сих пор никто не способен летать без помощи каких-либо технических средств, а ведь именно полет пленяет человеческую фантазию. Подниматься в воздух на самолете, оснащенном мощными двигателями и сложнейши-

⁵ *Лилиенталь Отто* (1848–1896) – немецкий инженер, разрабатывавший конструкции планеров, один из пионеров авиации. Погиб во время испытательного полета.

ми приборами, – нечто совершенно другое. Такой полет может произвести сильнейшее впечатление, но отличается от свободного парения, как фастфуд от изысканной кухни. Вернуть себе ангельскую сущность, избавиться от земных тягот, легко воспарить над повседневностью – разве не в этом состоит извечное стремление каждого человека?

Эту мечту впервые смогли воплотить в жизнь космонавты. Ощущения, которые они испытали в состоянии невесомости, перевернули все наше восприятие жизни. Мы впервые получили возможность увидеть фотографии человека, парящего в свободном пространстве. Нам показали, как выглядит из космоса наш родной дом – Земля. Не случайно именно в это время возникло так называемое планетарное сознание Гайи⁶, целью которого является спасение планеты и сохранение ее для людей.

Совсем недавно в космос отправился первый турист, причем всего за «каких-нибудь сорок миллионов долларов». По возвращении он заявил, сияя, что не жалеет ни об одном потраченном центе. Он испытал волшебное неземное парение, пускай и находясь внутри станции. Полной вселенской свободы туристу вкусить не пришлось – помешали жесткие требования безопасности. Но оставшиеся на земле диспетчеры

⁶ *Теория Гайи* (древнегреч. Gaia, Гейя – Земля) сформулирована британским экологом и климатологом профессором Джеймсом Лавлоком в 1968 году. Согласно ей, живая материя интенсивно взаимодействует с окружением, а наша планета, являясь единым организмом или даже биологической клеткой, активно реагирует на вмешательство людей в природу и стремится к самосохранению.

едва ли могут даже представить себе тот восторг, о котором рассказывают побывавшие в открытом космосе астронавты. Они парили в невесомости, а вдали сиял маленький голубой шарик – родная Земля, летящая в бесконечности, как и они сами. Их собственные печали и заботы становились мелкими, несущественными, а любовь к родной планете возрастала стократно. Так зародился совершенно новый вид патриотизма, свободный от пошлости и банальности, которые сопутствуют ему порой на Земле. Свободное парение открыло самые лучшие человеческие стороны. Благодаря этому незабываемому опыту, окрашенному глубокими эмоциями, появилась на свет потрясающая книга *«Родная планета»* – результат совместного творчества советских и американских космонавтов. В этой книге, написанной во время «холодной» войны, они попытались рассказать о своих впечатлениях, полученных во время полетов. Но, к сожалению, авторам все же не удалось передать всей полноты ощущений, испытываемых во время парения в невесомости, это можно пережить сполна лишь на собственном опыте. Остается лишь сожалеть, что полеты в космос требуют столь солидного технического обеспечения и финансовых затрат.

Свободное парение в космическом пространстве всегда пробуждает самые лучшие стороны человеческой натуры. Это подтверждает история экипажа космического шаттла «Колумбия», взорвавшегося через несколько минут после

вхождения в атмосферу⁷. Тогда, приближаясь к Земле, команда послала знаменитую радиограмму. Это не был сухой и равнодушный отчет. Глядя на маленькую Землю из глубин космоса, астронавты искренне и прочувствованно выразили надежду на взаимопонимание и мир между государствами и людьми.

Прискорбно, но это удивительное послание обрело известность только благодаря драматическому завершению полета. Оно стало своего рода завещанием интернационального экипажа, которому суждено было погибнуть при возвращении на нашу противоречивую Землю, где легкость свободного парения доступна лишь отдельным мистикам и людям, активно практикующим медитацию. Речь идет о тех, кто временно или навсегда смог разорвать кандалы вечных противоречий и освободиться от брэнности нашей жизни. Человек, однажды вкусивший величественной окончательной свободы, никогда не забудет этого ощущения и до конца дней будет стремиться вновь испытать его. Нечто подобное произошло и с некоторыми космонавтами, которые после пережитого в космосе волнующего состояния невесомости стали своего рода мистиками.

Цель моей книги – с помощью практических советов открыть читателю путь во внутренний космос. Как известно, микрокосм равен макрокосму. Если человек соответствует

⁷ Катастрофа произошла 1 февраля 2003 года при посадке. На борту корабля находились семь человек.

миру, его внутренний космос также будет находиться в гармонии с внешним. Под таким углом зрения и космические полеты являются еще одним доказательством возможности «путешествий в себя».

Мне хотелось бы дать читателю возможность ощутить вкус бесконечности. Он становится доступным при выполнении упражнений, которые на некоторое время позволяют ощутить легкость парения. Именно это чувство имели в виду астронавты «Колумбии», перед лицом вечности осознавшие всю ничтожность разделяющих людей границ, предубеждений и конфликтов на Земле и еще раз подчеркнувшие величайшую ценность жизни.

Во все времена мистики, творческие и мыслящие люди стремились ощутить и выразить чувство высшей эйфории и ничем не стесненной свободы. Вспомним Мориса Равеля, который написал знаменитое «Болеро» под впечатлением экстатического танца суфия-дервиша, самозабвенно вращавшегося на одном месте до полного изнеможения. Летчики-любители, поднимающиеся к небесам в поисках свободы, близки людям, которые посещают семинары, посвященные духовному развитию. Похожи они и на тех, кто стремится пережить волнующую легкость полета мысли, принимая наркотики и психотропные средства. Впрочем, спешащие получить в свободное время удовольствие миллионы простых смертных тоже ушли недалеко, поскольку в конечном итоге все они тоскуют именно по парящей легкости бытия. Даже

те, кого мы называем плейбоями, по-своему напали на след глубочайшего смысла жизни – момента единения. Людям, занятым серьезной духовной работой, такое заявление покажется довольно странным. Однако на всем протяжении книги эта мысль будет не только прослеживаться между строк, но и неоднократно повторяться без всякой двусмысленности.

Наше тело и просветление

Все учения согласны с тем, что единство присутствует всегда и везде. Не удивительно, что отделяющие нас от него барьеры в некоторых сферах общественной и личной жизни становятся тоньше, позволяя разглядеть за собой его всеобъемлющую глубину. О тех областях жизни, где сквозь завесу повседневности виден свет единства, и пойдет речь. Но придется признать, что слова неразрывно связаны с нашим обыденным миром и бессильны описать ощущение единения. Поэтому моя книга будет содействовать в его познании только при условии выполнения приводимых в ней упражнений и рекомендаций. Практика неизменно остается решающим условием для достижения легкости бытия.

Наше бренное тело, беспощадно привязанное к земле силой гравитации, непрестанно противится свободному парению. Оно всегда будет стоять поперек пути. У него есть свои требования, и для начала необходимо удовлетворить их, а потом уже устремляться ввысь. В этом и заключается одна из целей всех духовных учений. В картах Таро данный закон отражен в четвертой карте – Хозяин. Он сидит на игральной кости, которая четырьмя гранями символизирует материальный мир. Именно Хозяин владеет материей, а не наоборот, как это происходит с большинством людей, подпавших под власть забот о земном благополучии. Поскольку Хозяин по-

велевает всем, он владеет также и собственным телом, которое принадлежит миру материи. Он вовсе не пренебрегает им, к чему призывают многие религиозные учения. Хозяин не станет презирать тело, ибо является его господином. И тело беспрекословно повинует, становясь как бы трамплином для разбега при взлете к высотам духа.

Это – самая лучшая, самая прочная стартовая площадка для полета души и познания ею парящей легкости бытия. Мы получаем подобный «аэродром» в свое распоряжение тогда, когда тело не создает проблем своему обладателю и обитающая в нем душа, не скованная больше физическими нуждами и желаниями, получает возможность сказать решающее слово. Но ее полет безопасен лишь в том случае, если в любую секунду возможна мягкая посадка.

В детстве я часто играл с друзьями на школьном дворе в причудливую игру: мы старались хоть на время отделиться от своего тела. Один из ребят обхватывал другого сзади вокруг туловища и сдавливал, пока «удушаемый» не терял сознания, уносясь куда-то на границы других миров. Тело бесильно обвисало в руках приятеля, а детская душа на краткое мгновение переживала восхитительную легкость полета. Это состояние невероятно очаровывало нас. Довольно скоро о наших опасных развлечениях узнало школьное начальство и, конечно, строжайше запретило их. Но испытанное во время игры состояние пленяло до такой степени, что отказаться от него было невозможно даже под страхом наказания. Мы

продолжали играть тайком, в стороне от посторонних глаз, и это только усиливало интерес. Как известно, запретный плод всегда слаще.

Осознаем мы это или нет, но всем нам знакомы ощущения души до момента зачатия и после смерти, когда ее сущность бестелесна и потому божественно легка. В своем физическом теле мы также можем испытать это восхитительное чувство, но только в сравнительно короткие моменты переживания единства. Ощущение свободного парения является целью медитаций и упражнений во многих духовно-религиозных системах. Об этом же говорится и в моей книге. В любом случае, даже приближение к состоянию единства может подарить вам чувство потрясающего, удивительного, невыразимо легкого полета.

Современное восприятие жизни и легкость парения

Даже те, кто никогда не слышал о духовном пути, ищут состояния полной свободы и полета, особенно если им когда-нибудь удалось его испытать. «Life is surfing, the rest is details» («Жизнь – это серфинг, остальное – частности»), – было написано на плакате в бюро, где работал один молодой поклонник серфинга. В самом деле, что значат семья и престижная работа в сравнении с ощущением, когда ты будто бы держишь в своих руках ветер? В момент свободного парения над самыми бурунами волн все остальное кажется ничтожным. И серфингист готов долгие часы тратить на поиски участка с хорошим ветром, терпеливо ждать дуновения стихии, чтобы – если повезет – рвануть вперед с сотней таких же безумцев. Если спросить, зачем ему это нужно, то в ответ редко услышишь упоминание о духовном начале.

Сегодня все больше молодых, да и не очень молодых людей посвящают свою жизнь спорту, не задумываясь о таких вещах, как слава или деньги. Летом они стремятся туда, где смогут унести на крыльях ветра, зимой не в состоянии противиться очарованию заснеженных горных вершин. Такие «вечные серфинги-сты» или «лыжники-маньяки» часто заняты духовным поиском, пусть даже они и не догадываются об этом. Просто они вкусили ощущение единства и не хотят

его терять. Летом они парят по волнам, зимой – по искрящемуся снежному ковру, самозабвенно наслаждаясь скоростью. Но за всем этим кроется одно подсознательное стремление – вновь пережить состояние полета. Для таких людей на первом месте стоят независимость и свобода. Именно поэтому они становятся особенно зависимыми от испытанных ощущений, причем – до конца жизни. Но момент свободно-го полета вознаграждает их сполна за все.

Не случайно именно на благодатной земле Калифорнии, родине серфинга, зародилось и движение хиппи, провозгласившее своей целью освобождение от тисков пошлой буржуазности. Все мы тогда пытались стать проще и раскрепощеннее, привнося в свою жизнь парящую легкость. Наступающая эра Водолея дала нам шанс заново проникнуться этой древнейшей мечтой человечества. Она быстро объединила серфингистов, целыми днями на пляжах ожидавших «правильной» волны, и движение, пропагандировавшее любовь и свободу от всех оков общества. В дальнейшем к ним присоединилась молодежь, объявившая войну ограниченным идеалам современного общества, к которому у нее накопилось много претензий. Освобождение провозглашалось главной целью жизни. Одни навсегда остались зависимыми, как Тимоти Лири⁸, профессор Гарвардского университета, в бук-

⁸ *Лири Тимоти* (1920–1996) – американский психолог и писатель, исследовавший влияние ЛСД и других психотропных средств на расширение человеческого сознания. Один из представителей так называемой Калифорнийской контркультурной школы ученых и мыслителей, считался «психоделическим гуру» дви-

вальном смысле «подсевший» на образ жизни хиппи. Другие – например Ричард Алперт⁹, тоже бывший профессор Гарварда, более известный как духовный учитель Рам Дасс – сумели найти свою дорогу в жизни.

Глубинная тоска по парящей легкости накрепко связала всех этих людей незримыми узами. Нынешние повесы недвусмысленно заявляют, что для них самое главное – всегда чувствовать себя легко и приятно. Им вполне достаточно этого для счастья. Что ж, этого могло бы хватить и всем нам.

жения хиппи 1960-х годов в США. Был уволен из Гарвардского университета и осужден за хранение наркотиков, бежал, после вторичного задержания отбыл срок тюремного заключения. В последние годы жизни занимался разработкой компьютерных программ.

⁹ *Алперт Ричард* (род. 1931) – американский психолог, тесно сотрудничал с Т. Лири в Гарвардском университете. С 1967 года обратился к изучению индуизма, йоги, суфизма, получил в Индии посвящение и принял имя Рам Дасс (служитель Бога). Основатель ряда организаций, ставящих целью помощь всем нуждающимся и духовный рост человечества. Автор книг, преподаватель.

Путешествие в поисках легкости бытия

Даже такие банальные вещи, как поездки в отпуск, выдают наше стремление к изначальной легкости. Возьмем, к примеру, не требующий долгих сборов вояж в Италию. Путешественник отправляется за солнцем и морем, то есть за древними стихиями Огня и Воды, за легкостью итальянского характера в общении с иностранцами и соотечественниками. Он подсознательно надеется, что все это преобразит и его собственную личность – хотя бы на период отпуска, а если повезет, то и дольше. Именно эти желания влекут многих отправиться «на юг». Вечная атмосфера карнавала, царящая на Карибских островах, давно стала притчей во языцех, а что касается бразильцев, то музыка и пламенные ритмы буквально впитаны ими с молоком матери. Немцам или голландцам явно не хватает подобной темпераментности и пыла. Нередко в таких поездках путешественники надеются найти свободную и чувственную любовь, ради которой они готовы отправиться на край света. Кто из нас хоть однажды не сталкивался с желанием сбросить все оковы? Однако немногие решаются сделать это, находясь дома. Чему удивляться, ведь, как правило, мы боимся того, что подумают или скажут о нас другие люди. «Избавиться от повседневного стресса» – именно такой рецепт предлагает нам традиционная медици-

на, во всем же остальном она совершенно пренебрегает духовными аспектами.

Даже ребенок знает, что жители Бразилии, со всеми ее экономическими и политическими трудностями, несравненно более эмоциональны и открыты, чем европейцы. А индийцы? Несмотря на ужасающую нищету подавляющего большинства, они в духовном плане гораздо чище и светлее нас, успешных граждан Запада. Люди, беззаботно идущие по жизни (порой очень трудной), обладающие внутренней свободой, пробуждают в нас потаенное желание стать такими же. Желание, до тех пор скрывавшееся в глубине души, где-то за кулисами нашего благополучного существования.

Совершенно очевидно, что мы, европейцы, потеряли ощущение легкости жизни, поскольку постоянно стремимся достичь материального благополучия и успеха. Если мы и обретаем иногда эту легкость, то ненадолго, когда освобождаемся от привычных тягот и забот. Пожалуй, только отпуск дает нам некоторую возможность хотя бы пригубить этого пьянящего напитка парящей легкости, собирая где только можно ее крупички.

Со времен хиппи в нашем индустриальном обществе развивается особое направление духовности. Его часто объявляли «скончавшимся», но в действительности именно оно вдохновляет все новых представителей молодежи и более зрелых людей искать освобождения от всеобщей узости и приземленности, восполняя нехватку духовной пищи специ-

альными упражнениями и медитацией. Главная их цель состоит в том, чтобы погрузиться в общеизвестное, воспетое многими мудрецами и поэтами, отчасти несколько уже избитое «здесь и сейчас».

Высшие переживания

Абрахам Маслоу¹⁰, отец гуманистической психологии, описал моменты потери ощущения времени и пространства. Он называл их *peak experiences*, или наивысшими переживаниями. На одно краткое мгновение человек оказывается на вершине своего пути длиною в жизнь. Все трудности уже позади, и тяжелый рюкзак, долгие годы оттягивавший плечи, отставлен в сторону. Перед тобой распахнуты небеса, и ты вглядываешься в их беспредельную даль. Мир лежит под ногами и кажется таким маленьким, что сердце поневоле сжимается. Именно в такие моменты и возникает это удивительное, единственное в своем роде чувство. Ты начинаешь понимать, отчего практически у всех народов душа изображается с крыльями или в образе птицы. И тогда возможность подняться выше скальных гребней, становясь единым целым со всем сущим, кажется вполне достижимой, а до рая подать рукой.

Возможно, именно поэтому многие народы «поселяли» своих богов на вершинах гор: Олимп в Древней Греции, Фудзи в Японии, Кайлас и Канченджанга в Гималаях, Монт Ме-

¹⁰ Маслоу (Маслов) Абрахам Харольд (Maslow; 1908–1970) – американский психолог, один из основателей гуманистической психологии. Выдвинул теорию человеческой мотивации, изучал проблемы развития личности, рассматривая психологию как одно из средств, способствующих социальному и психологическому благополучию.

ру в Танзании, горы Синай и Сион в Палестине. Взойти на какую-либо из подобных вершин всегда считалось не просто спортивным достижением. Пережитые на высоте птичьего, а то и ангельского полета ощущения возвеличивают человека и окрыляют его душу, позволяя различить близость высшего начала, близость единства. Объединение со всем мирозданием не поддается словесным описаниям, что не мешает им существовать тысячами. Каждое учение или религия нашли собственные слова для выражения одного и того же чувства. И все же до конца это никому так и не удалось. К счастью, чувство единства можно испытать на собственном опыте. Освобождение от бремени тела, а вместе с ним и от тягот земного существования позволяет человеку наконец почувствовать, что же такое подлинная *жизнь*.

Вот лыжник скользит по ослепительному снегу, ныряльщик погружается в теплую и ласковую воду, танцор кружится в вихре музыки, едва касаясь земли. В каждый из таких моментов душа вдыхает пьянящее чувство свободы, родственное ее подлинной сущности. Этой свободой она наслаждалась до начала земной жизни, к ней стремится на протяжении телесного воплощения и, в конце концов, ее обретает после смерти.

В наше время зачастую скорость дарит хотя бы отдаленное подобие этой легкости. Мотоциклисту знакомы мгновения, когда он, мчась на своей ревущей машине, ощущает под собой силу множества бешеных коней. Серая полоса асфаль-

та несется под ним, как бурная река. Он повелевает скоростью и одним движением руки может повысить ее до двухсот километров в час. В такие минуты он чувствует себя свободным. Ему хочется лететь, как на крыльях, не замечая ухабов, хочется чувствовать себя легким, как перышко. При этом он не боится опасностей и будто нарочно ищет их, порой дерзновенно возмущая общественное спокойствие.

Водитель кабриолета тоже способен ощутить дуновение ветра жизни. Но ему повезло больше, чем мотоциклисту: ему не придется искать укромного уголка, чтобы спрятаться от дождя или снега, — стоит всего лишь поднять откидной верх. Даже человек, практически постоянно передвигающийся на машине, сможет испытать большую свободу и независимость, пересев в открытое спортивное авто. Возможно, и он тоже захочет встать на путь истинного освобождения.

Даже заядлый курильщик, охотно уносящийся в мир фантазии на клубках голубоватого дыма, по-своему ищет пути к этой легкости. Великолепно передает возникающее при этом чувство реклама сигарет, особенно ролики про «Мальборо лайт», которые обещают, что, покурив такие сигареты, вы испытаете необыкновенную легкость на сердце. Представьте себе табун диких лошадей, стремительно несущихся по степи. Их копыта едва касаются земли, гривы вольно развеваются по ветру. Гордые и свободные, кони мчатся к горизонту, скрываясь из наших глаз. Не это ли истинная легкость,

волнующая в глубине души всех нас? Ну, а будете ли вы в результате губить свое здоровье сигаретами – ваше личное дело.

Путь «прожигателей жизни»

Этот путь может быть трудным, но цель всегда одна. Зная это, вы можете избавиться от многих предубеждений. Тадеуш Голас замечательно сказал: «Просветлению все равно, каким путем вы его достигли»¹¹.

И легкомысленные повесы не меньше других стремятся испытать чувство парящей легкости, даже если они целенаправленно ничего для этого не делают. Образ жизни таких людей можно назвать своеобразной карикатурой на духовный поиск, однако именно они полностью реализуют принцип «здесь и сейчас». Человек живет только сегодняшним днем, смотрит на все легко и беззаботно, в полном соответствии с библейским выражением о том, что птица божья не жнет, не сеет, а Господь ее кормит. Такими «божьими пташками» стремятся быть многие представители молодежи и даже некоторые люди более старшего возраста, которые никак не могут расстаться с детством. Жить только настоящим, не цепляясь за прошлое и не загадывая о будущем, – подобные призывы содержатся во многих духовных учениях, и в то же время они свойственны нашей свободной от догм современ-

¹¹ Ставшее крылатым выражение из книги «Руководство к просветлению для ленивых» (на русском языке: издательство «София», 1996). Т. Голас – сторонник неформального подхода, облегчающего изучение дзэн-буддизма для человека западного образа мыслей.

ности.

Путь «прожигателей жизни» может казаться поверхностным, тем не менее, он также является отражением универсального стремления к свободе. Даже у тех, кто как будто ничем не интересуется и воспринимается окружающими, как уродливое порождение нынешнего общества, есть свои идеалы, которые ценятся ими превыше всего. Это не похоже на осмысленный и устоявшийся образ жизни. Но если подойти непредвзято, везде прослеживается одна и та же высочайшая человеческая цель.

Случалось ли вам видеть, как сотни рэйверов¹² часами, как заведенные, танцуют под однообразную музыку, открывая сердечную чакру с помощью таблеток «экстази»? Все это называется «парадом любви». В шестидесятые годы хиппи пели о свободе – их потомки выставляют на всеобщее обозрение разноцветные волосы и обнаженную грудь. При этом они гораздо меньше думают о политике, чем об удовольствиях настоящего момента, даже не зная, что тем самым вплотную соприкасаются с древней традицией. «Парады любви» демонстрируют жизнелюбие так ярко, как, пожалуй, не смогло ни одно молодежное движение до них. Подобные ритмы звучали с начала времен, и люди всегда танцевали под них в

¹² *Рэйв* (англ. бред, бессвязная речь) – направление современной музыки и соответствующий молодежный стиль. Зародились в 1980-е годы в США и Великобритании. Образ жизни рэйверов – посещение ночных клубов и дискотек, употребление наркотических и психотропных средств. В одежде предпочитают яркие расцветки, искусственные материалы (пластик, винил).

экстазе. Так будет всегда. Меняются разве что костюмы.

Сколько бы мы ни приводили доводов в пользу таких явлений, человек всегда будет стремиться избавиться от внешних ограничений, поскольку он мечтает об извечной и сокровенной легкости бытия. И даже самые благонаправные буржуа обречены вновь и вновь обнаруживать в собственных делах стремление к свободе, которое является неотъемлемым свойством человеческого естества.

Падение перед взлетом

В современных индустриально развитых странах большинство людей довольно легко получают все, что им необходимо для жизни. Чтобы начать осмысленные поиски легкости бытия, всегда лучше иметь соответствующий базис – едва ли стоит заводить речь о легкости бытия с голодным человеком. Лишь имея под ногами прочную материальную основу, можно надеяться подняться выше.

Однако изобилие нередко ведет к пресыщению. Во многих странах мира можно встретить людей, которые не знают, к чему стремиться. Призывы церкви вернуться к прежним моральным ценностям и жить во имя будущего своих детей у большинства из них вызывают раздражение. Не радуют и усилия индустрии развлечений. У людей становится все больше свободного времени и все меньше радости от жизни.

Процесс зашел столь далеко, что легкость жизни, которую был призван поддержать научно-технический прогресс, для многих уже невыносима. Люди неосознанно страдают от недостатка трудностей жизни и в результате этого – недостаточного использования собственного потенциала. Тех, кто в отчаянии ищет свое направление в жизни, выручит та самая «невыносимая легкость бытия»¹³, разви-

¹³ Название романа чешского писателя М. Кундеры, в 1975 году эмигрировавшего во Францию, который принес ему мировую славу. Режиссер Ф. Кауфман

вая которую до парящего уровня, можно приблизиться к состоянию единства. Достигается это разными способами, и на первый взгляд между человеком, практикующим медитацию, и чудовищем-мотоциклистом мало общего: один в тишине и умиротворенности пытается вернуться к природе, чтобы ощутить парящий покой бытия, другой в поисках новых ощущений без оглядки «летит» на своем грохочущем «мустанге». Но если присмотреться внимательнее, то станет очевидным, что оба способа при всей их внешней несовместимости в действительности гораздо ближе друг к другу, чем даже можно себе представить. Носители самых разных духовных учений во все времена понимали это и даже шутили по этому поводу. Рассказывают, например, такую историю.

Один набожный и благочестивый последователь Торы умер в преклонных годах. Полный уверенности, что его ждет рай, он направился к Яхве. Еще бы, ведь его жизнь было исполнена праведности, и свои помыслы он отдавал только Богу. Правда, была в этой бочке меда и капля дегтя: напротив жила блудница, одним своим присутствием постоянно сбивавшая его с должного настроения. Случилось так, что после беспутной жизни она умерла в один час с нашим святошей и подошла к вратам рая вслед за ним. Каково же было ее изумление, когда святоша провалился в ад, в то время как перед

снял по этому произведению одноименный фильм (1988), получивший широкую известность.

ней неожиданно распахнулись райские врата. На горячие протесты благочестивого мужа по поводу такой несправедливости Яхве ответил в безмерной своей благодати: «Каждый получает то, чего ему не хватало. Ты всю жизнь смотрел на нее сверху вниз, она же на тебя – снизу вверх». И вот теперь они поменялись местами...

Парящая легкость и церковь

Эзотерика имеет перед собой ясную и четкую цель – полностью раствориться в «здесь и сейчас». Что же касается церкви, то она все еще находится в зависимости от «если» и «но». Именно поэтому многие религии пытаются внушить человеку, что он должен заботиться исключительно о собственной душе, отодвинув тело с его нуждами на второй план. Это касается как собственного организма, так и всего материального мира. Но в религии есть ангелы, которые могут летать где угодно и свободно парить. Они не зависят от силы притяжения и других законов нашего мира. Наверное, каждый в глубине души хотел бы уподобиться ангелу, стать невесомым и вкусить парящей легкости. Не удивительно, что подобные ощущения так привлекают и очаровывают нас. Возможно, именно поэтому сегодня наблюдается новый всплеск интереса к ангельским сущностям. Эта тенденция также служит проявлением духовных исканий. Если собственное тело и жизнь кажутся приземленными и тяжелыми, невольно возникает мысль о небесном помощнике из другого, более тонкого мира. Общение с ним без сомнения возвысило бы человека над суетностью жизни.

К сожалению, католическая церковь предпочитает хранить скромное молчание обо всем, что касается ангелов. Исключение делается разве что для ангелов-хранителей, о ко-

торых иногда говорят на уроках религии в начальной школе. Но большинство людей все же знают о существовании этих неземных помощников, и многие вступали с ними в личный контакт. Подобные слухи ходят даже про самого Папу Римского. Но, по-видимому, не все готовы открыто рассказывать об этом.

Позиция церкви относительно эйфории и вдохновения сегодня осложнилась как никогда. Несколько столетий назад в огромном лабиринте Шартрского собора устраивались экстатические танцевальные праздники. Однако любые эмоции, не поддающиеся контролю, постепенно становились для церкви все более и более сомнительными и, в конце концов, были полностью изжиты. Сегодня в этом заключается основная проблема, угрожающая существованию церкви как таковой, а вместе с ней и многим ценностям, составляющим нашу культуру. Верующие больше не испытывают воодушевления, погружаясь в тяготы повседневной жизни. Послание нашего учителя Иисуса Христа было возвышающим и освободительным в самом глубоком смысле. Но профессиональные толкователи обильно полили его кислым моральным соусом, в котором утонуло все чудесное и возвышенное.

Самый главный символ христианства показывает это достаточно отчетливо. Буквально повсюду Христос изображается как страдалец и мученик на кресте. Но ведь определяющим является не то, что Христос умер, как смертный человек. Главное, что затем Он воскрес. Если это не так, то

почему мы празднуем Его воскресение? Однако церковь акцентирует внимание паствы на другом. Во всех символах, изображениях и речах на переднем плане неизменно стоит смерть. Возвращение к Отцу Небесному играет огромную роль в религии, особенно для мистиков (возьмем, к примеру, англичанина Уильяма Блейка¹⁴), которые видят Христа как сияющего избавителя, парящего над всем миром. В церквях же повсюду доминирует земная тяжесть, не оставляя небесной легкости ни малейшего шанса. И это ведет к смерти вместо воскресения и новой жизни.

Добавьте к этому отрицание эротики и сексуальности, что чрезвычайно обедняет любовь и человеческие отношения. Отказываясь от чувственности, церковь, в первую очередь католическая, отвергает самый короткий путь к восторгу, экстазу и парящей легкости. Большинству верующих это уже давно не нравится. Да и что же такого особенно христианского в отказе от эротики? Многие священнослужители тоже понимают нелепость ситуации, но по-прежнему не находят в себе сил освободиться от гнета традиций.

Хотя, казалось бы, кто, как не священник, в первую оче-

¹⁴ *Блейк Уильям* (1757–1827) – первый английский поэт-романтик, художник. Творчество пронизано мистическими настроениями, сочетанием лирических мотивов с образной мифологией и сложной символикой, философскими аллегориями, отличается выразительностью и самобытностью. Иллюстрировал акварелями и гравюрами собственные произведения, библейскую «Книгу Иова», «Божественную комедию» Данте. Широкий интерес к его творчеству возник в 1860-х годах и достиг пика во второй половине XX века.

редь должен стремиться к парящей легкости бытия? Говоря так, я вовсе не отвергаю их существование, ведь нет ничего прекраснее, чем служение людям и распространение среди них Благой Вести. И подлинно восприняв ее, мы ощутили бы приход в нашу жизнь легкости парения и свободы.

Легкость парения и царство стихий

Церковь привносит в нашу жизнь чрезмерное «заземление», которое лишает нас возможности ощутить состояние единства. Эзотерике же, наоборот, часто не хватает твердой почвы под ногами.

Примирение с Матерью-Землей и собственной земной натурой – то условие, при котором можно безопасно отдаваться легкости парения. Лыжник, прыгающий с трамплина, должен уметь приземляться. Тот, кто желает присоединиться к ангелам, нуждается в твердой почве под ногами. Только в этом случае он, воспарив в небесную высь, сумеет вернуться на землю; иначе слишком велик риск затеряться в сияющих просторах.

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.