

Бёрт Хардинг



ЕСТЬ
ТОЛЬКО

Любовь

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ГАНГА»

Бёрт Хардинг

**Есть только Любовь.
Сатсанги 2012-2013**

«ИД Ганга»

Хардинг Б.

Есть только Любовь. Сатсанги 2012-2013 / Б. Хардинг — «ИД Ганга»,

Эта книга о Любви, не той романтической любви, которую мы себе обычно представляем, но о Любви, являющейся основой всего и его сутью. Эта книга о том, как распознать эту всеобъемлющую Любовь, как найти её в себе, везде и в каждом. Если это послание будет прочитано с открытым сердцем, не останется никаких сомнений в том, что есть только Любовь, нет ничего кроме Неё. Бёрт Хардинг, основатель Фонда Осознания (Awareness Foundation) в Ванкувере, Канада, приглашает нас распознать истинную суть нашего существа как уже целостного и реализованного. В течение тридцати лет он занимался исследованием высшего сознания и вел собственные телепрограммы, посвященные изучению связи между телом и умом. Для широкого круга читателей.

© Хардинг Б.

© ИД Ганга

Содержание

Предисловие	5
Вступление	7
Про Любовь и сатсанг	11
Немного метафизики	12
Глава 1	15
Глава 2	16
Глава 3	20
Глава 4	33
Глава 5	43
Глава 6	46
Глава 7	58
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Есть только Любовь

Сборник сатсангов с Бёртом Хардингом 2012–2013

Предисловие

Изложение истины в этой книге представлено в виде сатсангов, вместе с тем все сказанное имеет научное подтверждение и пережито на собственном опыте.

Когда мне было шесть лет, вспыхнула Вторая Мировая война. Я жил в то время на Мальте, которая была английским владением. Немецкие вражеские самолеты практически опустошили страну непрерывными бомбардировками. Даже в этом возрасте мне хотелось знать, почему люди убивают друг друга и в чем смысл жизни. Я мучил себя непрекращающимися вопросами. В детстве и ранней юности меня постоянно беспокоил парадокс существования и моего места в нем.

Поиск смысла жизни привел меня в город Торонто. Работая физиотерапевтом, однажды весенним утром, перед тем как прийти на работу, мне явилось доброжелательное сияющее лицо старика. Я решил, что это была галлюцинация, но шесть месяцев спустя я увидел его на обложке книги с названием «Жизнь и учение Раманы Махарши». Эта книга и осознание того, что видение было реальным, заставили меня оставить работу физиотерапевтом и уединиться в подвальной квартире, в которой я практиковал медитацию и выполнял йоговские ассаны, чтобы поддерживать форму.

Через некоторое время я начал обучать йоге в местной Юношеской христианской ассоциации (УМСА). Я давал двенадцать уроков в неделю по всему Торонто и его предместьям. Эти уроки стали настолько популярными, что у меня взяли интервью для программы компании СВС «Пища для мыслей», что в итоге привело к проведению моего собственного короткого сериала на телевидении.

Несмотря на явившийся мне образ Раманы Махарши, мои собственные исследования и практики йоги, я все еще был переполнен вопросами. Ответ на главный – «Кто я?» – был для меня загадкой.

В 2000 году мне пришлось пережить конфликтные отношения с любимой женщиной. Однажды вечером, когда напряженность достигла наивысшей точки, я вдруг осознал, что не знаю никаких ответов. Я внезапно обнаружил, что ничего не знаю, несмотря на то, что долгое время был учителем, практиковал йогу, размышлял и медитировал. Меня проняла дрожь. Я тогда понял, что не знаю ничего, и произошла полная капитуляция, сдача. Дрожание внезапно заместилось невероятной теплотой, светом и бесконечным Присутствием. Бёрт исчез, но вместе с тем Я был всем, что есть. Пришел покой, сохранившийся по сей день. Нет никаких слов, чтобы описать это. Я потерял ощущения тела и окружения. Мое осознание было залито этим Присутствием и знало, что есть только Бытие, играющее роль человека. Не было времени и пространства в этом Присутствии, которое я постиг как Любовь. Фактически, была только Любовь. Позже пришло понимание, что даже страх и все его негативное содержание – это способ показать нам, что мы забыли свою истинную природу. Принимая в объятиях все наши чувства и эмоции, мы сможем познать, что Любовь – это все, что когда-либо было, есть и может быть.

Я ясно увидел, что все, чего мы желаем, находится в противоположности от того, что мы имеем. Мы никогда не получим свободу и любовь, считая, что не можем их получить. Так будет до тех пор, пока желание не будет нежно замещено обладанием. Мы хотим свободу, любовь,

покой, радость, думая, что их у нас нет, до тех пор, пока не обнаружим их внутри себя как Бытие, и тогда обладание автоматически устранил все желания. Это будет переживанием Рая внутри нас. Стрдание учит нас до тех пор, пока мы не заявим о своем неотъемлемом праве на любовь, радость и свободу.

В течение последних нескольких лет я получил огромное количество писем, в которых люди задавали вопросы по поводу страдания. В результате, как форма ответа, появились видео-сатсанги.

Надеюсь, что сердечное исследование этой книги пробудит ваше лучезарное истинное Я.

*С любовью,
Бёрт*

Вступление Что такое сатсанг

*Во всех трех мирах нет лодки, подобной сатсангу, чтобы
безопасно переправиться через океан рождения и смерти.*

Шанкара

Слово «сатсанг» пришло к нам из индийской философии. Оно состоит из двух частей: *sat* = истина, Бытие, и *санга* = собрание, связь.

Обычно, когда говорят о сатсанге, то подразумевают пребывание в обществе реализованного человека. Присутствие такого человека действует как катализатор, в сотни раз ускоряющий постижение Истины людьми, которые к этому готовы.

Рамана Махарши придавал очень большое значение сатсангу. Ниже приводится отрывок из книги Дэвида Годмана «Свет Аруначалы. Воспоминания Аннамалая Свами».

Предельное состояние, которое восхваляется и которое достигается здесь, в этой жизни, путем ясного самовопрошания, возникающего в Сердце, когда достигается соединение с садху¹, недостижимо посредством слушания проповедников, посредством обучения и заучивания смысла писаний, посредством добродетельных поступков или любыми иными средствами.

Этот стих из «Улладу Нарпаду Анубандхама» о величии соединения с Я-реализованными существами – один из пяти стихов на эту тему, которые Бхагаван включил в поэму. Он нашел оригинальные стихи на санскрите на листе бумаги, которую кто-то использовал для заворачивания сладостей. Ему настолько понравились те идеи, которые они выражали, что он сам перевел их на тамильский и поместил в начало «Улладу Нарпаду Анубандхама». Остальные четыре стиха звучат так:

На сатсанге связь с объектами мира будет устранена.

Когда эта мирская связь исчезнет, привязанности, или тенденции ума, будут уничтожены.

Те, кто освободился от ментальной привязанности, исчезают в том, что недвижимо.

Таким образом они достигают *дживан мукти*. Дорожите их обществом.

Когда ты оказываешься в духовной связи с садху, какая польза от всех религиозных ритуалов?

Когда дует непревзойденно свежий бриз, какая польза от веера?

Жара будет уничтожена прохладной луной, нужда – божественным деревом, исполняющим желания, а грех – Гангой.

Но знай, что все это, начиная с жары, будет устранено одним лишь *даршаном* несравненного садху.

Места для священных омовений, наполненные водой, и образы божеств из камня и земли

Не могут сравниться с теми великими душами.

Ах, какое чудо!

Места для омовений и божества даруют чистоту ума спустя бесчисленное количество дней,

Тогда как та же чистота даруется людям в тот самый момент,

Как садху останавливают на них свой взгляд.

¹ Хотя слово «садху» обычно относится к тому, кто полностью отдал себя духовному поиску, в данном контексте оно обозначает того, кто реализовал «Я».

Один из посетителей задал Рамане Махарши вопрос: «Я только хочу знать, необходимо ли сатсанг и поможет ли мне приход сюда?».

Бхагаван ответил: «Сначала вы должны разобраться, что такое сатсанг. Знающий или осуществивший *Сат* также рассматривается как *Сат*. Такая связь с *Сат* или знающим его, безусловно, необходима каждому. Шанкара говорил, что во всех трех мирах нет лодки, подобной *сатсангу*, чтобы безопасно переправиться через океан рождения и смерти.

Сатсанг означает *санга* (связь) с *Сат*. *Сат* есть только Атман. Тому, у кого сейчас нет понимания, что Атман – *Сат*, нужно искать общества Мудреца. Это и есть *сатсанг*. Результатом будет внутренняя сосредоточенность. Затем откроется *Сат*».

Рамана Махарши утверждает, что Сат – это Атман. В Википедии дается такое определение Атмана:

А́тман («самость, дух», высшее «Я») – одно из центральных понятий индийской философии и религии индуизма: вечная, неизменная духовная сущность. Абсолют, осознающий своё собственное существование. Термин, используемый для описания высшего «Я» человека и всех живых существ. После Пробуждения человек знает себя как «Атма» – я не это, я ТУ, «я есть абсолют, и я это знаю» – абсолют (человек) осознаёт своё существование.

Рамана Махарши говорил:

«Атман всегда присутствует. Каждый человек хочет познать Себя, Атман. Что ему требуется для этого? Люди хотят видеть Атман как нечто новое, но Он – вечен и остается таковым всё время. Они жаждут видеть Его в форме сияющего света и т. п. Как Он может быть таким? Он и не свет, и не темнота. Он – только то, что Он есть. Его нельзя точно определить, и наилучшим определением будет „Я есмь то Я есмь“».

Дэвид Годман разъясняет понятие Атмана в книге «Рамана Махарши. Будь тем, кто ты есть» следующим образом:

1. *Атман*. Этот термин употребляется наиболее часто. Махарши определял его, говоря, что Атман, или истинное *Я*, есть, вопреки опыту восприятия, не переживание индивидуальности, но безличное, всеобъемлющее Осознание. Это Осознание нельзя путать с индивидуальным «я», которое, по словам Бхагавана, в действительности не существует, будучи продуктом ума, загораживающим истинное переживание Атмана. Шри Рамана настаивал, что Атман всегда присутствует и всегда переживается, но сознательно познается как Реальность только с прекращением действия самоограничивающих склонностей ума. Постоянное и непрерывное сознание Атмана называют Само-реализацией.

2. *Сат-Чит-Ананда*. Санскритский термин, переводимый как «Бытие-Осознание*-Блаженство». Шри Рамана учил, что Атман есть чистое Бытие, субъективное сознание «Я есмь», которое полностью лишено чувства «Я есть это» или «Я есть то». В Атмане нет ни субъектов, ни объектов, существует только осознание Бытия. Поскольку это осознание Бытия есть сознающее, его называют также Осознанием*. Прямое переживание этого Осознания* является, по Шри Рамане, состоянием неразрушимого счастья, и поэтому термин *Ананда*, или Блаженство, также используется для его описания. Перечисленные три аспекта – *Бытие, Осознание*² и *Блаженство* — испытываются на опыте как единое целое, а не как

² Термин «сознание» заменен в данной цитате на «осознание» для того, чтобы не вызвать путаницу в дальнейшем изложении материала. Пояснение того, что подразумевается под словами «сознание» и «осознание», можно найти на страницах

отдельные атрибуты Атмана. Они так же нераздельны, как влажность, прозрачность и жидкое состояние воды.

В этой же книге Дэвид Годман пишет: «Поток испускаемой Гуру силы может быть воспринят каждым, чье внимание сфокусировано на Атмане или на форме Гуру, причем результат не зависит от расстояния. Это внимание часто называют сатсангом, что буквально означает „связь с Бытием“. Шри Рамана от всего сердца поощрял эту практику и часто говорил, что она является наиболее эффективным путем осуществления прямого опыта Атмана. Традиционно сатсанг включает пребывание ученика в физическом присутствии реализовавшего Атман, но Шри Рамана давал ему значительно более широкое определение. Махарши говорил, что важнейшим элементом сатсанга является мысленное соединение с Гуру, а потому сатсанг происходит не только в его присутствии, но и в любом месте и в любое время, когда бы мы ни думали о нем».

Бёрт Хардинг часто повторяет замечательные слова: «Ты – человеческое Бытие; Бытие, играющее роль человека». Мы считаем себя людьми и забыли, что мы все – одно нераздельное Бытие. Постигание этого факта приводит к пробуждению.

То Бытие, которое проявляется через реализованного Мастера, проявляется и через каждого из нас, но мы не замечаем этого из-за отождествления с умом и телом. Познать Себя как Бытие нам мешает движение мысли или ума.

Если у нас есть искреннее желание познать Себя, если мы сонастроены с гуру, то каким-то необъяснимым образом в его присутствии наш ум становится тихим и неподвижным. В таком состоянии может случиться прямое переживание нашей истинной природы, которая не поддается описанию. Нельзя говорить о бесконечности, поскольку любое слово по своей сути является ограничением. Это состояние абсолютного внутреннего покоя и непоколебимого счастья, которое не зависит от внешних обстоятельств. Даже разрушение всей проявленной Вселенной не может повлиять на это. Потому что Я всегда есть, у Меня нет начала и не будет конца. Осознание этого факта дает бессмертие. Это та самая лодка, которая переправит нас через океан рождения и смерти. Человек, реализовавший Я, видит его везде и во всем, для него нет других. Это состояние, в котором «меня» нет, как независимой индивидуальной сущности, но нет ничего, что бы не было Мной.

Сатсанг – это связь с Бытием-Осознаванием, Атманом. Это связь с истинным Я, которое одно на всех и проявляется в каждом из нас как ощущение бытия, чистое чувство Я ЕСТЬ.

Эту связь гораздо легче установить в присутствии реализованного гуру. Бытие, являющееся сутью каждого из нас, – то же самое Бытие, которое проявляет Себя через форму гуру. Гуру помогает успокоить наше эго-ум и направить его внутрь, где оно растворяется в своем источнике. Устанавливая связь с гуру, мы тем самым укрепляем ее со своим собственным Бытием.

Анамалай Свами говорил, что подлинное *сат* – бытие внутри тебя. Ты связан с ним и получаешь сатсанг всякий раз, когда обращаешь в его сторону свое внимание. Для такого сатсанга тебе не нужен *джняни*. Его ты можешь получать везде. С другой стороны, недуховные люди, которые живут рядом с *джняни*³, часто не получают сатсанга, потому что они не настраиваются на *сат джняни*.

Если тебе не по судьбе находиться в присутствии *джняни*, ты всегда можешь попробовать установить связь с бесформенным Я. Это – настоящий сатсанг. Ты говоришь, что это твоя *праарабдха* (судьба) – жить в большом городе. *Праарабдха* относится только к деяниям тела. Никакая *праарабдха* не в состоянии воспрепятствовать тебе обратиться внутрь себя и остановить внимание на Я. Это та свобода, которую каждое человеческое существо имеет вне зави-

этой книги.

³ Познавший – от джняна (санскр. *jñāna*), гнозис, знание.

симости от своей прарабдхи. Если твоя *прарабдха* не дает тебе возможности иметь сатсанг с *джняни*, иди непосредственно к источнику и получай сатсанг от непроявленного Я. Такой сатсанг обрести и поддерживать гораздо труднее, но если у тебя нет других возможностей, ты должен попробовать.

В конечном итоге происходит постижение того, что Я есть Гуру. Единственный Гуру. Начинают происходить чудеса, может быть, незаметные для других. Об этом говорится в «Курсе чудес», поэтому он так и называется. В нужное время происходят определенные события, встречаются нужные люди, складываются необходимые ситуации. И все это для того, чтобы постичь Истину, вернуться Домой, обрести свободу. Сама Жизнь становится нашим Гуру. Приходит понимание того, что Я и есть эта Жизнь.

На одном из своих сатсангов, названном «Все является сатсангом», Роберт Адамс сказал:

К пробуждению приводит преданность. Человек, который не предан жизни, у которого нет сострадания и любви, не может пробудиться. Это невозможно. Вы сами должны развить в себе эти черты. Никто не может это сделать за вас. Это – предпосылка к пробуждению. То же можно сказать о сатсанге. Люди говорят, что любят пребывать на сатсанге, потому что здесь они на некоторое время избавляются от мира. Они боятся мира и обнаруживают покой на сатсанге. Но я говорю вам, что где бы вы не находились в миру, там происходит сатсанг. Ваши чувства по отношению к людям – это сатсанг. Ваша реакция на человека, место или какую-то вещь – это сатсанг. Вся Вселенная является сатсангом. Не думайте, что только здесь вы пребываете на сатсанге.

Сатсанг – это связь с Бытием. Такая связь возможна только тогда, когда мы находимся здесь и сейчас. Как только мы вовлекаемся в наши мысли о прошлом, которое ушло и является нашей памятью, или погружаемся в мечты о будущем, являющемся проекцией прошлого, которое не наступило, мы выпадаем из момента сейчас. Так мы теряем связь с Бытием, Атманом, вечно существующим Я ЕСТЬ, которое всегда сейчас, только сейчас.

Сатсанг – это настоящий момент. Пребывая в моменте сейчас, мы автоматически погружаемся в Бытие, и это – непрерывный сатсанг. Совершенно неважно, где мы находимся, на работе, на отдыхе, взобрались на Эверест или опустились на дно Марианской впадины, если мы пребываем в моменте сейчас, у нас осуществляется связь с Бытием и мы получаем сатсанг.

Вслушаемся еще раз в слова, сказанные Робертом Адамсом:

«Человек, у которого нет сострадания и любви, не может пробудиться. Это невозможно».

У Бытия есть одно неотъемлемое качество, без которого весь проявленный и непроявленный мир не может существовать. Мы называем Бытие, которое одно на всех, Единством. Единство совершенно невозможно без Любви, это его основа, подобно тому, как основой нашего мира является гравитация. Любовь позволяет Единству быть. Это не романтическая любовь, речь идет о бескорыстной Любви, которая все дает, ничего не требуя взамен. И это – суть Бытия.

Бог есть Любовь. Бытие – это Любовь. Любовь – это все, что есть; нет ничего, кроме Любви.

Есть только Любовь

Дорогой читатель, книга, которая попала к тебе в руки, – об этом. Если в процессе чтения к тебе придет понимание, что есть только Любовь, значит задача книги выполнена. В этом случае тебе будет ясно, что означает фраза: «Сатсанг – это постижение Любви».

Про Любовь и сатсанг

Все знают, что жизнь на этой планете невозможна без Солнца. Солнце для человека всегда было символом бескорыстной любви, оно дарит нам тепло, совершенно ничего не требуя взамен...

Все это знают, но мало кто задумывается над тем, что внутри каждого из нас, внутри каждого существа во Вселенной, светит другое солнце, которое называют Сердцем. Одно на всех. Это источник жизни, ее суть, проявляющаяся как «Я ЕСТЬ». Свет, исходящий из Сердца, – это Любовь в ее первозданном, чистом виде.

Солнце светит всегда, и нет такого момента, чтобы оно не светило. Просто иногда бывает ночь, потому что Земля, вращаясь, закрывает Солнце. Порой небо покрыто тучами, свету и теплу трудно пробиться через них...

Обычно мы не замечаем Любви, струящейся из Сердца, потому что плотные облака, стоящие на ее пути, не позволяют почувствовать эту Любовь. Вот это облако, имя которому «Зависть», это – «Тоска», вон там – «Гордость», еще дальше – «Ревность», «Жадность», «Страсть», «Депрессия», а эта туча – «Гнев», вот еще одна, с громом и молниями – «Страх», ого, здесь целый ураган под одним названием – «Переживания»... Сколько их еще притаилось в подсознании, чтобы выйти оттуда и излиться дождем в самый неподходящий момент?

Как же нам хочется этой Любви! Мы ищем ее повсюду... Но вокруг так темно, что мы принимаем сумрачный свет, исходящий из облаков, за его Источник. Ищем Любовь в ее отражениях... Снова и снова убеждаемся, что там ее нет...

Усталые и измученные, однажды мы оказываемся в месте под названием «сатсанг». Это удивительное место, потому что здесь случается так, что на секунду тучи развеиваются, и Любовь, пробившись сквозь них, взрывается изнутри радостью и смехом: «Господи, что это было?!»

Нам говорят: «Эта Любовь, эта радость, это счастье – проявление вашей истинной природы. Остановитесь на минутку, успокойтесь. Сам поиск – это еще одно большое облако, закрывающее свет Любви. Вы – Источник, беспричинная причина всего происходящего. Свет Любви исходит из вас, из Сердца. Чтобы его почувствовать, нужно разогнать тучи. Единственный способ их развеять – это осознавать, кто мы есть на самом деле. Ни одна туча, ни одно облако не может выдержать этой осознанности».

Любовь просто есть. Здесь и сейчас, в Сердце. Океан Любви. Бери, сколько сможешь.

Немного метафизики

Вопросы с первого взгляда очень сложные, но если разобраться – все довольно просто. Это подобно тому, как в свое время теория Относительности Эйнштейна была чем-то непостижимым, а теперь ее преподают в школе.

Речь идет о самых фундаментальных основах.

1. Для того чтобы что-то существовало, оно должно, в первую очередь, быть. Это совершенно очевидно. Ничего невозможно без Бытия.

2. Другим фундаментальным моментом является то, что Бытие невозможно без Осознания.

Этот вопрос более сложный для понимания. Пояснить его можно на примере дзенского коана.

Коан – это такая загадка, используемая в дзен-буддизме для того, чтобы при попытке ответа на нее выйти за пределы ума.

Загадка следующая: «Если в лесу упало дерево, и не было никого, кто бы слышал звук падения, падало ли дерево на самом деле?»

Тщательное обдумывание, концентрация на этом вопросе, приводит к однозначному ответу: «Если нет никого, кто бы слышал, то и не было падения». То есть без свидетеля какого-либо события это событие не происходит. Нужен осознающий, чтобы что-то было.

Мы приходим к, казалось бы, парадоксальному заключению: Бытие невозможно без Осознания. Ничего не может быть без осознания того, что оно есть. С другой стороны, Осознание невозможно без Бытия. Это естественно.

Итак, Бытие и Осознание могут быть только в паре, поэтому, когда говорят Бытие, подразумевают Осознание и когда говорят Осознание, подразумевают Бытие.

3. Бытие – это все, что есть. Вся проявленная и непроявленная Вселенная – это Бытие.

Когда мы говорим Бытие, тут же всплывает Осознание. Поэтому можно сказать, что все, что есть, – это Осознание. Так устроен этот мир. Почему? Никто не даст ответа.

4. Есть только одно Бытие, только одно Осознание, которое проявляет Себя в бесчисленном количестве форм во всей Вселенной.

Таким образом проявляется голографичность Осознания. Некоторое представление об этом можно получить, если разместить одно большое зеркало перед собой, другое – сзади. В результате мы увидим бесчисленное количество изображений самих себя.

5. Осознание выражается как чистое чувство Я ЕСТЬ. В данном случае очень важно слово «чистое», что значит без качеств и характеристик, без отождествления с формой: «Я есть что-то».

В своем изначальном, непроявленном виде, когда нет отождествления с формой, Бытие осознает Само Себя в блаженстве. В этом состоянии присутствует чувство Я ЕСТЬ без какого-либо отождествления с формой. Его невозможно описать, выразить, передать. Любое слово будет ограничением. Указателями могут быть абсолютный покой, бесконечность, которая не бесконечна, пустота, которая не пустая, безвременность, абсолютная незатронутость, радость

бытия и любовь. Это то состояние, которое называется *Сат-Чит-Ананда*, что в переводе с санскрита означает *Бытие-Осознавание-Блаженство*. Это именно то состояние, к которому ведет йога в восточных учениях, это дао, о котором говорят китайцы, это – нирвана буддизма и это – Царствие Небесное, в которое зовет нас Иисус.

Бытие, Осознавание, чистое чувство Я ЕСТЬ – невозможны один без другого. Они проявляются только вместе. И это – основа всего. Ничего, абсолютно ничего невозможно без этой основы. Поэтому она – Источник Жизни.

Когда Иисус говорил «Я ЕСТЬ путь и истина и жизнь», имелось в виду именно это.

У Я ЕСТЬ нет начала и не будет конца, отсюда: «Прежде нежели Авраам Я ЕСТЬ».

6. Все формы в проявленном мире подвержены изменению. Бытие-Осознавание, в отличие от мира форм, вечно и неизменно. Оно не имеет начала и никогда не закончится.

7. Бытие-Осознавание проявляется в любой форме через чувство «Я ЕСТЬ». Любая форма – это человек, птица, собака, кот, дельфин, бабочка, червяк, дерево... что угодно. При проявлении в форме Осознавание отождествляет Себя с ней. В этом случае мы говорим: «Я – Олег, я – Денис...» Червяк или дерево так не говорят, потому что в этих формах недостаточно развито сознание.

Когда Осознавание проявляется в форме как Я ЕСТЬ ЧТО-ТО (или кто-то), появляется сознание. Сознание относится к словам «что-то». Осознавание сознает Себя как нечто. Это нечто относится к проявленной форме. Как только появляется сознание: «Я – эта форма», тут же появляется разделение и двойственность: «Есть я как форма, и есть все остальное, отличное от меня».

8. Осознавание посредством отождествления с формой познает проявленный (из Него же) мир, то есть Само Себя. При этом по мере усложнения формы, через которую проявляется Осознавание, происходит эволюция сознания. В данном случае можно говорить о его расширении.

В настоящее время из всех форм на Земле, которые нам известны, наибольшим уровнем сознания обладает человек – венец творения. На самом деле есть множество других форм с более развитым сознанием. Сознание в человеческой форме также продолжает эволюционировать.

Эволюция сознания идет в направлении познания Себя как изначального Источника, Бытия-Осознавания-Блаженства. Само Осознавание посредством сознания познает Себя, и происходит это в бесчисленном количестве форм, в том числе и через каждого из нас.

9. Человек отличается от других форм жизни на Земле наличием способности абстрактного мышления, другими словами, воображения или ума.

Осознавание Себя в качестве формы – это первая характеристика сознания.

Вторым качеством сознания является воображение или ум, посредством которых в высокоразвитых формах Осознавание сознает Себя. Воображение – это невероятно мощный инструмент. Следует сказать, что вся проявленная Вселенная – это продукт воображения, продукт Космического Разума. Нет никаких пределов для воображения. Когда мы говорим о воображении, то подразумеваем сознание.

Еще одной характеристикой сознания является движение. Сознание не может существовать без движения. Сознание создается движением в абсолютно неподвижном Бытии-Осознавании, одновременно с этим появляется пространство и время. Пространство и время невоз-

можно без движения, которое их создает. Пребывание в чистом Бытии-Осознании, когда ум полностью останавливается, сопровождается выходом за пределы пространства и времени, что переживается на опыте в нирвикальпа самадхи.

10. Когда сознание развилось до способности абстрактно мыслить, воображать, то становится возможным познание самого Себя. Бытие-Осознание может быть познано через такую форму.

Постоянное и непрерывное осознание Себя как Бытия-Осознания в человеческой форме называется пробуждением или просветлением. Именно в этом заключается главный смысл фразы:

«Ты – человеческое Бытие;
Бытие, играющее роль человека».

Глава 1

Ты всегда здесь и сейчас (Отрывок из сатсанга, 2007 г.)

Я на самом деле бессмертен, со мной ничего не может произойти. Потому что я всегда есть. Я никогда не могу не быть здесь и сейчас. Я не говорю об этой комнате, об этой конкретной ситуации. Я всегда есть, где бы я ни был. Даже если моё тело умрет, я всегда буду. Тело — это просто инструмент, с помощью которого здесь и сейчас может быть выражено.

Спрашивающий: *Легко говорить об этом в комнате вроде этой, когда ничего тебя не тревожит. Но может быть другая ситуация, когда тебе больно и ты страдаешь...*

О да, боль может быть очень реальна. Но что, если пережить это на собственном опыте? Я умирал... Когда это было? Где-то год назад. Это было в мае прошлого года. Врачи сказали, что это было заражение крови, но я не уверен... Мои ноги надулись и стали в два раза больше, вся спина покрылась пятнами... Я был таким слабым, что не мог встать. Я был бледен, как лист бумаги. Нам пришлось позвонить в скорую. В тот момент я думал, что умру.

Рамана Махарши всегда живет в моем сердце, он говорил: «Что со мной может произойти?» Я полностью принял эту ситуацию. Меня привезли в госпиталь, там были врачи, медсестры... Внезапно всё исчезло. Больше не было ни Бёрта, ни врачей, никаких медсестёр или пациентов... Было только движение тел, ходивших туда-сюда. И ещё свет, такой прекрасный... Был только этот свет, я не знаю, где был Бёрт. Там был только этот свет. Такой красивый, такой невероятный... Я чувствовал себя великолепно, у меня все время была улыбка на лице. Врачи говорили, что это серьезно, меня нужно отправить в изолятор, что это могла быть какая-то редкая болезнь, а я улыбался и был в полном блаженстве.

Меня положили в маленькую комнатку, в полной изоляции. Но Сильвия осталась со мной, она разместилась на полу. Она была ангелом! Она была со мной на все сто. Там меня держали шестнадцать часов, чтобы исследовать, что происходит. А я был счастлив. Я был хорошим пациентом и через четыре-пять дней вернулся домой в полном порядке.

С.: *Я так понимаю, что Вы сами создали это?*

Я не знаю, создаем мы это или нет. Все просто происходит. Я уже давно перестал выяснять, почему случается то, что случается. Мне все равно, почему так происходит. Я знаю, кто я, и это самое главное. Что бы ни происходило, это просто происходит.

Конечно, я не хочу, чтобы снова случилось нечто серьезное. Но, если это происходит, то я его принимаю. Иногда в письмах люди писали, что если ты заболел, это значит, что в этом есть какой-то урок, который нужно выучить. Когда мы обсуждали «Курс Чудес», то были подобные вопросы о том, что заболевания и недомогания случаются, потому что мы верим в них. Я отвечал, что согласен с этим, но я не пытаюсь понять, почему и зачем. Это произошло, и на этом всё.

С.: *Наш мир создается нашими мыслями?*

Да, мысль создает наш мир, и я мог создать эту ситуацию. Каким-то образом так и произошло. Но поможет ли знание этого? Суть в том, чтобы воспринимать то, что есть, таким, каким оно есть. Есть болезнь, и я её принимаю. Дело в том, чтобы не сопротивляться.

Глава 2

Три закона момента сейчас

Говорят, что есть только настоящий момент. Часто возникает вопрос: «Что делать с этим дальше? Что потом?» Нет никакого потом, есть только сейчас. В этом заключается истина.

Сегодня мы рассмотрим три закона, которые управляют настоящим моментом. Закон есть закон, он неизменно работает. Постигнув эти три закона, вы поймете, что означает жить в настоящем моменте. Мне не хотелось, чтобы сказанное было воспринято как информация, важно чтобы это стало вашим опытом. Только в этом случае законы обретут силу и помогут трансформировать вашу жизнь.

Закон первый: вы существуете в настоящем моменте.

Все это слышали, вопрос в том, кто существует? Если задать его обычному человеку, он ответит: «я». В каком-то смысле это правильно, но когда вы говорите «я», то имеете в виду всего лишь маленькую часть того «Я», которым на самом деле являетесь. Маленькое «я» – это всего лишь часть целой Истины.

Попробуем с этим разобраться. Как вы знаете, что существуете? Прочувствуйте этот вопрос. Вы можете ответить: «Я знаю, потому что я осознаю, что существую». Давайте исследуем слово «осознание». Семь миллиардов людей на этой планете осознают, что существуют. Осознание постоянно воспроизводит само себя, но при этом Оно не принадлежит никому конкретно. Так проявляется его голографичность.

Не путайте Осознание с линейным сознанием. Настоящее время отличается от голографического сейчас. Знаете, в чем разница? Голографическое сейчас не имеет границ и содержит в себе всю Вселенную. Настоящее время содержит прошлое и будущее, которые происходят в данный момент. Но сейчас (настоящий момент) – вне времени.

Давайте пойдем глубже. Осознанию присущи два принципа: *самораспознавание* и *самоорганизация*. Поговорим о первом принципе и его голографичности. Представьте перед собой зеркало величиной в ваш рост. Вы в него смотрите. Что вы видите? В этот момент вас двое. Тот, кто смотрится, и его отражение. А теперь представьте такое же зеркало, но позади вас. Вы стоите между двух зеркал, сколько изображений себя вы видите?

С.: *Бесчисленное количество.*

Бесчисленное количество. Этот пример поможет понять суть голографического Осознания. Осознание не принадлежит никому конкретно и в то же время присуще всем и каждому. Если вы захотите понять Осознание, то увидите, что я и вы – едины. Кто сейчас говорит с вами? Да, это происходит через Бёрта, но с вами говорит Осознание. Осознание распознает Само себя. Осознание осознает, и Оно знает об этом. Осознание Осознания является бесконечным. Разве это не чудо? Если вы попытаетесь представить это, ваш ум может взорваться, поскольку это означает переход в другое измерение.

Вы не просто ограниченное во времени и пространстве тело, хотя и проходите через такой опыт, вы просто ЕСТЬ. Когда вы обнаруживаете это Осознание в себе, то начинаете видеть его в других. Все без исключения являются одним и тем же Осознанием.

Некоторые люди спрашивают: «Как мы можем быть одним и тем же Осознанием, если другой человек не похож на меня, воспитан в иной культуре и его представления о жизни совершенно отличны от моих?» В этом случае они говорят о сознании. А я сейчас имею в виду

Осознание. Оно просто ЕСТЬ. Сознание включает ваши мысли, эмоции, убеждения, точки зрения, обусловленность. Это сознание осознается вами. Вы можете наблюдать себя. Если вы понимаете это, то делаете большой шаг вперед.

Сознание возникает, когда Осознание осознает Себя чем-то или кем-то. Осознание просто ЕСТЬ. Оно не имеет конца и начала, не было рождено и никогда не умрет. Оно заключает в себе всё. Вы можете называть его Богом.

В тот момент, когда вы почувствуете Осознание, к вам тут же придет переживание Любви или, я бы сказал, чувство того, что вы являетесь Любовью. Осознание – это тотальная Любовь. Когда вы смотрите на другого человека, вы видите Себя. У вас разные тела и обусловленность, но одна и та же природа. Всё, что есть, – это ВЫ. Через ваше сознание и тело проявляется часть целого. Иисус сказал прекрасные слова: «Самая великая тайна в том, что Христос живет в Сердце каждого человека».

Когда вы живете из Бытия, которое себя распознает, т. е. вы начинаете понимать, что являетесь Осознанием, что вы просто ЕСТЬ, тогда ваша жизнь становится совершенно удивительной. Вы начинаете переживать на опыте принцип самоорганизации. Этот принцип – одно из самых прекрасных явлений. Я понял его лет 10–11 назад. Я попытаюсь объяснить, что этот принцип означает.

Когда вы понимаете, что являетесь Осознанием, а не чем-то или кем-то (что-то или кто-то приходит и уходит, как облака, а ВЫ всегда ЕСТЬ, как небо), когда вы живете из осознания этого, то ощущаете качества настоящего момента. Я их перечислю:

Любовь,
Покой,
Радость,
внутренняя Реализация,
Совершенство.

Все хотят быть счастливыми. У кого-то появился миллион долларов, и он чувствует себя счастливым некоторое время. Затем счастье проходит. Настоящее счастье беспричинно. Оно просто есть. Когда вы становитесь спокойными, когда вы находитесь здесь и сейчас, когда вы просто ЕСТЬ, в тот же момент становитесь счастливыми.

Если вы пребываете в настоящем моменте, то находитесь в согласии с Источником, являющимся Осознанием. Все, что существует, – этот Источник, всё проявляется из Него. Когда вы синхронизированы с Источником, то встречаете нужных людей, появляется нужная книга. Если у вас есть потребность в деньгах, они приходят к вам. Но если вы станете спрашивать: «Как это происходит?», то упустите это. Нет ответа на этот вопрос. Тайна и красота Бытия – в его совершенстве. Оно не поддаётся логическому объяснению. Я сейчас пытаюсь объяснить то, что пояснить невозможно. Но надо же попробовать.

Я не понимал этого механизма, пока не начал жить на ограниченные средства. Это удивительно! Мне никогда не было скучно, каждый день происходит нечто чудесное. Это что-то вроде тайны. Некоторые люди утверждают: «Я все знаю о настоящем моменте, но не чувствую удовлетворения. Я ожидаю чего-то большего». Этот тип мышления называется «а-что-же-потом?». Оно создает разделение и не позволяет увидеть завершенность и совершенство. Когда вы осознаете, что настоящий момент завершен и совершенен и вы сонастроены с ним, то получаете всё, что необходимо. Но если вы засомневаетесь в этом даже на секунду, происходит блокировка. Сомнение приводит к разделению, и вы блокируете поток. Быть в потоке – значит доверять. Вы доверяете не кому-то или чему-то, вы просто доверяете.

Это был первый закон. Он очень мощный. Из «сейчас» нет выхода и оно бесконечно, поскольку никогда не начиналось. И это – ВЫ. Когда люди говорят, что хотят больше пребывать

в настоящем моменте, то теряют его, так как это желание отделяет от настоящего момента. Вы и есть настоящий момент.

Вся суть заключается в прекрасных словах: «Будь спокоен (недвижим) и знай: «Я ЕСТЬ – Бог»». Когда ваш ум полностью спокоен, вы осознаете, кто ВЫ есть. Не нужно делать нечто особенное, чтобы понять это. Необходима чистота, искренность, способность быть невинным. Не нужно соглашаться или не соглашаться, надо принять настоящий момент таким, какой он есть. И тогда все организуется само собой.

Закон второй: Единство.

Осознание одно на всех, и это означает, что ничто не существует отдельно от другого. Нет и не может быть разделения. Это значит, если вы осуждаете кого-то, вы тем самым осуждаете себя. Потому что есть только ВЫ. Момент сейчас – это все, что есть. Понимание приходит к вам не тогда, когда вы слушаете кого-то или читаете книги, а когда вы пребываете в покое и «прислушиваетесь» к настоящему моменту. Вы начинаете осознавать нечто важное.

Первое: мир – это иллюзия, созданная вами. Если спросить сотню людей, что они думают об этом мире, они изложат вам свою точку зрения, и все они будут разными. У каждого своё представление о мире, поскольку мир – это продукт ума.

Второе: нет других, есть только ВЫ. Не нужно верить мне на слово, вы можете удостовериться в этом на собственном опыте. Куда бы вы ни пошли, вы найдете себя. Всё, что есть – это ВЫ.

Осознание присуще не только человеческой форме. Оно просто ЕСТЬ, и оно голографично. Все, что живет и существует, наделено Осознанием. В том числе и животные, просто у них нет способности к его распознаванию в себе. Они живут из Осознания, поэтому не переживают, у них нет проблем, они не думают о завтрашнем дне. Они тотально здесь и сейчас. Я многому научился у моего кота.

Есть ли у вас какие-то вопросы перед тем, как мы перейдем к третьему закону?

С.: Когда мы находимся в настоящем моменте, что или кто распознает его?

Само Осознание, поскольку один из его принципов – самораспознавание. Вы думаете, что это вы распознаете, но на самом деле Осознание распознаёт Само себя. ВЫ распознаете Себя в других, поскольку мы все едины. Мы делимся идеями, разговариваем, получаем опыт, но на самом деле все это осуществляет Осознание. Это прекрасно, поскольку нам не нужно ни о чём волноваться. Все страхи улетучатся. Что такое страх? Страх – это разочарование в Любви. Если вы начинаете убегать от страха, он возвращается с ещё большей силой. Но если вы готовы встретиться с ним, то понимаете, что этот страх был просто необходимым уроком. Вы задали очень хороший вопрос. Само Осознание распознает себя и всё осуществляет. Но как только вы теряете сонстроенность, вы перестаете ощущать его. Как вы можете потерять сонстроенность?

С.: Осуждая ситуацию.

Да, осуждая, негативно мысля, живя прошлым, наделия мысли реальностью, вы теряете сонстроенность. Есть такие люди, которые прожили всю жизнь и не имели опыта пребывания в настоящем моменте. Может быть, за исключением моментов, когда они чувствовали целостность и удовлетворение от достижения какой-то цели. Таких людей очень много. Хотя на самом деле не так уж сложно жить из этого состояния, потому что оно является нашей природой.

Я получаю около сотни писем в день, многие люди задают такие вопросы: «Я знаю все о настоящем моменте, но что мне делать потом?», «Как мне достичь ...?», «Как мне понять, что нужно делать?», «Какой мой следующий шаг?». Вам не нужны ответы на эти вопросы. Когда вы начинаете течь вместе с потоком Жизни, то обретаете сонастроенность с настоящим моментом, вы позволяете себе просто БЫТЬ. Эта сонастроенность подскажет вам, что делать дальше. Я называю Осознание, которым мы являемся, Святым Духом. Я научился общаться с ним. Вы можете разговаривать с ним и даже подружиться. Когда Святой Дух становится другом, вам уже никогда не будет одиноко. Он всегда даст совет и направит вас. И как только вы начинаете негативно мыслить или осуждать кого-то, Святой Дух деликатно напомнит об этом. Он живой и всегда присутствует здесь и сейчас.

Закон третий: вы получаете то, что отдаете.

На самом деле три закона являются одним. Они просто представляют собой разные описания одного и того же. Вы получаете то, что отдаете. Вы отдаёте негативную мысль, к вам тут же приходит негативное чувство. Отдаете Любовь, и тут же её переживаете. Вы осудили кого-то, через некоторое время почувствуете упадок энергии, поскольку, осуждая других, вы осуждаете самих себя. Вы пожаловались на что-то или кого-то, это значит, что вы жалуетесь на себя. Ибо есть только ВЫ.

Итак, это были три мощные и исчерпывающие закона, которые управляют настоящим моментом.

Глава 3

Закон обратного эффекта. Сознание и Осознавание

Добро пожаловать на сатсанг!

Сегодня мы будем говорить о законе, осознаваемом очень немногими людьми, и в то же время отвечающем за наше безумное поведение. Речь идет о том, как мы противоречим тому, чего желаем. По сути, он утверждает, что мы сопротивляемся тому, чего хотим больше всего. И, конечно же, это Любовь. Этот закон называется «Законом обратного эффекта». Кто-то из вас слышал о нем?

Позвольте привести пример. Чего мы хотим больше всего на свете? Любви, не правда ли? Представьте себе женатую пару. Они очень любят друг друга и очень счастливы, но однажды у них возникает спорный вопрос. Через какое-то время становится немного жарко, потому что они не сходятся во взглядах на ситуацию. Из-за того, что ни один не хочет, чтобы выиграл другой, происходит так, что они расстаются. Оба расстроены. Грустно, когда расстаешься с тем, кого любишь. Чего здесь не хватает? Больше всего они хотели любить и быть любимыми, правильно? Но получили обратное. Почему же так? Мы это поймем, если рассмотрим это достаточно глубоко.

Возможно, когда мы были детьми, то не всегда получали любовь, которую хотели. Нам не хватало должного внимания, одобрения, теплоты, объятий, нам мало говорили, что нас любят, и самих этих слов: «Я люблю тебя». Вот что происходит позже, подсознательно... Я гипнотерапевт, и занимаюсь этим уже тридцать пять лет, это очень распространенный шаблон поведения. Если вас воспитывали таким образом, особенно первые шесть лет жизни, – вам приходится настаивать на своем, вы становитесь контролирующим. По существу, ваша потребность быть правыми замещает даже ту любовь, которую вы хотели бы иметь. Вам нужно настаивать на своем. Это одна из тех потребностей, которая, пока вы ее не осознали, может вносить большой хаос в вашу жизнь.

Другой пример, который приходит на ум, – когда вы делаете что-то, о чем сожалеете. Что происходит, когда вы сожалеете о совершенном действии или причиненной кому-то боли? Вместо того чтобы просить прощения, простить кого-то или простить себя, вы чувствуете себя виноватыми. Это случается автоматически, потому что наша потребность контролировать настолько сильна, что вина приходит непроизвольно. Что такое вина? «Вина» значит, что вы сделали что-то неправильно и у вас появляется отвращение к себе. Это тот случай, когда не хватает сострадания к себе, вы не хотите прощать себя: «Я не заслуживаю этого, я плохой, я сделал что-то неправильно...» Это становится причиной противоречивого поведения.

Люди путают сознание с Осознаванием. Это не одно и то же. По сути, между ними существует огромная разница. Когда вы знаете различие между ними, и при этом видите их как Одно, то это – состояние духовного пробуждения. Давайте выясним, в чем разница, и то, как они являются одним и тем же, дополняя друг друга.

Мы – человеческое Бытие, но забываем или не совсем осведомлены о том, что человек является сознанием, а Бытие – это Осознавание. Мы упускаем из виду Осознавание, которое совершенно непостижимо для ума.

Итак, что такое «сознание»? Время и пространство были созданы сознанием. Ваши мысли – это часть сознания, ваша личность – это сознание, ваше прошлое – это сознание, сознание – это ум. Ваше тело – это сознание. Большая часть людей считает, что тело – нечто очень осязаемое, очень реальное. Оно создано из триллионов клеток, которые не видны невооруженным глазом и несут в себе память, ДНК. Сознание – это всё, что мы можем видеть в

мире, но в то же время оно создает разделение, двойственность. Двойственность появилась одновременно с рождением сознания.

Так как сознание возникает в виде осязаемых вещей, мы действительно начинаем верить, что это и есть реальность, а не тот Источник, откуда всё появилось. Мы забываем об Источнике, который является Бытием.

Есть еще одна вещь, касающаяся сознания, непостижимая для ума: сознание – это сплошное воображение. Подумайте о чем угодно... Можно ли сознавать что-то без воображения? Всё – это воображение.

С.: Это так, потому что ты думаешь о том, что есть? Поэтому ты воображаешь это?

Да, потому что вы думаете о том, что есть. Потому что сознание состоит из того, о чем вы думаете. Каждый человек видит мир по-разному, согласно своей точке зрения. Эта точка зрения и есть что-то, что ты осознаешь. Это – твое сознание.

Осознавание – это нечто совершенно иное. В Осознавании нет времени и пространства, нет ни начала, ни конца, и оно не может быть постигнуто человеческим умом. Единственный способ, которым я могу объяснить Осознавание, – это с помощью различных примеров об этом моменте «сейчас», являющимся чистым Осознаванием. Осознавание – это момент «сейчас». Когда мы говорим о данном моменте, мы все равно думаем о прошлом и будущем. «Сейчас» не содержит ни прошлого, ни будущего. Вы знаете, что невозможно выйти из «сейчас»? Есть ли когда-нибудь время, когда нет «сейчас»?

Осознавание не имеет ни начала, ни конца. Оно просто есть. Мы запутываемся и не можем понять разные парадоксы, потому что пытаемся понять это умом. Но ум никогда не сможет понять Осознавание. Когда мы говорим об Осознавании, мы говорим о чем-то, ставящем в тупик даже воображение, то есть сознание. Например, можно сказать, что Осознавание – это само «сейчас». Когда мы говорим об Осознавании, ум мгновенно скажет: «А... ну да, я знаю». Но Осознавание невозможно узнать. Оно совершенно непостижимо для ума, лежит за пределами, я повторяюсь, за пределами воображения.

Позвольте привести пример того, что такое Осознавание. Осознавание имеет две функции. Оно является самораспознающим и самоорганизующим.

«Самораспознающее» означает следующее. Откуда вы знаете, что существуете? Потому что вы есть. Как вы знаете, что вы есть? Потому что вы осознаете это. Вы осознаете, что вы есть. На Земле семь миллиардов людей, и все они являются одним и тем же Осознаванием. Разве это не удивительно? Это потрясающе. Есть только одно Осознавание. То, что вы осознаете, становится мыслью. Поэтому не путайте. Сознание – это мысль о чем-то. Все опыты, переживания – это наше сознание. Но Осознавание – это не опыт. Осознавание – это свидетельство.

Теперь обратимся к самоорганизующей функции Осознавания. Вы можете почувствовать это прямо сейчас. Встаньте, пожалуйста, кто-нибудь. Просто встаньте. Вы чувствуете головокружение?

С.: Нет.

Вас не закручивает?

С.: Нет.

Хорошо, спасибо, садитесь. Почему я попросил это сделать? Потому что сейчас, в этот самый момент, Земля движется со скоростью 20 миль / сек, и тем не менее вы встали, и голова

не закружилась. Вы не начали двигаться по кругу. Мы можем спросить: «Почему?» Из-за гравитации. Что такое гравитация? Это – самоорганизующий элемент. Вы видите силу этого?

Однажды на сессии я повстречался со знакомой беременной женщиной. Многие из них говорят о том, как прекрасно, когда ребенок толкает ножкой в животе, и предлагают почувствовать эту жизнь внутри. Но никто не задумывается: «Кто же создает эти глаза, мозг, что порождает там сердце, кровообращение, кожу? Кто дает все эти вещи? Как они появляются и соединяются? Кто все это делает?» Самоорганизующий принцип Осознания.

Когда вы начинаете смотреть на то, что есть, видите ли вы, что «сейчас» является самой великой из существующих сил? Когда вы смотрите на то, что есть, вы замечаете, что оно настолько потрясающе, что вас наполняет изумлением. Если вы посмотрите на само чудо, называемое «Я», и на всех остальных, то поймете что мы все – Одно. Вы начнете видеть что-то, чего никогда раньше не замечали.

Например, давайте поговорим о погоде, сезонах, времени, дне и ночи. Вы знаете, что является причиной всех этих вещей? Вращение Земли вокруг Солнца. Кто это делает? Вы знаете, что вращение Земли при движении вокруг Солнца происходит 365 раз? Каждый оборот – 24 часа. Это создает календарное время. Кто это делает? Кто этим занимается? Здесь мы начинаем понимать силу Осознания.

Осознание называют «Богом», «безусловной Любовью», «первичным Разумом», «Источником», «безначальным и бесконечным состоянием Бытия». Если вам не нравятся эти ярлыки, не надо это как-то определять. Просто называйте это «Чудом». Это и есть сам Источник, Единство.

Все физики согласны с принципом Единого Поля, из которого все происходит. Все происходит из единственного Источника. Мы – голографические существа. Вы знаете, что значит «голографический»? Это когда наименьший фрагмент содержит целое.

С.: Видеть мир в песчинке.

Очень хорошо! Если вы увеличите каплю воды в миллионы раз, то увидите еще одну Вселенную. Другими словами, все связано, все взаимозависимо. Видите, все взаимосвязано. Это все – Одно, видимое как разные вещи. Оно сделано из... Осознание есть, просто ЕСТЬ! Оно не плохое или хорошее. Оно не делает то или это, но, с другой стороны, каждый пробужденный говорит, что Осознание, Единство, делает все.

Единство заставляет тебя чувствовать необъятность Мира. Но когда человек себя не любит, когда он чувствует себя маленьким, в качестве эго, то Единство в нем становится очень подавленным и одиноким, правда? Единство не наделяло тебя депрессией. То, что мы называем одиночеством, депрессией, беспокойством, страхами, – в этом нет ничего неправильного! Они становятся губительными, когда мы делаем из них что-то неправильное. Все, чем они являются, – это различные истолкования сообщений, которые мы получаем из Всеобщности. Понимание этого приводит к ментальному здоровью и покою ума. Страдание, войны, борьба происходят из-за того, что мы чувствуем себя отдельно от всего, мы все чувствуем себя отдельными друг от друга.

Ключевой момент в Осознании – это стать осознающим. И здесь есть секрет, которому я научился после многих лет гипнотерапии, я не обучился этому в психологии. Однажды я проснулся и осознал, что нечему учиться, потому что все знание содержится в Осознании. Мы ничего не знаем. Человеческий ум знает только сознание, которое является продуктом воображения. Но реальное знание ни в коем случае не индивидуально. Знать нечего, потому что реальное знание – это само Осознание. Здесь я повторяю. Осознание – это не что-то. Есть какие-то вопросы?

С.: Да. Есть ли что-то, что мы можем сделать, чтобы превратиться в Осознавание или подсоединиться к Нему?

Да, спасибо! Это наш следующий шаг. Итак, как мы можем применить Осознавание? Видите ли, ум всегда старается контролировать, он всегда пытается быть начальником. Мы хотим быть правыми, у нас есть потребность контролировать, добиваться своего. А что если мы расслабимся и позволим Осознаванию возобладать? Как нам позволить Осознаванию восторжествовать?

Однажды ко мне обратился парень, который имел очень сильную привязанность к сигаретам. Он спросил: «Бёрт, можете меня загипнотизировать, чтобы я перестал курить?» В первую очередь, я сказал: «Почему вы хотите это сделать?» Если у вас есть зависимость от курения, это значит, что некоторая ваша часть настолько привязана к этому ментально и физически, что гипноз на самом деле не всегда работает. Потому что сознательный ум говорит: «Я хочу перестать курить», в то время когда подсознательный заявляет: «Нет, мне нужно курение». Почему?

Потому что люди, которые курят, страдают от стресса. Естественно. Я сижу в напряжении и говорю себе, что нужно покурить... О, как прекрасно – ты куришь, и это так расслабляет. Но с любой зависимостью происходит так, что если ты расслабляешься, находясь в стрессе, твои тело и ум начинают желать и нуждаться в этом. Именно так развивается зависимость от алкоголя, наркотиков, чего угодно.

Когда это становится зависимостью, вы оказываетесь совершенно бессознательными. Вы тянетесь к этому, сами не зная, что делаете: «Мне нужно покурить!», «Мне нужен кофе с утра! Иначе я не буду счастливым. Я не смогу сконцентрироваться», «Мне нужно выпить, иначе я чувствую себя неуверенно». Видите, мы настолько полагаемся на эти вещи, что наше тело жаждет этого на самом деле и, впоследствии, мы становимся его рабами. Потом наше здоровье ухудшается, в уме начинается паника, и мы говорим: «Господи, я должен остановиться!» Мы идем к кому-то, вроде Бёрта, и просим: «Вы можете сделать так, чтобы я остановился?» Но никто не может заставить нас бросить, пока мы сами действительно этого не захотим. И, скорее всего, мы этого не хотим, потому что оно уже достигло не только нашего сознания, но и подсознательного ума, и теперь зависит от него.

Даже если сознательно мы хотим что-то преодолеть, подсознание заявляет: «Ни за что!» Именно поэтому мы застреваем. Мы не пробуждаемся, потому что подсознательный ум говорит: «Это я, такой-то, это мое прошлое, моя личность...» Мы не смотрим дальше. Мы не смотрим на чудо самого существования, на чудо Бытия. Это не философия, и это не религия, Оно не выдуманно кем-то. Это что-то, что знает каждый в тот момент, когда становится тихим внутри. Мы начинаем чувствовать, знать, потому что Осознавание – это единственное знание, которое у нас есть наверняка. Все остальное – это просто информация, это просто интеллектуально. Мы никогда не можем знать что-то наверняка, но Осознавание есть несомненно.

Так или иначе, у меня был этот парень с сильной зависимостью. Я ему написал, что, в первую очередь, если вы полностью искренни в своем стремлении бросить курить, сделайте следующие шаги.

Когда вы спокойны и появляется это желание, ваш сознательный ум будет говорить: «Я не должен курить», но ваш подсознательный ум начнет порождать картинки, когда вы курите, расслабляетесь, вам становится хорошо... И, естественно, вы идете за этим желанием. Я ему сказал: «Не бросайте курить. Делайте две вещи. Первая: в следующий раз, когда будете курить... Курение бессознательно. Вы делаете одну затяжку за другой, при этом разговаривая по телефону, попивая свой кофе, – все это бессознательно. Все зависимости бессознательны. Но в этот раз делайте это сознательно: чувствуйте каждую затяжку, ощущайте руку, которая касается сигареты, то, как дым выходит изо рта или носа, вдыхайте запах, и будьте полностью осо-

знанным. На следующий день уменьшите количество сигарет на одну и продолжайте быть осознанным».

Через несколько дней, меньше, чем за неделю, этот человек больше не хотел даже слышать о курении. Он просто бросил. Я обнаружил, что эта система всегда срабатывает. Когда вы применяете Осознание, случаются чудеса. Но вам нужно применить Осознание целиком и полностью.

Сейчас я бы хотел, чтобы вы задали вопросы о том, как применять Осознание. Это значит, что вы не употребляете свои предвзятые идеи, убеждения, обусловленности, вы видите все таким, каким оно есть на самом деле. Вы видите только то, что есть. И когда вы позволяете себе видеть то, что есть, вы меняетесь.

Допустим, кто-то в депрессии. У меня была такая женщина. Она вылечилась за одну сессию. Это единичный случай, так редко случается. Женщина осознала, что депрессия – это беспомощность. Тогда я ее попросил: «Осознавайте беспомощность, осознавайте ее так, будто вы ничего не можете с ней поделать». Но ей хотелось что-то с этим сделать... В конце концов она поняла. Она была очень настойчивой, и это мне нравилось. Через три дня она написала, что депрессия ушла.

Суть в том, что она стала осознавать то, что есть. «То, что есть» – чувство беспомощности, безнадежности. Ключ в том, чтобы просто осознавать это, не пытаясь избавиться от него, изменить, исправить, не делая это неправильным! Не нужно делать что-либо неправильным. Потому что, если вы делаете что-то неправильным, порождается вина, которая создает ненависть к себе. Ненависть к себе заставляет вас постоянно думать об этом.

Итак, мы понимаем, что значит «быть осознающим»? Пожалуйста, задавайте любые вопросы.

С.: Этот случай с сигаретами, курением... Мне хотелось бы поговорить о связи между тем, чтобы быть бдительным и в осознанности.

У буддистов есть медитация под названием «бдительная осознанность». Очень мало кто знает, как заниматься «бдительной осознанностью» правильно, потому что ум рассеивается. Но это лучше, чем ничего. Бдительная осознанность в своей подлинной сути означает осознавать то, что происходит, и при этом оставаться непривязанным наблюдателем своего ума. В тот момент, когда вы осознаете то, что происходит, вы не делаете происходящее плохим или хорошим, правильным или неправильным, вы не пытаетесь избавиться от этого, изменить, исправить – ничего. Вы просто осознаете то, что есть. Вещи начинают случаться автоматически. Вы даже не знаете, что это происходит.

С.: Тот мужчина, когда он осознавал курение, это ощущение... Как он получил помощь в том, чтобы перестать...

Он потерял всякое желание курить. Почему? Потому что перенес привычку в сознание. С помощью осознания он перевел ее в полное сознание.

Смотрите, когда мы действуем в состоянии эмоциональной боли... Вы знаете, что такое «эмоциональная боль»? Конечно, это сопротивление. Но вы знаете, что это такое? Уход в бессознательное. Вы когда-нибудь выходили из себя? Что это значит «выйти из себя»? Потерять себя. Вы становитесь полностью бессознательными. Есть люди, которые становятся настолько агрессивными, что начинают ломать вещи, которые любили. Человек даже не знает, что он делает. Он становится бессознательным. Чем больше в вас негатива, тем больше вы становитесь бессознательными.

Исцеление заключается в том, чтобы перенести это в осознание. В полное осознание. Ключевым моментом здесь является то, что ты ничего не меняешь с помощью своего ума.

Ум говорит: «Интересно, а это сработает?» Видите, ум всегда что-то делает... Суть в том, чтобы осознавать. Да, это требует практики. Поэтому бдительная осознанность – это такая замечательная медитация.

Когда вы практикуете осознание того, чем занимается ум, и при этом не пытаетесь направлять его, вы начинаете полностью осознавать то, что происходит. Само это осознание и есть целитель.

Сейчас я расскажу об одном парне, которому сказал однажды: «Ты можешь выйти сюда? Сесть рядом со мной?» Я поставил палец на его лоб. Когда я это сделал, он стал трястись. Кундалини. Вы знаете эту энергию? Она начала двигаться, его трясло. С ним случилось переживание, после этого в его жизни стало больше ясности. Почему так произошло? В первую очередь, он мне доверял. Это самое важное. Это не я сделал, по правде говоря, это сделал он сам, я просто подыграл. Но он мне доверял, это стало доверием себе и частично пробудило его. В тот момент это было нечто значительное. Тогда всё, что я ему сказал, было: «Чувствуй мой палец, ничего, кроме пальца, чувствуй, как палец давит на голову». Говоря об этом, я заставил его осознавать и остановил его мышление. Из-за того, что я остановил его мышление, всего лишь на несколько секунд он стал чистым Осознанием. Этого было достаточно, чтобы что-то пробудить в нем. Это не принесло полного пробуждения, хотя такое произошло с Экхартом Толле. Вы знали об этом? Вы слышали об Экхарте Толле? «Сила момента «сейчас»»?

Я люблю этого парня. Он искренний, красивый, настоящий, скромный. Он испытывал сильнейшее беспокойство и глубокую депрессию. Однажды он сказал: «Я больше не могу жить с собой». Он повторял это несколько раз на протяжении вечера: «Я не могу жить с собой, я не могу жить с собой...» Вдруг что-то остановилось, и он осознал: «Я не могу жить с „собой“... Нас здесь двое?» Часть его стала осознавать всю структуру того, что он чувствовал. На следующий день пели птицы..., и так он жил годы, никогда не теряя своего покоя, своей ясности. Он полностью пробудился к чистому Осознанию. Это и есть пробужденное состояние. Это значит, что он никогда не вовлекается, потому что знает разницу между сознанием и Осознанием. Они работают вместе. В этой точке человек и Бытие соединяются. Такое соединение, такое совершенное равновесие в гармонии и есть Покой.

В своих письмах люди задают вопросы. Я бы хотел услышать обратную связь по этому поводу. В первую очередь, давайте осветим некоторые парадоксы. Кто-то написал: «Искать нечего, и вместе с тем мы ничего не можем сделать с нашим стремлением туда попасть, что бы ни подразумевалось под этим «туда»». Это распространено, правда? Если есть понимание того, что такое сознание и Осознание, у вас должна быть ясность по поводу этого парадокса. Если нет, мы об этом поговорим.

Другой вопрос: «Знать не о чем. И все равно мы пытаемся сделать заключение, вынести суждение, выяснить, заполучить информацию, чтобы узнать». Что происходит, когда ты узнаешь с помощью чтения, изучения? Ты узнаешь только слова. Многие люди пишут: «Бёрт, я столько прочитал, столько изучил... Я все знаю наизусть. Фактически, если люди приходят ко мне с проблемой, я знаю, что им сказать. Но я не могу проживать эту Истину. Я не могу Её проживать. Почему у меня не получается?» Потому что вы все свели к информации. Здесь нет знания Сердцем. Изменить может только знание Сердцем. Потому что знать нечего. Осознание все знает через вас, и это – покой. Потому что оно оживает в вас, но это не что-то. Ум здесь бессилен.

Кто-то написал: «Шаг за шагом я куда-то иду. В то же время, я заканчиваю тем, что оказываюсь нигде». Так и есть. Чем больше вы узнаете, тем больше понимаете, что, в конце концов, знать нечего. Вот это вы и знаете.

Например, Рамана Махарши любил говорить: «Задай вопрос: «Кто я?»» Люди проводят годы, спрашивая себя: «Кто я? Кто я?...» Что происходит? Находят ли они, спрашивая «кто я?», кем являются? Скажите что-то.

С.: *Они обнаруживают, что нет «я», которое они ищут.*

Ответа нет. Когда вы спрашиваете «кто я?», ответа нет. Я вопрошал это много лет, и думал: «Так долго спрашиваю, а ответа нет!» Потому что «меня» нет. Ты – Осознание, проявляющееся как эта форма. Ты сделал это таким личным. Ты есть всё. Ты – ничто и все одновременно. Самый большой страх человечества – потерять «себя». Когда человек понимает, что у него никогда не было индивидуальности, страх пропадает, и ты находишь Себя как чистое Осознание. Потому что ты – никто и вместе с тем – все. Вы видите этот парадокс?

Здесь есть некоторые вопросы, я сократил их, потому что люди пишут длинно, иногда на одну-две страницы. Первый вопрос: «Тот, кто знает, кто это?» Когда вы действительно что-либо знаете, без тени сомнения, с абсолютной уверенностью, например, вы знаете, что вы существуете. Вы знаете это наверняка, правда? Вы можете сказать: «Я есть». Но факт в том, что вы осознаете, что вы есть. Осознание – самоосознающее, то есть это Осознание знает об этом. Только Осознание знает, «ты» ничего не можешь знать. Когда вы видите, что вашей истинной Природой является Осознание, именно это меняет все. Вы понимаете, что нет ничего, что нужно знать.

Некоторые люди говорят: «Бёрт, вы так самоуверенно рассказываете. Откуда знать, что вы не морочите мне голову и не лжете». Видите ли, это что-то, в чем трудно убедить. Я знаю, что то, о чем говорю, – абсолютная правда. Я знаю это без тени сомнения. Но я не смогу убедить вас, пока вы не примените это на практике и не начнете видеть через само-осознание, что по-другому не может быть.

Вы осознаете: «Кто я? – Я есть. Я сейчас осознаю». Спросите сами себя прямо сейчас: «Кто я?», и вы это осознаете. То, кем вы являетесь, – это Осознание. Если вы полностью здоровы, то даже не осознаете свое тело. Однажды один эксперт по фитнесу и физиологии сказал о том, как узнать, что вы в прекрасной форме: «Легко. Это когда вы не осознаете свое тело. Вы бежите и чувствуете, что летите». Точно так же в духовности – ты знаешь, что ты есть, и нет никого, кто знает. Ты просто есть. Вы понимаете это?

С.: *Вы говорили, что нет необходимости знать, держать все под контролем, как ребенок. Сегодня я чувствую, что сознание – это моя необходимость знать, и даже в этом, как я думаю, я знаю, что такое Осознание. Это сознание или Осознание?*

Это – использование вашего сознания. Вы не можете знать, что такое Осознание. Только Осознание знает, то, что есть. Хорошо, позвольте мне привести пример. Я уже приводил его, но здесь есть несколько новых людей, которые, возможно, услышат его в первый раз. Нет никого, кто знает, есть только знание. Мальчик играет с мячом, и он получает от этого такое удовольствие, что когда мама видит, как он радуется, то приходит в восхищение. Она подходит к нему и говорит: «Ой, сыночек, ты так радуешься!» Сын останавливается, чтобы ей ответить... В этот момент, когда он остановился, чтобы ответить, вся радость ушла. Так кто же радовался? Здесь мы говорим об Осознании.

С.: *Потому что он должен был остановиться и перестать радоваться.*

Да, он должен был остановиться и подумать. Когда он радовался, не было никого, кто бы радовался игре, просто было радостное играние, наслаждающееся собой. Посмотрите, как играют дети, когда они по-настоящему радуются сами по себе. Это Осознание, Единство играет через них.

С.: *Это наполненность жизнью.*

Да. Это Осознание, которое является живостью, и которая не делает шаг назад и не говорит: «О, я живое!» Живость просто есть. Нет никого, кто знает живость. Есть только бытие живостью. Опять же, Бытие – это Осознание. Есть только Бытие. Когда вы в кого-то влюблены и смотрите на этого человека, то забываете о себе. Вы отсутствуете. Именно в этом заключается влюбленность. Как только вы появляетесь в этой картине – «я люблю ее», вы начинаете думать, мечтать об этом. Затем приходит страх: «А если я ее потеряю? А если что-то такое произойдет? А что, если моя любовь будет безответной?» Понимаете, что я имею в виду? Страх всегда наступает тогда, когда вы начинаете осознавать «себя». Но когда вы не осознаете «себя», это и есть чистая, безусловная любовь, Осознание. Осознание – это чистая, безусловная любовь.

Сейчас вы начинаете видеть, как прекрасен Источник, наш истинным Дом, и это – Любовь.

Чувство «неправильно», чувство греха не существуют в реальности. Чувство вины и стыда существует только в обусловленном сознании. Осознание не знает ничего такого. Когда мы живем в Осознании, осознавая от момента к моменту, мы становимся живыми, настолько живыми, что начинаем влюбляться во всех: «Я всех люблю».

До 2000 года я никогда не понимал, что такое любовь. У меня были конфликтные отношения, и вдруг я осознал, что нет Бёрта, чтобы что-то знать, и вообще знать нечего. Там было это чувство, это знание. Знание, что есть только то, что есть, есть только «сейчас». Все стало ясным. Все стало автоматическим. Это не трудно понять? Есть какое-то понимание?

С.: Очень часто страдание приводит нас в Осознание.

А почему так?

С.: Потому что возникает чувство, будто что-то не так, и ты хочешь чего-то другого.

И вот тогда ты начинаешь верить или знать... Что-то в твоём сердце говорит: «Должен быть другой, лучший путь».

С.: Да, да!

Есть момент, когда ты только-только начал применять это... Ты не сваливаешься в отчаянии, что называется безумием. Люди заканчивают в психушках, если не присутствует Осознание, как спасительная шлюпка. Но если просачивается немножечко Осознания, все уравновешивается и начинает восстанавливать само себя. Но это не мы делаем, на самом деле это не эго так делает. Это происходит, когда мы применяем осознание.

Есть семь прекрасных слов, они самые красивые из всех, когда-либо слышанных мной: «Будь спокоен и знай: Я ЕСМЬ – Бог». Вы слышали это, правда? Этим все сказано. Почему «быть спокойным»? Потому что, когда вы спокойны, вы перестаете пытаться понять, сделать вывод, вынести суждение. Когда вы так делаете, то становитесь очень спокойными, и на поверхность всплывает Осознание.

Выйдите на улицу и посмотрите на дерево. На любое дерево. Побудьте спокойными и посмотрите на дерево, а затем уберите слово «д-е-р-е-в-о». Просто уберите ярлык и продолжайте смотреть на него. Никак не называйте его, продолжайте смотреть, может быть, минут десять. Дерево начнет меняться и становиться живым. Вы начинаете его видеть так, как никогда не видели раньше. Теперь мы привносим Осознание: смотрим, созерцаем, слушаем.

Следующий вопрос. Спрашивают разные люди, но вопросы удивительно похожи. Я просто решил, что это разумные вопросы, поэтому их выбрал. Вопрос: «Откуда приходит осознание?»

С.: Это просто есть. Это – суть.

Да. А вы что вы скажете? Откуда оно приходит.

С.: Пространство... Внимание?

Откуда приходит осознание?

С.: Это не так, что оно появляется. Оно не двигается.

Очень хорошо! Оно никогда не приходит, никуда не двигается, Оно не есть что-то. Оно – это все. Оно просто есть. Как это можно понять умом? У него нет ни начала, ни конца. Оно всегда было, всегда есть. Оно – безначально и бесконечно. Оно просто есть. Сама суть жизни. Это называют множеством имен, вокруг него выстроили много религий. Но каждый, кто пробуждается, больше не следует какому-то определенному ритуалу или вере. Все верования опадают, остается только Любовь. Все становится ясно.

Итак, Осознание ниоткуда не приходит. Невозможно дать определение Осознанию. Но ты можешь спросить: «Как же я могу его узнать?» Остановись, стань неподвижным. В этот момент, разве ты не здесь? Разве нет жизни вокруг? Даже если это сон, то он есть. Это должно было появиться из какого-то источника. Если ты становишься очень спокойным, смотришь, видишь, то это начнет приходить к тебе само по себе. Тебе не нужно что-то делать. Но ум всегда колеблется: «А что, если я ошибаюсь? А что, если... бла-бла-бла?» И продолжает ходить кругами, вокруг да около. Сомнение – это убийца.

Многие люди говорят: «Бёрт, я столько учился, окончил университет, получил степень наук, но так и не удовлетворен своей жизнью». Потому что этот человек находится все еще в своей голове, пытается что-то понять, сделать выводы, добиться ответов с помощью ума. Осознание – это Сердце. «Сердце» значит сердцевина, суть тебя. Ты всегда знаешь в Сердце.

Допустим, прямо сейчас вы испытываете депрессию. Сделайте вид, что вы испытываете депрессию. Я вас спрошу: «Как вы предпочитаете себя чувствовать? Вместо того чтобы быть в депрессии?»»

С.: Счастливой.

Очень хорошо! Почему вы предпочитаете быть счастливой?

С.: Потому что я думаю, что это лучше.

Потому что это – ваша истинная Природа. Вы видите, Сердце знает. Даже если вы испытываете депрессию, Сердце знает, что ваша истинная Природа – это счастье, а не депрессия. Это не о том, что нужно ходить и говорить: «Что я предпочитаю: то или это?» Это лишь о том, чтобы подтолкнуть вас к тому, чтобы узнать, что Сердце всегда знает. Всегда. Сердце – это всегда Любовь, твоя суть.

С.: Что делает меня уникальной с точки зрения «Осознание просто есть»?

Сознание. Осознавание просто есть. Уникальной «тебя» делает сознание. Ты – это производная опытов, миллионов переживаний, не только из этой жизни, но многих других предыдущих жизней. Ты – это продукт всего того, что когда-либо переживала. То, как ты выглядишь, это то, как проявляется сознание. Это уникально. У всех есть лица, глаза, нос. У некоторых они имеют сходство. Но нет ни одного лица, которое было бы в точности похоже на другое, разве что, когда появляются настоящие близнецы. Даже тогда есть какие-то различия. Так что ты уникален. Каждый отпечаток пальцев – уникальный. Все в тебе уникально, нет никакой части, которая была бы в точности похожа на другую.

Сознание и Осознавание соединяются, становятся Одним, но ты не теряешь свою уникальность. Когда вы привносите Осознавание в сознание... Ого! Вот тогда эта уникальность действительно становится магнетической, прекрасной, замечательной. Теперь вы сияете, теперь вы живы. Это не значит, что вы оказываетесь в эго. Эго разделяет, но уникальность не отдельна. Например, возьмите океан и его поверхность. На поверхности океана могут быть миллиарды волн, каждая уникальная, отдельная, разная. И в то же время это все – одна и та же вода. В нашем случае вода – это Осознавание, а разные волны – голографические сути сознания. Это хороший пример?

С.: Волна становится просветленной, когда постигает, что она – это океан?

Да. Очень хорошо! Ты становишься полностью пробужденным, когда это постигаешь. Ты не теряешь свою уникальность, такого никогда не случится. Но что происходит в этой уникальности? Ты видишь, что ты – это часть всего. Ты – это все.

С.: Пробужденное сознание равняется Осознаванию?

Вы правы, потому что сознание – это единственное, что меняется. Осознавание просто есть. Касательно вашего вопроса, когда сознание начинает полностью осознавать Осознавание, и Осознавание начинает преобладать, – это называется пробужденным состоянием. Тогда ты видишь, что ты ничего не делаешь, это Осознавание все совершает через тебя. Несмотря на то, что настоящий деятель – это Осознавание, тем не менее Осознавание никогда ничего не делает. Оно просто есть.

С.: Делать нечего.

Оно просто есть. И в этой естьности лежит совершенство, гармония.

С.: Наблюдать Себя – это Осознавание?

Это Осознавание. Наблюдать, свидетельствовать Себя – это Осознавание. Ты осознаешь, это самонаблюдение. В тот момент, когда ты выносишь суждение о том, что ты осознаешь, – это сознание.

С.: Иногда мне любопытно, какие разные взгляды из сознания и Осознавания, но это одно и то же.

В конечном счете это одно и то же. Потому что единственный способ для проявления Осознавания... Это не так, что оно нуждается в проявлении, оно есть, оно – это Единство. Когда мы были в Единстве без формы, мы все равно знали, что мы есть, потому что Осознавание – есть. Ты не можешь не осознавать. Вы помните такое время, когда вас не было? Есть ли время, когда вас нет? Вы не можете вспомнить, потому что такого никогда не было. Осознавание всегда есть. Если вы пытаетесь это понять, то уже это потеряли. Каждое проявление жизни – это Осознавание. Но Осознавание – это не что-то. Оно есть. Все, что возникает, – это Осознавание.

С.: Сознание – это что-то.

Сознание – это что-то. Осознание не есть что-то. Но сознание не может существовать без Осознания.

С.: Тогда будет ли точным сказать, что отсутствие мышления – это Осознание?

Отсутствие мышления – это Осознание. Это не значит, что вы можете перестать думать. Но вы можете перестать потворствовать мыслям, вовлекаться в мысли, делать мысли реальными. Но мышление всегда есть, потому что без мышления нет мира. Мир кажется очень реальным, потому что его основой является сознание. Но сознание – это воображение.

Например, ученые пришли к выводу, что материя нереальна. Ничего нет. Но люди говорят: «Я могу дотронуться до чего-то, ощутить. Я знаю, что могу врезаться в это... Если меня собьет машина, то меня размажет...» Мы создаем реальность на основании ощущений, происходящих из тела. То есть, когда мы ощущаем что-либо, то думаем, что это действительно там есть, нам об этом говорят наши органы чувств, и нам кажется, что там что-то есть. Ум говорит нам, что ощущения находятся в теле. Но на самом деле они – в сознании. Если вы упадете без чувств, у вас может случиться опыт выхода из тела. Ощущения при этом остаются. В семнадцать лет у меня был опыт внетелесного переживания. Тогда я мыслил, чувствовал, все видел. Очевидно, что уши служат инструментом слуха, но слушание осуществляется сознанием. Точно так же и с видением.

Несколько лет назад у меня начались большие проблемы со зрением. Доктор сказал, что моя глаукома в таком плохом состоянии, что если так пойдет дальше, это приведет к слепоте. Все могло оказаться очень плохо. Он дал мне глазные капли, но мне они не подошли, ухудшалось самочувствие, начинались аллергические реакции. Я прекратил их принимать. Я сказал себе: «Я – Осознание». Короче, я перестал ходить к врачу, и сейчас мое зрение улучшилось. Как? – я не знаю. Также, кроме глаукомы, у меня была дистрофия желтого пятна. Это факт. Сейчас я не вижу так хорошо, как вы. Я, например, не вижу все детали ваших лиц, хотя могу чувствовать вашу энергию. Но мое зрение значительно улучшилось и продолжает улучшаться. Я не советую вам не ходить к врачу. Если вы чувствуете, что вам нужно сходить, не нужно это игнорировать, иначе вам станет плохо. Но вы должны быть готовы к пониманию того, что все есть Осознание. Нет ничего, кроме Осознания. Это не может быть понято с помощью ума. Осознание – ваша истинная Природа, Любовь, основа всего.

Сейчас появляется много методов, в которых применяется техника Осознания. Вы слышали о докторе Кинслоу?

С.: Нет.

Он из Германии. Он замечательный, просветленный, и применяет осознание, чтобы совершать мгновенное исцеление. Он имеет феноменальных успех, путешествует по всему миру, пишет книги. Набор для мгновенного исцеления.

С.: Как пишется его фамилия?

Кинслоу (Kinslow). Я забыл, как его зовут. Он есть в интернете. Сейчас вы можете спросить, что является причиной того, что с телом происходит что-то не так. Сознание создает все, что идет не так. Как только ты делаешь что-то неправильным, это проявляется в теле. В «Курсе Чудес» говорится, что тело нейтрально, все происходит в уме. Убеждение в том, что что-то неправильно, будет отражено в теле.

Еще один вопрос: «Когда мы эволюционируем, что развивается – сознание или Осознание?»

С.: *Сознание.*

Очень хорошо. Мне очень приятно слышать, что вы это говорите. Теперь я знаю, что, по крайней мере, вы меня слушали. Осознание просто есть, Оно неизменно. Осознание – это совершенство, бытие, святость. Слово «святость» (*holiness*) происходит от слова «полный, завершённый». Нет ни начала, ни конца. Оно лежит за пределами любого описания и определения. Когда вы начинаете осознать, остановитесь на несколько секунд и посмотрите на чудо «сейчас». Когда вы начнете чувствовать это, вы увидите и ощутите вещи, которых никогда раньше не чувствовали.

Именно так начинает происходить пробуждение, потому что вы соприкасаетесь с Осознанием. Не думаете о нем. Видите ли, мысль – это всегда мышление о чем-то. Если вы думаете, то вы думаете о чем-то. Если вы думаете о любви, это не любовь. Вы можете писать стихи о любви, книги, делать фильмы, но пока вы не почувствуете любовь, то не узнаете, что это такое. Вы можете ее знать только до той меры, до которой чувствуете. Другими словами, настоящее чувство, называемое «чистое чувство», – это осознание. Осознание – это чистое состояние, которое в йоге называют «сат-чит-ананда». Это – блаженство.

Есть ли еще вопросы по поводу того, о чем мы говорили? Сейчас лучше видна разница между сознанием и Осознанием? Сознание – это движение, процесс стать чем-то. Осознание – это Бытие. Сознание, или человеческая часть, всегда о том, чтобы чем-то стать, искать, желать, нуждаться. Потребность и желание чего? Себя же. Оно не знает, что гоняется за Бытием. Поэтому носится за миллионом долларов, за властью, за сексом. В этих вещах нет ничего плохого. Но сознание бежит за вещами, потому что думает, что это даст счастье и любовь. Счастье и любовь уже сами по себе есть в вас как Осознание. Вам не нужно никуда бежать, чтобы это получить. Это и есть соединение человека и Бытия, Единство.

С.: *Человек и Бытие когда-нибудь станут Одним?*

Человек и Бытие всегда Одно. Мне кажется, я понимаю, о чем вы. Осознание безвременно, сознание – это время и пространство.

С.: *То есть практически это выбор в моменте?*

Нет, вы не должны делать выбор.

С.: *Нет, я о том, что сознание всегда будет хотеть стать более сознательным?*

Да, сознание всегда хочет большего. Осознание не хочет больше ничего, потому что оно реализовано. Поэтому, когда вы понимаете, что такое Осознание и сознание, поиск прекращается автоматически, потому что нечего искать и нечего делать. Пока сознание пытается вас вести и делать дела, с этим все в порядке. Но как только в вас пробудилось Осознание, то пропадает желание достигать чего-то большего. Вы счастливы там, где вы есть. Нет ничего плохого в том, чтобы что-то приобретать, достигать и получать удовольствие. Но при этом всегда есть ясность, что вы реализованы.

С.: *Нет ничего плохого в том, чтобы вовлекаться в процесс, но не нужно увлекаться результатом.*

Да, хорошо сказано. Все в порядке с самим процессом, но вы не ищете результат. Красиво сказано. Люди говорят, что не нужно создавать планы на будущее. Совсем нет! Если планирование – это часть того, что для вас приятно, то почему бы и нет? Но не цепляйтесь за его результат. Делайте то, что нужно делать, и оставьте на волю Осознания определять, какой будет исход.

С.: Я бы хотела поделиться одним наблюдением. У нас есть кот. Я заметила, что у них есть такая склонность – когда они не голодны, то очень даже довольны быть «здесь и сейчас».

Да, они очень довольны.

С.: Они не думают, как мы.

Да, вот этот кот – очень даже счастливый кот. Ему уже тринадцать лет, но иногда он все еще играет, как котенок.

С.: Да, они игривые.

И если я подойду поближе к коту и, например, дотронуся до него, он станет мурчать. Я могу делать с ним что угодно, это его совершенно не задевает. Я могу поиграться с его хвостом (коту): «Правда, Муши?» Коты хорошие. Я люблю собак. Просто обожаю, но они требуют много труда, знаете, выгуливать, мыть. Я ленивый. За котом не нужно ухаживать, ему достаточно еды на полу.

С.: Котам не нужно уделять столько внимания.

Нет, этому все-таки нужно. Когда я встаю утром, он хочет играть. Я каждое утро занимаюсь цигун, и он присоединяется ко мне.

С.: Мои кошки тоже делают йогу со мной.

Да?

С.: Да, когда я в какой-то позе, они делают растяжки.

Когда я практикую цигун, кот тоже ложится на пол и потягивается. Ему это нравится. Ну ладно, прекрасные люди, намастэ!

Глава 4

Секрет пробуждающей Любви

Добро пожаловать на сатсанг!

Последний сатсанг стал одним из самых популярных. Я получил огромное количество писем с отзывами по поводу этого сатсанга. Люди комментировали Закон обратного эффекта и хотели узнать, почему он так работает. Мы говорили об этом очень кратко.

Сегодняшняя беседа называется «Секрет пробуждающей Любви». Мы сфокусируемся на этом. Закон обратного эффекта утверждает, что мы сопротивляемся тому, чего хотим больше всего. И, конечно же, это означает сопротивляться Любви. Мы хотим именно Любви. Психологи соглашаются с тем, что 95 % отношений являются созависимыми. Созависимость говорит о том, что мы так сильно хотим любви, что не желаем ее отдавать. Мы этого не осознаем. Другими словами, мы скорее ищем того, чтобы быть любимыми, чем любить.

Необходимо научиться любить того, кем мы являемся. В этом вся суть духовности, которая сводится к тому, чтобы видеть, каким прекрасными и замечательным ты являешься на самом деле. Когда вы это постигнете, в вашей жизни все изменится. Мы сконцентрируемся на этом аспекте и на том, как это просто на самом деле.

Я хочу задать вам два вопроса, касающиеся сегодняшней темы. Знаете ли вы, что постоянно находитесь в поиске любви, кроме тех моментов, когда испытываете всепоглощающую, тотальную Любовь? Вы ищете любовь всегда, в каждом действии. Даже когда я садился, то пытался найти удобное положение. Не так ли? Вы всегда ищете любовь, которая есть, конечно же, ваш комфорт, счастье, покой, уравновешенность. Второй вопрос: в чем разница между любовью и страхом? Какая разница между ними?

С.: Страх – это отсутствие любви. Так же, как темнота – это отсутствие света.

Любое переживание, которое мы испытываем, исходит из любви. Каждый опыт! У вас есть вопросы касательно этого? Каждый опыт, переживаемый нами, всегда исходит из любви. Хотите это оспорить? А что же со страхом, депрессией, тоской, разочарованием?

С.: Это зов Любви.

Да, они – это зов Любви. Так в чем разница между страхом и любовью, если каждое переживание – это Любовь? В вашем осуждении переживания. Видите, как это просто? Ум постоянно осуждает, исходя из прошлого опыта и обусловленности. Мы поймем Закон обратного эффекта лучше, если рассмотрим два важных аспекта.

Если в детстве у вас было недостаточно любви, не было теплоты, тогда автоматически, будучи ребенком 6–7 лет, у вас развивается потребность в личной власти. Это означает, что вы хотите, чтобы все было по-вашему. У вас есть потребность всегда быть правым. Вы пытаетесь защищать того, кем вы, как считаете, являетесь, по той причине, что к вам не проявили достаточно любви. Вы думаете, что все, чем вы располагаете, – это ваш образ себя, который вы пытаетесь защитить изо всех сил. Потребность любви заставляет вас постоянно быть на чеку. И сама эта настороженность становится сопротивлением любви.

Если к вам не проявляли достаточно любви, возникает огромная потребность контролировать, чтобы вернуть власть, но вы это делаете с точки зрения личности. Вы пытаетесь защитить и уберечь себя, вы легко ранимы, вас легко обидеть. Поэтому у вас развивается необходимость быть правым.

У вас бывали когда-нибудь ссоры с вашей девушкой или парнем? Когда каждому из вас хочется, чтобы последнее слово осталось за ним? Это и есть потребность во власти. Те, кто любит себя, не обращают внимание на такие вещи. Это необходимость быть правым любой ценой. В «Курсе Чудес» говорится: «Ты предпочитаешь быть правым или счастливым?»

А сейчас главный вопрос: «Что такое Любовь?» Мы постоянно об этом говорим, слышим, читаем в поэзии, романах, фильмах. Что такое Любовь?

С.: Принятие?

Да, Любовь приносит принятие, несомненно. Но что такое сама Любовь? Само это чувство, знание?

С.: Это наша суть.

Да, это наша суть. А в чем наша суть?

С.: То, что я существую, мы существуем.

Правильно, это – само Осознание. Самое великое, самое высшее, самое исцеляющее, самое трансформирующее – это чистое Осознание. Именно оно меняет все, когда мы его постигаем.

Осознание имеет два аспекта. Я уже их упоминал, но сегодня мы можем посмотреть на них с другого ракурса. Первый аспект – *самораспознавание*. Это означает, что если спросить у любого, откуда он знает, что существует, человек ответит: «Конечно, я знаю, потому что я осознаю, что я существую». Мы все знаем, что мы существуем, по той причине, что мы являемся осознающими существами. Осознание наделяет вас способностью распознавать себя.

Второй аспект – это *самоорганизация*. Мы много говорили о ней в прошлый раз. Давайте сейчас разберем ещё кое-что. Например, мы можем сказать: «Тело испытывает голод». Вы садитесь и едите. Вы посмотрели на еду, и ваши слюнные железы активируются. Это самоорганизация. Как только вы отправляете порцию еды в рот, в тот же момент слюнные железы делают все возможное, чтобы усвоить, расщепить и переварить еду. Все, что вы делаете, это кладете еду в рот, потому что вы голодный. Вам понятно, как Осознание совершает все через нас? Если вы съели что-то плохое, то почувствуете импульс к тому, чтобы от него освободиться. Все происходит само по себе. Это называется самоорганизующим Осознанием.

В нашем росте к Осознанию, являющимся Любовью, мы проходим много этапов. Первый этап – наша потребность в Любви, которая есть Осознание, но мы этого не знаем. Потому что настоящая любовь – это не чувства, это видение самого себя в другом человеке. Мы распознаем себя в других, ибо мы все есть единое Осознание, но каждый обладает разным уровнем осознания этого Осознания.

Первый этап – физический. У всех есть инстинктивная потребность в сексе, нам нужны прикосновения, объятия, близость другого человека. Это естественная стадия роста любви. Дальше она вырастает до ума. На этом этапе происходит общение, разделение общих интересов. Вы идете глубже, вы не отбрасываете физический уровень, вы поднимаетесь выше.

Потом вы начинаете наблюдать множество эмоций, и они вас захлестывают. Это дает вам ощущение себя как человеческого существа. Так вы познаете чувства. Когда любовь становится чувством, она обретает способность распространяться. Не нужно рассматривать эти чувства как что-то плохое, они выступают в качестве уроков, увеличивающих нашу способность любить. Если вы начинаете бороться с чувствами, от которых страдаете, то страдаете

еще больше. Вот почему так много страданий. Но если мы воспринимаем негативные чувства, как потребность в любви, и так же воспринимаем боль, то когда осознаем это, мы растем.

Вот как осознание расширяется. Оно уже существует, но наше сознание расширяется, когда мы осознаем что-то. Вот почему отношения так важны и сложны. Мы всегда привлекаем человека, схожего на нас. Но когда мы движемся глубже в отношения и появляется близость, а она является самой важной частью нашего роста, мы видим, что у нас так много потребностей, которые мы не осознавали ранее. Хотя они и могут проявляться в виде боли, но все это – потребность в том, кто вы есть на самом деле. Это самый важный момент.

После этого мы становимся ищущими, мы также осознаем, что есть нечто большее, чем повседневные заботы, и большее, чем просто лечь с кем-то в постель и хорошо проводить время. Это исследование того, кто мы есть на самом деле, что называется нашей духовной сутью. И когда мы готовы, мы переходим на этот уровень и движемся все глубже и глубже.

Это были стадии, которые можно назвать Ф.Э.У.Д., – физическая, эмоциональная, умственная и духовная. Когда происходит переход к духовному уровню, люди начинают посещать сатсанги. Если вы посмотрите в интернете, у людей сейчас появляется огромный интерес к духовности. Потому что 2012 год – это год, в котором интерес к духовным вопросам возрос многократно.

Сейчас я собираюсь сказать что-то важное, и я хочу, чтобы вы это осознали. В духовности человек может забираться далеко в горы, читать целыми днями мантры, молиться, выполнять все духовные практики, но есть лишь одна вещь, которая сыграет роль, без которой вы никогда в жизни не сможете вырасти и пробудиться. Что это такое?

С.: Тишина.

Нет. Тишина – это прекрасно, и мы используем ее, чтобы войти в это.

С.: Погрузиться в себя?

Это немного ближе.

С.: Сдача?

С.: Медитация?

Есть кое-что очень важное. Я не хочу сам этого говорить, вы это услышите и потом забудете. Я бы очень хотел, чтобы вы на этом сфокусировались...

Хорошо, послушайте очень внимательно. Это сенсация! И это – знание того, что вы чувствуете по отношению к себе. Это то, что имеет значение. Не духовные практики, хотя они и важны...

С.: «Себя» – это о маленьком «я» или большом «Я»?

Вот где мы ошибаемся. Не существует маленького или большого «я», существует только Я ЕСТЬ.

С.: Да, но что вы тогда имеете в виду, говоря «знание того, что вы чувствуете»?

Знание, что вы чувствуете по отношению к себе во всех аспектах, будь то ситуация, опыт и так далее. Знание, что вы чувствуете по отношению к себе, – это единственный ключ к самореализации.

С.: Чувствовать покой. Чувствовать себя в покое.

Вы должны быть в покое, чтобы войти в соприкосновение со своей сутью, тем не менее, если есть осознание и вы успокаиваетесь, вы все равно можете соприкоснуться с тем, как вы себя чувствуете.

С.: Но чувствовать – это не обязательно значит чувствовать себя хорошо. Можно быть расстроенным...

Да, вы сделали очень важное замечание. Чувство – это всегда хорошо. Что делает его негативным?

С.: Мы называем его плохим, негативным.

Мы называем его плохим, т. е. ваше суждение делает его таким.

С.: Это не обязательно плохое чувство. Если я расстроена, я могу наблюдать за этим чувством.

Если воспринимать расстройство как урок, в нем нет ничего плохого. Вы расстраиваетесь, потому что считаете, что сделали что-то не так. Когда вы делаете что-то неправильно, то тут же чувствуете расстройство, разочарование, неуверенность. Но когда мы видим это таким, как оно есть на самом деле, то все меняется.

С.: И потом мы приходим к чистому принятию.

Да, это становится чистым принятием. Но я повторю, что самое главное в пробуждении любви, а это то, что мы обсуждаем сегодня, самое главное – что вы чувствуете по отношению к себе. Вы думаете, что вам чего-то не хватает, или вы недостаточно хороши? Может, вы думаете, что с вами что-то не так? Или у вас есть какие-то недостатки? Если у вас есть такие мысли, самое время посмотреть на то, кем вы являетесь в данный момент. Вы не должны говорить о высшем или низшем «я». Это ловушка.

Например, я переписывался с одной женщиной, и, судя по ее письмам, она была просто замечательная. Я так и написал ей об этом. Она мне ответила: «Я знаю это в глубине души, но вы имеете в виду меня или мою духовную природу»? Я имею в виду вас! Нет такого: вы и ваше истинное состояние. Есть только истинное состояние! То, кем вы себя считаете, – это не ваша истинная природа, это ваша обусловленность из прошлого. Это то, что люди сказали вам о вас, и вы поверили этому. Но кто вы есть на самом деле, кем вы действительно являетесь – это всегда прекрасно.

Посмотрите друг на друга сейчас, как вы прекрасны! Вы заходите в двери, как будто ангелы. Правда, вы так прекрасны! Как вы можете думать, что с вами что-то не так? Но иногда вы начинаете думать: «Ой, я сделал что-то плохое. Люди не будут любить меня». Но это происходит потому, что ваши родители не сумели дать вам достаточно любви, когда вы были ребенком. К шести годам мы уже полностью формируем понимание – любят нас или нет, относятся к нам хорошо или нет. В основном родители говорят нам: «С тобой что-то не так! Почему ты этого не понимаешь?!» И дети решают, что с ними что-то не так. Это не означает, что родители хотели навредить ребенку, но дети очень чувствительны.

В роддомах есть много деток, которых оставляют родители, и они приглашают людей прийти и провести полчаса с ребенком, обнимая его. Если этого не будет, дети не выживут. Вы об этом знали? Никто не может выжить без Любви. Почему? Потому что Любовь – это Истина, это суть, это Бог. Это сам Бог. Бог – это не кто-то там наверху, кому вы молитесь. Любовь – это чистое Осознание, которым вы являетесь.

Однажды я прочитал в Библии о том, как Моисей подошел к горящему кусту и спросил: «Каково имя твое?» Бог сказал: «Я есть То – Я ЕСТЬ». Вы понимаете это? Я есть То – Я ЕСТЬ. Это значит, что каждый является этим Я ЕСТЬ. И вы есть это Я ЕСТЬ. Вот каково Его имя. Вам это понятно?

С.: *Почему он не ответил «я есть»?*

Когда вы говорите «я есть», вы можете иметь в виду Джен. Только Джен, а Джен – это прошлое. Поэтому он сказал: «Я есть это же самое Я ЕСТЬ!» И вы скажете: «А, теперь понятно, я есть это же самое Я ЕСТЬ!... Я ЕСТЬ!»

С.: *Если я скажу: «Я – великолепна», то чувствую себя как-то не так. Но если я говорю, что я – великолепно, то чувствую полноту.*

Хорошо, если это дает вам чувство завершенности, пусть будет так для вас. Суть в том, чтобы понимать, что это действительно означает.

Позвольте задать вам еще один вопрос. Я уже это спрашивал несколько сатсангов тому назад. Этот вопрос был: «Что для вас самое важное? Чего вы хотите больше всего на свете?» Некоторые люди ответят, что хотят хороших отношений, другие хотят путешествовать, третьи хотят богатства, четвертые – покоя. Но знаете ли вы, что в 99,9 % случаев это не так. Это совсем не то, чего вы хотите на самом деле. Почему так? То, что вы думаете, вы хотите, это совсем не то, чего вы хотите на самом деле. Так чего же вы хотите больше всего?

С.: *Радости.*

А кто хочет радости? Кто этот я, когда вы говорите «я хочу радости»? Говорите прямо.

С.: *Я хочу свободы, радости.*

Вы хотите свободы, радости. Кто хочет свободы и радости?

С.: *Должно быть я?*

Правильно. Самое важное для вас – это вы сами. Понимаете? Давайте будем честными. Это эгоистично? О да! Но мы ничего не можем с этим поделать. Поэтому мы должны пройти через начальный этап, чтобы научиться любить по-настоящему. Самое важное на свете для вас – это вы сами. Если вы хотите миллион долларов, то это именно вы, кто этого хочет; если вы хотите быть счастливыми, то это именно вы, кто этого хочет. Все ваши устремления направлены на самих себя.

А теперь, если вы привнесете в это Осознание, то эгоистичность начнет растворяться. Во всех случаях важна осознанность, потому что это – наивысшая Любовь. Вы осознаете, что эгоизм есть, но вы ничего не можете с этим поделать. И когда вы понимаете, что ничего не можете поделать с этой эгоистичностью, то оглядываетесь по сторонам и видите, что все такие же, как вы. Вы понимаете сейчас, как расширяетесь в своем Осознании? Все одинаковы. Все! Каждый хочет: «Мне в первую очередь!»

Эгоизм исчезает, когда вы видите связь со всеми остальными, видите общность с другими людьми. Вот тогда мы переходим к третьему этапу Осознания: «Если я осуждаю тебя, поскольку я такой же, как ты, одно Осознание, значит, я осуждаю себя самого». Разве не так? Если я делаю больно кому-то, значит, делаю больно и себе. Вы понимаете это? На этом этапе мы начинаем видеть наше единство. Это то, как мы движемся к осознанию нашей общности.

Ну и последний этап – это когда мы осознаем, что то, что мы называем Единством, – есть сам Бог. Наивысшее и самое священное, что существует. Необязательно называть это Богом, называйте, как хотите. Абсолютом, например, что означает «Я ЕСТЬ». И потом вы скажете, что в начале я думал, что я отделен, но теперь я так расширился! Поскольку мы все едины, я чувствую себя прекрасно, без напряжения, мне легко с людьми. Приходит уверенность, расцветает любовь к себе.

Теперь вы понимаете секрет Любви и то, как она растет? Но в самом начале вы должны принять, что эго это не что-то плохое, от чего нужно избавиться. Эго – это непонимание нашей истинной природы. Позвольте ему быть. Потому что избавиться от эго – это все равно, что пытаться избавиться от самого себя, что совершенно невозможно. Поэтому полное принятие себя дает начало истинной Любви.

Пожалуйста, хотелось бы услышать обратную связь, я хочу быть уверенным, что вы понимаете. Ведь это так прекрасно. Если мы честны и признаем, что все наши устремления направлены на самих себя и это эгоистично, то принимаем это. Ибо вы ничего не можете с этим поделать. Вы видите, что другие такие же, как и вы, и это нормально. Вы осознаете, что вы не одни. Я не один, потому что мы все связаны. Вот тогда мы начинаем осознавать, что такое Любовь. Когда вы ощущаете разделение между вами и другими, то это разделение существует в вас. Все, что вы видите снаружи, существует внутри вас.

С.: Если вы встречаете кого-то и чувствуете себя с ним непринужденно...

Это чудесно. Это прекрасно, это значит, что этот человек вашего уровня.

С.: Но ведь так бывает не всегда. С кем-то другим этого чувства нет.

Вы сказали «чувствуете себя непринужденно», это означает, что вы подходите друг другу.

С.: То есть это нормально, если с кем-то другим этого чувства уже не будет? Это не значит, что проблема во мне?

Нет. Если вы встречаете человека и нет непринужденности, это просто значит, что вы друг другу не подходите. Вы не можете всегда чувствовать себя легко с другими, но если это чувство есть, то это очень хорошо. И если вы осознаете это, вы больше не напряжены.

Нам нужно понять, как расширяется Осознание. Если вы не осознаете, что вы чувствуете, это значит, что вы также не осознаете, что вы чувствуете по отношению к себе. Но если вы принимаете себя таким, каким вы есть, и считаете, что с вами все в порядке, то вы понимаете, что даже если вы не очень ладите и не подходите друг другу, то все равно любите этого человека. Потому что, несмотря на вашу несовместимость, вы – это единое Бытие. Вот тут осознание расширяется, и расцветает Любовь. И это – самое прекрасное.

Многие часто спрашивают меня об одной вещи. Я общался с чудесным человеком, который находится здесь. Я не буду называть ее имя. Вчера мы разговаривали с ней, и я сказал: «У меня завтра сатсанг, и я не знаю, о чем буду говорить». Я также сказал, что мне нужно уединиться и поговорить со Святым Духом. Было такое? Я пошел в другую комнату и услышал голос, он всегда, всегда отвечает мне. Голос сказал, что самая важная вещь – это Любовь. И сегодня мы говорим о секрете Любви, о том, как она растет и трансформируется. Потом я вернулся к ней и сказал, что уже знаю, о чем говорить.

Это еще одно, о чем я хочу поговорить с вами. Я ЕСТЬ, которое я называю Святым Духом, – это ваша суть. Все находится внутри вас. Вы понимаете это? Нет ничего вне вас. Есть только ВЫ. Нам кажется, что так много всего вне нас, мы обитаем в различных телах, в нас есть

разная обусловленность, но по сути своей мы все связаны единым Духом. И когда вы осознаете эту связь, то начинаете любить себя. Потому что с вами всегда все в порядке.

Ко мне приходит много клиентов с разными проблемами и считают, что с ними что-то не так, они носят эту идею в себе. Это катастрофа! Когда они приходят ко мне, я говорю, что с вами все в порядке. И через некоторое время они начинают принимать себя. Когда они начинают принимать себя такими, какие они есть, не пытаюсь ничего изменить, то расцветают, их глаза и лица сияют. Они наполняются энергией и счастьем. Потому что прежде всего нужно полюбить одного человека – самого себя. Люди спрашивают: «Но если я люблю себя, разве это не эгоистично?» Это эгоистично? Эгоистично любить себя?

С.: Нет.

Почему вы так считаете?

С.: Потому что вы не сможете давать, если...

Прекрасно. Правильно. Вы не сможете дать что-то другому человеку, пока вы в первую очередь не дали это самому себе. Понимаете? Помните об этом. Если у вас проблемы в отношениях, то проблема не в другом человеке. И с вами тоже все в порядке, но проблема в том, что вы сами недостаточно себя любите. Потому что, если вы недостаточно любите себя, то ожидаете, что другие восполнят этот недостаток любви: «Я хочу, чтобы ты меня любил, чтобы полюбить себя». Но такая любовь никогда не расцветет. Секс может быть хорошим, но это продлится недолго. Сексуальное притяжение длится недолго.

С.: Существует много видов любви. Романтическая, например.

Да, потому что Любовь – это единственная существующая реальность.

С.: Я имею в виду, что если вы не любите кого-то, это не значит, что вы к нему плохо относитесь. Это может просто означать, что вы не можете жить с этим человеком.

Существует много определений любви и уровней любви, но это все есть Любовь.

С.: Да, так оно и есть. Но...

В чем ваш вопрос?

С.: Если говорить об отношениях, мы не обязаны оставаться с кем-то и заставлять себя любить этого человека.

Нет. Если отношения не складываются...

С.: Возможно, вы и любите человека, но не можете быть с ним.

Да. Но в этом нет проблемы. Ты всегда любишь. Но если отношения не складываются, значит, не складываются.

С.: Если мы говорим о любви, это не должно обязательно означать, что мы должны иметь отношение с каким-то человеком.

Совсем нет. Отношения – это уже действие, выражение любви. А мы говорим о Любви вообще, отношения – это ее выражение. Любовь может быть выражена на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях, но мы забываем о духовном уровне. Духовный уровень – это распознавание. Если вы сидите здесь и осознаете, что находящиеся здесь люди являются частью вас, то это Любовь. Но вы не вступаете с ними в отношения, не обнимаете их, не занимаетесь с ними сексом. Правильно? Если есть распознавание, то есть и Любовь. Помните, мы говорили об Осознании и о самораспознавании и самоорганизации? Оно осуществляет все и оно реализовано.

А теперь я скажу, что нужно делать в повседневной жизни, что пробудить и развивать любовь. Нужно делать три вещи. Но на самом деле делать ничего не нужно. Нужно просто понимать. Эти три вещи – *С.В.П.*

«С» означает слушание. Учитесь прислушиваться к тому, как ваш ум постоянно выносит суждения. Он все время работает. Вы замечали, что очень редко случается, когда ваш ум не судит. И даже сидя здесь, мы смотрим друг на друга и создаем мнение о том, что видим. Это природа ума, которую мы не можем изменить. Это нормально, но суть в том, чтобы начать осознавать процесс суждения и принять его. Это расширяет Осознание. Почему?

С.: Мы принимаем то, что есть.

Прекрасно. Мы принимаем то, что есть. Полностью. Вы не можете остановить суждение, ибо это природа ума. Но вы можете начать осознавать это. И когда вы его осознаете, то позволяете этому быть, потом вы видите, как делаете что-то правильным или неправильным. Если вы делаете что-то неправильным, появляются негативные чувства, которые влияют на ваше тело. Это происходит постоянно. Всякий раз, когда вы в депрессии, злы, разочарованы; когда вы колеблетесь или не можете принять решение – вы решили, что что-то было неправильным. Хотя оно не было таким на самом деле, это вы сделали его таким. Вся ваша система по Закону Притяжения направлена на это «неправильное». Каждая ваша часть считает это таким. Ваше сознание не будет говорить вам, что это не так. Оно просто соглашается с вашим суждением. Осознание остается не затронутым этим всем.

Вот почему, когда вы привносите Осознание в то, что вы создаете, то само Осознание будет это менять. Начните осознавать суждение: «плохо – хорошо», «правильно – неправильно», «должен – не должен». Не имеет значение какое. Когда вы осознаете и не делаете его плохим или хорошим, а просто позволяете ему быть, вот тогда вы начинаете расти. Вы начинаете видеть глубже, чем раньше, вы начинаете видеть новые возможности.

С.: Это свобода.

Это свобода. Вы начинаете чувствовать огромную Любовь. Вы идете по улице, смотрите на людей и чувствуете их, они – часть вас. Вы чувствуете Любовь. Вы видите животных, и к вам приходит то же чувство. Это не религия, не культ, не философия, не система и не метод. Это то, как мы растем как человеческие существа. Постоянно двигаясь к центру, которым являемся.

Мы говорили о Любви, и если у вас нет вопросов, то я хотел бы сделать кое-что, что давно уже не делал...

С.: А мы уже всё прошли? Эти «С», «В» и «П»?

О, спасибо огромное. Нам нужно практиковать три вещи. Я совсем забыл про остальные. Слушание – означает прислушиваться к своим суждениям. Мы постоянно судим.

С.: Можно уточнить? Если у нас возникло негативное суждение, то мы просто осознаем его...

Осознаем его и позволяем ему быть. Не осуждаем это. И не обвиняйте себя за негативное суждение. Это нелегко поначалу, потому что наш ум привык нас осуждать. Он говорит: «Я не должен был осуждать!» А это, конечно же, еще одно суждение. Суть в том, чтобы быть таким бдительным, что как только мы осудили, позволить этому быть. И наше осознание расширяется. Почему? Потому что Осознание само по себе – это очищение и Любовь, которой мы являемся.

С.: Замечает ли Осознание суждение?

Осознание замечает процесс суждения. Осознание является свидетелем, созерцателем. Например, вы смотрите в зеркало, пристально вглядываетесь. Каждая минута равна, допустим, пяти годам. Одна минута – пять лет. Если вы смотрите на протяжении десяти минут, десять умножить на пять... Прошло пятьдесят лет. Все поменялось, ваше тело поменялось, внешние факторы поменялись – все поменялось, но вы продолжаете смотреть. И это вы, кто продолжает смотреть. Понимаете?

Осознание не меняется, Осознание всегда ЕСТЬ. А наше сознание, которое является нашим телом, окружением, воспитанием – все это постоянно меняется. Мы пребываем в теле новорожденного, в теле ребенка, в теле подростка, в теле молодой девушки/парня, в теле взрослого человека. Но мы – не тело. Сейчас я внутри тела, у меня есть форма, которую я называю моей, но не являюсь этим. Точно так же, как я и не эта квартира, и не машина, которой я владею, и так далее. Я есть тот, кто просто ЕСТЬ, проживающий это. Ясно? Вот это и есть Осознание.

Если вы позволяете ему расширяться и осознаете важность этого, то ваша Любовь будет расширяться автоматически. Вам ничего не нужно для этого делать. Так происходит, когда вы просто прислушиваетесь к суждению. И затем, осознав суждение, не осуждая его, вы подходите к видению.

Вы позволяете себе увидеть чудо каждого момента. Ибо каждый раз, когда вы судите и осознаете это, вы понимаете, как это влияет на ваше тело, ваше мышление, ваше настроение. Вы начинаете видеть вещи, которые не замечали ранее. Раньше вы считали, что были жертвой, а теперь вы видите, как каждое суждение изменяет вас. Это – «В», видение.

И третий пункт – это «П», прощение. Помните три вещи? Прощение – это просто напоминание, что прощать нечего. Оно напоминает вам, что если вы позволили себе слышать и видеть, то этого уже достаточно для прощения. Вы простили. Прощение приносит истинное исцеление. Люди страдают от рака и серьезных заболеваний, находятся одной ногой в могиле, но когда происходит прощение, то оно приносит моментальное исцеление. И таких случаев очень много. Неважно, это страдание ментальное или эмоциональное, прощение тут же все излечивает. Почему так происходит?

С.: Это отпусkanie?

Это отпусkanie того, что поело вас изнутри. Когда что-то не так в вашей жизни, и вы определяете это как плохое, вы в депрессии, злитесь или оплакиваете это, вы оказываетесь в ловушке. И это выводит вас из равновесия, ухудшается функционирование вашей пищеварительной системы, парасимпатической и симпатической. Вы теряете баланс и покой, и это уже

болезнь, что является отсутствием покоя и равновесия. Если вы обращаетесь к Осознанию, то оно приводит вас обратно к балансу.

Может, у кого-то из вас сейчас что-то болит? Что-то вас беспокоит? Пару лет назад в Торонто один человек меня разыграл. Он сказал, что слышал про Ури Геллера и про то, как он сгибал ложки. Он спросил меня: «Бёрт, ты мог бы такое сделать?» Я сказал, что это не совсем мое, я вообще-то провожу беседы. Он сказал, что нужно попробовать, ибо я обладаю верой. Кто-то расхрабрился и вложил ложку мне в руку. Я сжал ее и держал, чтобы следовать своим утверждениям. Я сжимал ложку, а все остальные держались за руки и держали меня за предплечья. Я сказал, что раз вы дали мне ложку, то должны сделать то, что я вас попрошу. У меня была ложка, а они сидели в кругу, держась за руки. Затем я попросил их представить, что это была не ложка, а кусок резины. Я продолжал держать ложку, она начала гнуться и сложилась вдвое. Когда я посмотрел на нее, то был поражен. Дайте мне ложку, пожалуйста. Вот она. Вот ложка, и вот тут она скручена.

С.: Вы просто ее держали?

Просто держал. Я не гнул ее. Сейчас я не могу ее раскрутить. Вы видите место, где она скручена. Я нашел ее недавно, перебирая свои вещи, я совсем про нее забыл. Вы видите, что она скручена, это невозможно сделать просто применяя грубую силу. Если я смог это сделать, то и другие тоже могут. Мы обладаем огромной силой, просто не верим в себя. Я в тот момент не верил, что такое возможно, они застали меня врасплох, дали ложку, и мне ничего не оставалось. Мы держались за руки, и у нас получилось.

Я хочу, чтобы мы сегодня сделали Круг Любви. Мы прекратим съемку: «Извините, ребята», соединимся и почувствуем эту энергию.

Очень важно помнить, что вы – это результат того, что вы чувствуете по отношению к себе. Неважно, сколько книг вы прочитали, на скольких сатсангах побывали, сколько видео посмотрели. Вы – результат того, что вы чувствуете по отношению к себе. Помните об этом, пожалуйста. Намастэ.

Глава 5

Что вы чувствуете по отношению к себе

Добро пожаловать.

Сегодня мы поговорим о самом ценном и самом сложном знании, которое должно было бы быть очень простым. Потому что это – знание о вас. На последнем сатсанге я говорил о понимании того, что мы чувствуем по отношению к себе.

Было не совсем ясно, что же нужно чувствовать, задавались вопросы касательно маленького «я» и большого «Я», и многие другие. На самом деле все просто, но это становится сложным, когда речь заходит о вас. Потому что меньше всего мы знаем самих себя.

Обычно, когда мы смотрим на мир, то нам кажется, что мы видим что-то вне нас. Мы не понимаем, что всегда все, что мы видим, чувствуем и узнаем, – это все про нас самих и про то, что мы чувствуем по отношению к себе.

У Томаса Элиота есть прекрасное высказывание: «Пройди много дорог, вернись к своему дому, и взгляни на все как будто в первый раз». Это полный круг. Мы начинаем путь и после многих лет и столетий поисков находим самих Себя. Мы осознаем, что никуда не уходили, мы всегда были здесь и сейчас.

Вчера я смотрел документальный фильм про серийного убийцу, который лишил жизни более семидесяти пяти молодых женщин возрастом от шестнадцати до двадцати пяти лет. Полиция долго не могла поймать его, но через двадцать лет его схватили и заставили рассказать, где он спрятал тела, которые не были до тех пор найдены. Он боялся смертной казни и пообещал все рассказать, если его не казнят. Он во всем признался и сказал одну интересную вещь – ему нравилось убивать этих молодых девушек-проституток, он даже вошел в зависимость от этого. Когда его спросили, почему ему это нравилось, он ответил, что они были мусором, и он был счастлив избавиться от них. Он не мог больше ни о чем думать, кроме убийства своей следующей жертвы.

Давайте разберемся, что же происходило на самом деле, что он делал? Конечно, когда вы смотрите нечто подобное, у вас возникает желание прикончить такого человека. Хочется уничтожить его, он просто омерзителен. Но давайте поймем, что же он делал в действительности? На самом деле он так сильно ненавидел себя, что с каждым убийством убивал самого себя, и ему хотелось делать это еще, чтобы избавиться от чувства вины, внутреннего стыда и отвращения к самому себе.

Это история – про каждого из нас. В контексте нашей темы я хочу заявить следующее: вы являетесь завершенными и целостными. Вы – человеческое бытие; Бытие, играющее роль человека. Но, играя человеческую роль, вы забываете о Бытии, которым являетесь, и все время ищите самих себя.

Все, что вы делаете, вы делаете для себя. Как-то я спросил у людей на сатсанге: «Чего вы хотите больше всего на свете?» Люди отвечали, что хотят путешествовать по миру, успеха, идеальных отношений, денег. Некоторые сказали, что хотят пробудиться и обрести покой. Но ключевой момент в том, что все, чего вы желаете, – это самих себя, имеющих эти вещи.

Все что вы хотите – это вы сами. Но мы даже не задумываемся об этом. Когда я спрашиваю людей, что они чувствуют по отношению к себе, они не только не знают этого, но и не понимают, что все, что они презирали или любили, были просто чувства: «Я недостаточно хорош, со мной что-то не так, мне чего-то не хватает, мне нужно избавиться от чего-то, исправить что-то». Это всегда вы, вы сами. И вы ничего не можете с этим поделать. Мир вращается вокруг вас, все, что вы видите вне вас, – это ваше отражение. Если вы боитесь, что люди будут

говорить о вас или осуждать, это вытекает из того, что вы чувствуете по отношению к себе. Видите, есть только вы. А кто чувствует? Мы вернемся к этому через минуту.

Вначале осознайте следующее: самое главное для вас – это вы сами. Но кто же вы? Ваше тело? Оно постоянно меняется. Ваша репутация? Она, как и тело, изменяется. Так кто же этот «я», которого вы хотите больше всего? Здесь мы подошли к самой сути.

Повторю еще раз, что кроме вас ничего нет. Но на самом деле вы – Бытие, играющее роль человека. Бытие – завершенное, реализованное. Больше нечего добавить. Это наибольшее Блаженство, Радость, Счастье, Красота и Любовь и есть ВЫ. Но вы не узнаете этого, пока не найдете Себя. Все дело в поиске Себя.

Вы ищите в разных местах, приходите к религии. Потом вы понимаете, что религии порождают разногласия и разделение. Должно быть что-то лучшее. И через некоторое время вы начинаете осознавать, что хотите Единства. Ааа, Единство! Но это – ВЫ. Все, что есть, – это Единство, и вы также им являетесь.

Давайте поговорим о чувстве. Люди говорят: «я чувствую себя разозленным, счастливым, любящим» или «плохо себя чувствую». Но мы никогда не задумываемся, что означает это слово – «чувство». Когда мы думаем о чувстве, то подразумеваем эмоцию. Это результат сложного процесса внутри нас. Позвольте мне объяснить, что такое чувство.

Настоящее чувство – это чистое чувство, которое исходит из вашей природы. А ваша природа – это чистое Осознание. Сейчас вы смотрите это видео, но попробуйте перестать думать и посидеть в покое. На какой-то момент ни о чем не думайте, будьте здесь и сейчас. Что останется? Если вы не думаете о прошлом, будущем или о том, кем по вашему представлению вы являетесь, то останется Осознание.

Я осознаю. Это чистое Осознание – наша истинная природа. Оно вечно, без начала и конца, это – сам Источник. У чистого Осознания не было начала. Оно – загадка, Бытие и То, кем вы являетесь. Оно – вечное, вне времени и пространства. Характеристиками чистого Осознания являются Радость, Счастье, Блаженство, Благодать, Бесконечность, Вневременность, Безграничность, Изобилие.

Вчера днем я был в кафе, куда часто хожу, потому что у них очень вкусные сэндвичи. Я ел сэндвич, и в это время вошла мама с годовалым ребенком на руках. Когда она поставила его на пол, он стал бегать, визжа от радости. Это было прелестно! В ребенке было столько жизнерадостности и энергии. Он был в экстазе. А сейчас вопрос: откуда в нем эта радость? Это его природа, он был самим собой. Он не приобрел ее, не развил в себе. Эта природа – чистое Осознание, чистое Бытие.

Верите или нет, но это – наша истинная природа, кто мы есть. Вы уже есть То, но всегда боретесь за это. Мы идем вовне, чтобы найти все это в развлечениях, удовольствиях, наслаждении, что нормально, ничего плохого здесь нет. Но мы никогда не найдем все это, пока не осознаем, кто мы есть на самом деле.

Например, из чистого Осознания рождается сознание. Сознание это то, что вы узнаете, и что, в свою очередь, создает разделение. Я сознаю что-то. Когда я начинаю думать об этом, оно переходит во впечатление и становится мыслью. Потом я начинаю думать об этой мысли, затем наделяю ее реальностью. Когда я наделяю ее реальностью, это становится убеждением.

Именно наши убеждения создают эмоциональное тело. «Курс Чудес» утверждает, что тело – нейтрально, все определяет ум, и это абсолютная правда. Ваш ум наделяет эмоции реальностью. Эмоции – это движение энергии в теле, которое вы, конечно же, ощущаете. Все, что вы наделяете реальностью, и плохое, и хорошее (что является только вашим суждением), вы ощущаете в своем теле.

Когда вы не осознаете эти эмоции, и даже не думаете о такой необходимости (они происходят из вашего отношения к себе, мнению о себе, всего, что вы собрали в процессе мышления), и, хуже того, пытаетесь от них избавиться, вот тогда начинаются настоящие проблемы.

Невозможно избавиться от негативных эмоций. Потому что это были вы, кто их создал. Все, что вам нужно сделать, – это осознать этот факт. Если мы разберемся, то увидим, что эти эмоции даны нам, чтобы подтолкнуть нас что-то обрести, стать лучше, совершенствоваться, расти, а также избегать чего-то, избавляться, излечивать, исправлять. Но когда вы осознаете, что вы – Бытие, то поймете, что ничего не нужно исправлять или улучшать. Бытие – это радость того малыша.

Больше всего на свете ваше сердце ценит любовь, которую вы ищите в отношениях, не пытайтесь обнаружить это в самих себе. Понимаете, когда вы осознаете, что все, что вы ищите и хотите, – это вы, то начинаете познавать Себя, ибо ВЫ – это все, что есть. Это нужно понять. Это осознание раскрывает вашу завершенность.

Вспомните цитату Элиота: «Вернись к своему дому, и взгляни на все как будто в первый раз». Нам нужно просто понять, кто мы есть. 27 лет я играл в учителя в Торонто, но игра закончилось, когда у меня были сложные личные отношения, и я осознал, что ответов не было. Не было Бёрта, который ничего не мог поделаться, было только Это, что я называю мое «Я». Затем все стало ясно.

Ничего не нужно получать, исправлять и даже знать, нужно просто БЫТЬ. Учиться просто быть. Конечно, ум начнет задавать вопросы: «Если я просто позволю себе быть, то как же планирование, достижение целей, построение карьеры?» Вы не осознаете, что все эти вещи – это Любовь. Если вы не любите свою работу, то какой в ней смысл? Но если вы любите ее, то жизнь позаботится об этом. Потому что вы – это Любовь, ваша природа – Любовь. И Любовь даст то, что вам нужно, и даже устроит все лучше, чем вы могли ожидать.

Невозможно измерить ваше величие. Вы – это все, что вы хотите, просто найдите Себя. И вы увидите Себя в каждом встречном. Все, что, как вы думали, находится где-то там, на самом деле находится внутри ВАС. И даже нет никаких снаружи и внутри, есть только здесь и сейчас.

Кто я? Я ЕСТЬ. Это все, что существует, – Я ЕСТЬ. Спасибо.

Глава 6

Как видеть яснее

Добро пожаловать на сатсанг!

Я получаю множество писем с вопросами о духовной жизни. В одном из них меня спрашивали о том, есть ли что-то общее в задаваемых вопросах. Я ответил: «Конечно, есть. Девяносто процентов из них – личные. Эти люди еще не осознали, кем они являются, что приводит ко многим проблемам. Но есть и более продвинутые вопросы: «Что такое «сейчас»?», «Что такое любовь?», «В чем разница между проживанием жизни по заданному сценарию и созданием собственной реальности?»»

В «Курсе чудес» говорится, что сценарий жизни уже написан, и ты не можешь ничего изменить. С другой стороны, мы слышим в учениях нью-эйдж: «Создай свою собственную реальность». Это звучит как конфликт, есть ли он?

С.: Нет.

Совершенно верно, но кажется, что есть.

Есть три категории вопросов: начинающие, средние и продвинутые. Мы обсудим их все и в конце оставим время на письма.

Итак, сегодняшняя тема: *«Как видеть яснее»*.

Начнем с первой категории вопросов. Их задают люди, находящиеся в постоянном поиске. С этим ничего невозможно поделать. Причиной поиска является представление о том, что мы являемся отдельной личностью. Из-за этого мы стараемся совершенствоваться, стать лучше. Мы забыли, что мы – человеческое бытие; Бытие, играющее роль человека. Бытие безусловно, цельно, реализовано, к нему нечего добавить. Мы забываем о своей истинной Природе, и возникают проблемы: «Я чувствую себя опустошенным... Я не знаю, куда иду, для чего живу... У меня миллион долларов, я добился успеха, но чувство опустошенности не проходит...»

Первый этап заполнен поиском, который принимает множество форм: поиск отношений, знаний, богатства, успеха, совершенства... Этому нет конца. Разве это неправильно? С этим ничего нельзя поделать, такова природа человека. Именно человеческая природа движет нас к нам самим, к Бытию. Вы всегда ищете Себя. Поиск неизбежен.

Затем наступает следующий этап поиска. Это происходит с каждым, что видно из сотен писем, которые я получаю. Поиск становится подсознательным. В нас закрадывается мысль: «Я не реализован. Со мной что-то не так. Я не целостен, не полон. Мне чего-то не хватает». Мы начинаем об этом рассуждать. Это размышление порождает шаблон, который становится для нас реальностью. Как только шаблон стал реальностью, он начинает влиять на нашу жизнь. Шаблон становится очень сильным: «Именно так и есть, я – такой». Такова природа подсознания: если мы в него помещаем убеждение, оно становится реальным. Мы начинаем видеть это повсюду. Например, некоторые люди говорят: «Вы только посмотрите, как они ко мне относятся!» Конечно, ведь все, во что мы верим, все наши убеждения, воплощается. Таким образом, мы сами создаем среду, порождаем ее силой своих убеждений. Когда что-то становится реальным и нам оно не нравится, мы пытаемся избавиться от него. Что приводит к нервным расстройствам: «Что-то со мной не так... Такое впечатление, что я схожу с ума... Наконец-то я нашел работу, которая мне нравится, и вдруг я потерял ее... Что я делаю?»

Знание того, что мы создаем нашу реальность, может быть полезным. Отсюда появляется этот вопрос: «Могу ли я создавать свою собственную реальность?» Да, можете, потому что эту

индивидуальную реальность создает ум. Но дело в том, что здесь речь идет о воображении, которое не является нашей Природой. Наша истинная суть – Бытие.

Дальше мы переходим к третьему этапу, который называется «присутствие». Находиться в присутствии, здесь и сейчас, – это единственное решение. В жизни нет ответов на наши вопросы. Если вы считаете, что найдете их там, вы заблуждаетесь. Я много лет изучал психологию. В ней было много ответов, но все они имели дело с умом. Это были только слова, всего лишь слова...

Невозможно прочитать книгу и сказать: «Я реализован». Здесь речь идет о раскрытии Сердца, а не об уме. Ум может накопить миллиарды бит информации, но это не сделает вас богаче. Вас обогатит только Сердце, способность любить, испытывать радость, ценить каждый момент таким, какой он есть. Богаче вас сделает не то, чего вы достигнете или возьмете под контроль, а то, чем вы являетесь на самом деле, – Бытие.

Я хотел бы поговорить о том, как можно преодолеть самые сильные зависимости и страхи. Мы много раз упоминали об этом, но если выразиться кратко, то это – осознание происходящего. Иногда это называется квантовым исцелением.

Например, вы чувствуете, что окружающие вас люди, в том числе ваш руководитель, ополчились против вас, вы теряете деньги. Вы хотите избавиться от этого и считаете, что причина – вовне. Но так не работает. Квантовое исцеление, или обращение к клеточной памяти, заключается в том, чтобы осознать то, что находится в подсознании. Исцеление возможно, я видел людей, вылечившихся за один-два приема.

Недавно ко мне приходили три человека. Все – заядлые курильщики. Они спрашивали, как избавиться от этой вредной привычки. Это можно применить к избавлению от любой зависимости.

Если вы курильщик со стажем и курите регулярно, то зависимость очень сильная. Вы пытаетесь остановиться, используете силу воли, но часто это впустую потраченные усилия... Почему так? У вас выработался шаблон, такой образ, в котором вы себя расслабленно чувствуете, испытываете наслаждение, когда берете сигарету и затягиваетесь. Курение для вас – это способ расслабиться, получить маленькую радость в этой жизни. У вас сильная воля, и вы говорите: «Я брошу!», и... бросаете на несколько дней. Потом в жизни происходит что-то неприятное, и появляется мысль: «К черту все, это такое удовольствие». Вы снова курите, потому что подсознание содержит образ, картину того, как приятно затянуться сигаретой. Что же делать? Нужно использовать квантовое исцеление, или клеточную память.

Один из пришедших ко мне мужчин казался искренним в своем желании бросить курить. У него была какая-то форма рака простаты, и он боялся, что, возможно, причиной этого было курение. Мужчина спросил: «Как мне бросить?» Я ответил: «Не бросай. Я хочу только, чтобы ты был осознанным, очень-очень осознанным. В следующий раз, когда ты потянешься за этой мерзкой сигаретой, прочувствуй, как ты подносишь к ней огонь, кладешь ее в рот, понюхай дым, ощути его. Будь полностью в этом моменте, не отвлекайся, будь полностью осознанным, когда куришь. Стань одним с этой сигаретой. Не пытайся прекратить, не говори себе, что бросишь завтра».

Уже на следующий день он начал терять желание курить. Через несколько дней от него пришло письмо со словами: «Желание курить ушло. Его просто не стало».

У многих людей, особенно молодых мужчин, есть пристрастие к порнографии. Это стало еще одной зависимостью. Кто-то зарабатывает на этом огромные деньги. Это такой этап, через который человечество должно пройти. Именно таким образом приходит понимание, и мы меняемся. С одной стороны, имеет место религиозная мораль и запреты, с другой – желание свободы. Это приводит к тому, что часть из нас перегибает палку. Это нормально, не нужно вешать ярлыки: «Это неправильно», мы просто учимся чему-то и становимся свободными.

Общее для всех зависимостей – это уход в подсознание. Вы делаете что-то бессознательно, не пребываете в настоящем моменте.

Наиболее распространенным среди людей является страдание от того, что они породили шаблон мышления и наделили его реальностью. Они потеряли любовь к себе. Может быть, что-то произошло в их жизни, и они были отвергнуты любимым или еще кем-то... Неважно, что-то произошло и стало причиной отсутствия любви к себе. Насколько это распространено – не любить себя?

С.: Очень распространено.

Это этап, через который проходит каждый. Мы считаем себя отдельными личностями и чувствуем угрозу от людей, которых не знаем. Мы обособлены. Робость, застенчивость, легкая уязвимость, ранимость, обидчивость – это все формы нелюбви к себе. Когда ты себя любишь, когда ты наполнен любовью, ты просто наслаждаешься и свободен. Ты даже не осознаешь себя, ты находишься здесь и сейчас. Это момент квантового исцеления.

Допустим, человек страдает от приступов паники. Это распространенная тема в письмах, приходящих ко мне. Обычно в таких случаях люди обращаются к доктору, который прописывает лекарства. Это не работает. Есть другой способ, при котором человек может избавиться от приступов паники за один или два приема, чувствуя себя комфортно и в безопасности. И это – клеточное осознание, или квантовое исцеление.

Мы забыли, что мы – осознающее Бытие. Из Осознания появилось сознание. Из сознания произошла способность размышлять. Из мыслей появился думающий. Думающий наделил мысли реальностью. Когда мысли стали реальными, они превратились в эмоции. Эмоция представляет собой движение энергии, которое мы чувствуем в теле.

В случае приступа паники возникает чувство, будто сердце сейчас выпрыгнет. Когда это случается, люди пытаются избавиться от этого ощущения: «Как мне чувствовать себя лучше? Это сводит меня с ума!», и принимают лекарства. Чем больше борьба, тем хуже становится. Пытаясь избавиться от неприятного ощущения, мы только усиливаем его. Получается замкнутый круг.

Мы совершенно забыли, что наша природа – Бытие, просто быть. Просто быть – означает расслабиться, смириться, принять, простить, любить. Мы никогда не обращаем на это внимание!

Если вы чувствуете, что приступ на подходе, первое, что нужно сделать, – несколько глубоких вдохов диафрагмой. Это успокоит вас. Не пытайтесь разобраться с эмоцией, придать ей смысл, значение, просто слушайте ее. Проживайте без вовлечения, такой, как она есть. Смотрите на эмоцию как будто вы – непредвзятый наблюдатель: «Это просто происходит внутри меня». Не пытайтесь избавиться от переживаемого ощущения, не боритесь с ним, не отрицайте его. Вы сливаетесь с ним, становитесь одним целым. Если это произошло, то у вас очень большой шанс исцелиться.

Все должно происходить в полной осознанности, потому что исцеление приносит Осознание. Почему так происходит? Если вы изучаете духовность, есть только одно, что вам нужно знать, и психология этому не учит. Ваша истинная природа – Осознание. Вы знаете, и вы знаете, что вы знаете.

Одной из главных характеристик Осознания является сомораспознавание. Как вы знаете, что существуете?

С.: Потому что я знаю.

Хорошо. Вы знаете, вы осознаете, что существуете. Вот так работает Осознание. Вы просто знаете, и само знание – это не «вы», это Знающий в вас. Когда я говорю, что это не

«вы», имеется в виду, что это не эго. Это То, кем вы являетесь на самом деле, это Знающий. Он знает, потому что он есть. Он Сам распознает Себя. Когда вы применяете Осознание, то возвращаетесь в исходное состояние чистого Бытия.

Нам нужно вернуться в первоначальное состояние тем же путем, которым пришли. Вначале мы отождествились с мыслью. Она стала реальной для нас. Затем стала эмоцией. Потом мы возвращаем процесс обратно. Ничего не делая по поводу эмоции, просто наблюдая, осознавая ее, мы приводим ее в исходное состояние, являющееся Бытием-Осознанием. Так происходит исцеление.

Вернемся к нашим вопросам. Если их обобщить, то они сводятся к поиску. Мы всегда ищем самих Себя.

Мы ничего не можем с этим поделать, это часть эволюции. Это не эгоистично, не корыстно. Именно в этом красота – все Одно. Даже ненависть к себе. Мы принимаем это чувство и это приводит нас к Единству. Единство другими словами – это Любовь. Любовь настолько сильная, настолько всепоглощающая, что может принять и растворить все, включая страх и ненависть, и все равно останется Любовью. Мы можем любить что угодно, но когда мы забываем о Любви и чему-то сопротивляемся, боремся с чем-то, пытаемся преодолеть, то оно становится сильнее и нам становится хуже.

Мы все находимся в поиске Себя, что приводит к так называемому психологическому страданию. Для существования психологического страдания необходимо время. Вы не можете страдать, пребывая в этом моменте, здесь и сейчас. Когда я говорю «сейчас», я не имею в виду настоящее время. Настоящее время – это не «сейчас».

Если мы говорим по скайпу и нас разделяют континенты, то разница во времени может быть пять или восемь часов, тысячи километров. Мы говорим в этот момент, который всегда именно ЭТОТ момент. Понимание того, что такое «сейчас», пробуждает нас. Пробуждение сводится к осознанию того, что есть только «сейчас», ЭТОТ момент, из которого нет выхода. «Сейчас» никогда не начиналось и никогда не закончится.

Все страдания имеют отношение к тому, что произошло в прошлом. Мы наделили это реальностью и боимся того, что случится в будущем: «Что же со мной будет?!» Мы автоматически выпадаем из «сейчас». Если мы пребываем в «сейчас», прошлое и будущее существуют как идея, в нашем воображении. Но суть в том, что единственная Реальность, которая у нас есть, – ЭТОТ момент, «сейчас». Когда мы живем в ЭТОМ моменте, то будущее и прошлое абсолютно не имеют значения. Это состояние приносит исцеление. В ЭТОТ момент нет страданий. Страдание «сейчас» просто невозможно, оно всегда имеет отношение ко времени, к воображению (сознанию).

Мы всегда ищем Себя, что является поиском Любви. Мы находимся в постоянном поиске Любви, потому что Мы – это Любовь. Наша природа – это Любовь. Любовь – это полнота, целостность. Единственное, что заставляет нас чувствовать себя хорошо, – Любовь.

Если мы не любим себя, то пытаемся это исправить, но не знаем, как это сделать. Мы думаем, что нужно что-то преодолеть, чего-то достичь, чтобы быть любимым или любящим. Но дело совсем не в этом. Все сводится к тому, чтобы просто быть. Мы этого не знаем, что приводит к эмоциональным проблемам и болезням.

Быть осознанным – это единственный способ исцелиться навсегда. Это приносит понимание, потому что в такой момент мы любим себя, видим свою красоту и великолепие.

Давайте прочитаем несколько писем. Посмотрим, как они перекликаются с рассказанным мной.

С.: «Несколько дней назад я написала вам письмо о моей обусловленности. Все это время меня бросало то в жар, то в холод. Я бы хотела чувствовать Любовь, Единство, но мои страхи и обусловленность преобладают. Я их осознаю и позволяю им быть, с этим все в порядке, но присутствуют боязнь быть под контролем и стремление к власти. Это все при-

вело меня к депрессии. Энергия на нуле, я чувствую грусть. Прямо сейчас я чувствую себя грустной и подавленной. Это не так сильно, но есть такое странное ощущение, будто я чего-то не знаю. Мой страх стал причиной веры в то, что если я приму это, то мое эго возобладает и не позволит мне пребывать в Любви».

Хорошо. Вы можете сказать, как это относится к тому, о чем мы говорили? В этом письме много поиска, есть потребность что-то изменить, и очевидно, что здесь нет любви к себе. Самая последняя часть – наиболее важная. Там чувствуется саботаж (самовредительство), правда? Прочитайте еще раз последнюю часть.

С.: «Мой страх стал причиной веры в то, что если я приму это, то мое эго возобладает и не позволит мне пребывать в Любви».

Мы видим боязнь принятия самой себя: «Сейчас я несчастна. Если я это приму, то все равно останусь несчастной». Это свойственно многим людям. Нужно принять себя таким, как есть. Принятие себя таким, как есть, – это любовь. Но люди могут говорить: «Я такой несчастный, если я приму себя несчастным, то так им и останусь». Будете ли вы несчастными, если примете свою несчастность?

С.: Нет.

Почему?

С.: Это прощение себя.

Точно! Это прощение себя. Само принятие является прощением себя, верите вы или нет. В тот момент, когда происходит принятие: «Я в порядке такой, как есть», вы не уничтожаете себя, вы начинаете по-настоящему чувствовать. Потому что ваша природа – это Любовь. Это становится самопрощением. Именно это убирает боль, созданную вами.

С.: Это еще и о том, что уму больше нечего переживать, и поэтому переживание, ситуация, состояние проходит. Ум не может иметь дело с Ничем.

Чудесно! Мне очень нравится, как вы это выразили! Да, вы ничего не даете уму для переживания.

С.: Все это – зависимость, не так ли?

Да, ненависть к себе, негативное мышление – это зависимость. Когда люди постоянно жалуются, это становится зависимостью. Все это зависимости, становящиеся шаблоном. Люди считают себя отвергнутыми и нелюбимыми, и каждый раз, когда жизнь дает им шанс получить то, чего им не хватает, они не могут это принять, даже могут заболеть. Это саботаж, самовредительство. Мы отвергаем именно то, чего хотим, потому что считаем себя недостаточно хорошими. Например, парень встречает девушку своей мечты. Наконец-то он с ней, они вместе, но затем он начинает думать, что она слишком хороша для него: «Она не будет любить меня, все равно бросит...» Он находит любой повод, чтобы разорвать отношения. Это безумие! Но, к сожалению, это часто происходит.

С.: Это бессознательно.

О да! Это бессознательно. Мы не отдаем себе отчет, что делаем. Люди сами себе наносят вред и говорят: «Опять?! Почему это со мной происходит?»

С.: Еще одно письмо. Тема: беспокойство.

«Уже девять месяцев я испытываю приступы паники. Это началось внезапно. У меня были мысли: «Все, что я вижу, – реально? Кто я? Это сон или реальность?» Приходит ощущение

ние тоски. Когда это случается, мой логический ум реагирует, он хочет все объяснить, понять то, что я вижу сейчас, что это такое... Я не могу чувствовать себя счастливым, пожалуйста, помогите мне. Как мне справиться со всем этим? Извините за плохой английский. Я буду ждать вашего ответа».

Вам ясно, что происходит? Это легко понять, исходя из трех этапов, о которых мы говорили. Нужно ли еще что-то добавить?

С.: Это о вере в свои мысли, что причиняет страдание.

Причиной всех страданий являются мысли, а как прекратить думать?

С.: Просто замечая мысли.

Да, осознавать мысли. Остановит ли это мышление?

С.: Не отождествлять себя с мыслями.

Это правильно. Это просто мышление, а не То, кем вы являетесь. По мере исследования вы обнаруживаете, что это правда. Мысли нереальны. Почему? Потому что это мысли, просто мысли. Давайте разберемся, что значит «нереальны». Реальным является то, что постоянно, что никогда не меняется. Мысли приходят и уходят. Ваши мысли и мои мысли отличаются друг от друга. Это означает, что мои мысли реальны только для меня. Если я увижу, что мои мысли реальны только для меня, но нереальны во Вселенском масштабе, я могу их запросто отпустить. Я делаю это, когда начинаю по-настоящему понимать их иллюзорность.

С.: На самом деле нам не нужно их отпускать, правда?

Вы не отпускаете мысли.

С.: Если ты не обращаешь на них внимания, они уходят.

Да, нужно не обращать на них внимания и говорить себе: «Это нормально, это просто мышление». Вы не придаете этому значения.

С.: Инсайт – это не мышление, не так ли? Это приходит из другого места.

Инсайт – это не мышление. Некоторые люди спрашивают о намерении, интуиции. Что такое интуиция?

С.: Это инсайт из...

Из Сердца. Да. А намерение появляется из Сердца или из ума?

С.: Это воля.

С.: Это то, что находится между умом и Сердцем.

Ладно, неплохо.

С.: Как мы используем слово «намерение»?

Давайте обсудим это. Все происходит через наше намерение, верите вы или нет.

С.: Это подразумевает желание?

Нет. Намерение у нас есть всегда. Как-то ко мне пришла очень красивая и привлекательная женщина, при деньгах. У нее все было, но она не могла удержать отношения – или ее покидали, или она. В то время я занимался гипнотерапией. Я ввел ее в состояние гипноза, и она начала рассказывать о своих отношениях. Я задал ей вопрос: «Что общего в этих историях?» Тут до нее дошло: «Каждый раз, когда у меня складывались отношения, у меня было скрытое намерение, что все равно это долго не продлится». Это не осознавалось ею до нашего разговора. У нее было намерение: «Это не продлится долго». Конечно, оно всегда воплощалось. То, что происходит в нашей жизни, случается потому, что у нас есть соответствующее намерение.

С.: *Она увидела корень проблемы, чего не могла сделать сама.*

Она не могла этого увидеть сама. Вы создаете то, что с вами происходит. Вы творите свою жизнь своими мыслями, своим видением. Это нереально, потому что мир, кажущийся таким реальным, на самом деле является только нашим воображением. Нам это известно. Это все – воображение.

Например, перед тем, как книга была написана, она была в уме, воображении писателя. Затем это стало осязаемой формой. То же можно сказать обо всем – стенах, стульях, домах... Это обрело свое существование в уме, затем материализовалось.

Очень сильное намерение всегда воплощается. Это сила, присущая каждому из нас. Намерение приходит из ума. Оно не появляется из Сердца. Это ясно?

С.: *Оно проходит через ум и формируется в виде мысли? Оно не может обойти ум?*

Намерение не обходит ум стороной. Намерение похоже на ожидание. Например, идя сюда, на сатсанг, у вас есть какие-либо ожидания в уме: «Я ожидаю, что это будет таким образом...» Намерение в вас связано с действием: «Как мне действовать? Что мне с этим делать? Должен ли я?» Это процесс, так работает наш ум.

Само осознание того, что мы творим своим умом, делаем это реальным, дает нам силу жить духовной жизнью. Единственный способ знать это – быть в состоянии Осознавания. Другими словами, быть максимально спокойными и тихими, чтобы научиться наблюдать.

Прочитайте, пожалуйста, еще одно письмо.

С.: *«Дорогой Бёрт, я пишу Вам, потому что случилось нечто ужасное. Я полон ненависти к себе и чувства вины. На прошлой неделе я получил очень хорошую работу, которую искал несколько лет. В первый день я очень нервничал и принимал успокоительные, потом вел себя очень глупо, говорил ерунду, и на второй день меня уволили. Какой же я идиот! Это так печально, что я просто хочу умереть. Я разбил машину... Зачем я испортил свое счастье? Все шло так замечательно, и было мною разрушено... Кто это сделал? Сознание? Было ли это предначертано, или я сам виноват? Нужна ли мне эта работа? Почему так много проблем? Чтобы пробудить меня? Я просто ненавижу себя за то, что я сделал. Помогите мне это понять и проснуться от кошмарного сна».*

Видите, как работает ум? Что вы можете сказать об услышанном? Что он может сделать сейчас?

С.: *Простить себя, осознавать. Как вы сказали: «Чувствовать происходящее, вместо того, чтобы говорить: «Я дурак, я не должен был... Это сознание, или что-то другое...»»*

Да, чувствовать происходящее.

С.: *Ему нужно побыть с этим.*

Побыть с этим. Очень хорошо. Это становится прощением. Прощение – это не процесс, это видение того, что прощать нечего.

С.: *И это – Бытие.*

Да, это Бытие. Это о том, чтобы просто быть, вам не нужно ничего делать. Вы видите замкнутый круг, в который он попался? Он разбил машину, произошло еще что-то... Это будет продолжаться, пока он не остановится. Пока что он разбирается: «Может, это проделки судьбы...»

Вернемся к квантовому исцелению. Когда вы находитесь в ловушке, ум хочет получить ответы, но все это – просто слова. Здесь вы тоже слышите только слова, произносимые Бёртом. Я всего лишь указываю на Истину, которая никогда не может быть словами. Истина – это Осознание, Бытие. Когда с нами такое случается, нам нужно остановиться, войти в суть, побыть с этим. Само это принесет равновесие, ясность, исцеление. Если у вас есть смелость и решимость быть спокойным, что бы ни происходило, то ответ придет, но он придет не в словах. Он может прийти совершенно неожиданным образом, и все окажется совершенно просто и ясно.

У меня были конфликтные отношения, я думал, что схожу с ума, все мои усилия бесполезны и бессмысленны. Я сказал: «Бхагаван, помоги мне!» И я осознал, что знать нечего, ответов нет, некуда идти и ничего не нужно делать, кроме того, чтобы просто быть. Я – человеческое бытие; Бытие, играющее роль человека. Нет никакого Бёрта, это только имя, данное этой форме. Я ЕСТЬ. Это было так ясно: «Это ОНО!» Это ответ на все вопросы. Это – завершенность. Это – пробуждение, видение красоты и простоты жизни. Нечего получать, нечего достигать, нечего исправлять. Есть просто видение. Видение того, что ты просто ЕСТЬ.

Прямо сейчас сядьте спокойно. В этот момент кто вы? Вы просто есть. Просто осознаете. Приходит мысль, и вы ее осознаете. Приходит чувство, вы его осознаете. Если ваше тело двигается, это тоже вы осознаете. Тело постоянно меняется, но есть что-то неизменное, и это – данный момент. Это То, кто вы есть. Осознание этого даст вам ясность и мудрость в любой ситуации, что бы ни происходило.

Давайте прочитаем еще одно письмо.

С.: *«Дорогой Бёрт, большое спасибо за Ваш ответ! Вы меня очень порадовали. Я поняла, что у жизни есть сценарий, осознала, как она строится и как работает намерение. Иногда бывает так, что у нас не хватает слов, чтобы описать переживания. В последнее время у меня было несколько интенсивных переживаний. Узнав истину о Бытии, о том, что мой ум на самом деле – это не я, посредством ума у меня создалось такое ощущение, что «я», которое мне известно, исчезнет, умрет. Мой ум заставляет меня страдать, требуя симпатии и любви к той «мне», которой я была все эти годы. Я знаю, что не в состоянии бороться со своим умом. Даже если попытаюсь его игнорировать, при первой возможности он проявится еще сильнее. Сейчас я практикую концентрацию на дыхании каждый раз, когда приходят мысли. Я пытаюсь не подпускать свой ум. Можете ли Вы сказать что-нибудь?»*

Это очень важные моменты. Давайте их обсудим. Это характерно для большинства людей. Мы говорим о том, что «меня» нет. Если мое «я» растворяется, то что остается?

С.: *Осознание присутствия.*

Очень хорошо. Остается осознание присутствия. Это осознание даже больше, чем когда было мое «я».

С.: Мы чувствуем себя более живыми.

Да, мы становимся более живыми. Потеря своего «я» – это самый большой страх. Почему мы боимся потерять свое «я»?

С.: Это означает смерть.

Да, почему мы боимся смерти?

С.: Это нечто неизвестное для нас.

Неизвестное, не так ли? Вот к чему все сводится. Все страхи сводятся к неизвестности. Что такое «неизвестное»?

С.: Ты сам.

Правильно. Неизвестное – это Осознание. Никогда невозможно познать Осознание. Оно используется всегда, даже в состоянии глубокого сна. Иногда вы можете осознавать, что вы не осознаете, но если, например, зазвонит колокольчик или кто-то окликнет вас, вы очнетесь. Это говорит о том, что вы осознавали, но не отдавали себе в этом отчет. Можно сказать, что это было подсознательным Осознанием. В любом случае оно есть. Осознание есть всегда, нет такого момента, чтобы его не было.

Невозможно познать Осознание, Оно слишком велико для этого. Я уже много раз говорил и не устану повторять о чуде, когда появляется новый организм, новый человек. Кто создает глаза, почки, сердце, мозг, кожу? Это – саморегулирующий, самоорганизующий аспект Осознания. Земля вращается вокруг своей оси и вокруг Солнца, создавая календарное время, кто делает это? Осознание.

С.: Всем этим вопросам свойственно присутствие незнания: «Что такое Неизвестное?» Как ум может постичь Неизвестное? Несмотря на этот страх, хочется держаться страданий, потому что у тебя есть эта идентичность: «Зачем мне отказываться от страданий?»

Точно. В этом вся суть. Вы начинаете понимать, что Ничто само по себе – это счастье, радость, покой. Что такое покой, где он? Это Ничто. Также как и Любовь. Любовь – это не что-то, это Ничто, Пустота. Любовь – это Великая Пустота, это не вакуум, который невозможен. Нет ничего, кроме Любви.

Кто-то сказал, что наша среда – это матричный вакуум. На самом деле это означает, что вакуум не может существовать. Если мы думаем, что пространство, которое нас окружает, пусто, это просто пространство, то мы заблуждаемся. Оно заполнено миллиардами волн, что очень легко доказать с помощью мобильного телефона. Даже если вы закроете все окна и двери, все равно вас достанут, и он зазвонит. Пространство наполнено энергией, которую вы не видите, не слышите, не ощущаете. Но это не значит, что здесь ничего нет.

Профессор задал вопрос студентам: «Если в лесу упало дерево, и нет никого, кто бы слышал звук падения, был ли этот звук падения?» Нет, звука не было. Для того чтобы подтвердить звук падения, нужно ухо, чтобы услышать этот звук. Звуковая волна есть, но она останется просто звуковой волной и никогда не станет звуком падающего дерева без приемника этого

звука, без свидетеля. Ничего не происходит без свидетеля. Кажется, что что-то есть, за счет наших органов чувств. Но свидетель – это не наши органы чувств, свидетель – это Осознание.

Многие люди пережили опыт выхода из тела. У меня был такой опыт. При этом я полностью осознавал, слышал, чувствовал, ощущал. Тело само по себе нейтрально. Это сознание оживляет его. Оно находится в миллиардах клеток. Когда вы обращаетесь к этому сознанию на клеточном уровне, когда обращаетесь к клеточной памяти, происходит исцеление. Вы входите в это состояние путем осознания происходящего. Само такое осознание является очищающим.

Многие люди сходят с ума, попадают в психбольницы, почему? Они закрывают свои чувства внутри себя. Когда это происходит, они загнивают и начинают отравлять организм.

С.: Зажатые эмоции.

Да, они оказываются в ловушке. Когда чувства зажаты, то это один из видов сумасшествия. Вы даже не знаете, что творите. Без какой-либо причины вы можете прийти в бешенство. Все приступы паники, бешенства – это следствие зажатых эмоций. Когда вы переживаете эти эмоции, то делаете то, чего, казалось бы, не должны были делать, чему вы сопротивлялись. В противном случае вы принимаете лекарства. Они успокаивают вас на некоторое время. Но знаете ли вы, что прием лекарств несет в себе опасность? Лекарства убивают вашу способность чувствовать.

Давайте прочитаем еще одно письмо.

С.: «Привет, Бёрт! Я написал письмо и получил ответ. Я понял, что Вы очень занятый человек и очень благодарю Вас за то, что уделите мне время. Мне бы хотелось узнать, как находится в присутствии. Меня очень вдохновили Ваши видео на ютубе о человеке и Бытии. Спасибо!»

Хорошо, как быть присутствующим?

С.: Просто расслабиться и осознавать.

Да, а как мы это делаем?

С.: Вот так (показывает, все смеются). Нет никакого делания.

Нет делания, потому что вы всегда здесь. Вы всегда присутствуете. Просто всегда осознавайте свое присутствие. Причина, по которой был задан этот вопрос, в том, что человек принимает себя за сознание, думая о прошлом и будущем. Если вы остановите свой ум, то вы – всегда здесь и сейчас. Всегда присутствуете. Когда вы это осознаете, то делать ничего не остается.

С.: Еще одно письмо. «Я никак не могу понять того, что сценарий жизни уже написан. Значит ли это, что каждое движение, осуществленное в линейном времени, происходит по сценарию, или что-то может измениться в ходе нашей борьбы с эго? Помогите мне разобраться...»

В «Курсе чудес» говорится о том, что сценарий жизни уже написан. Рамана Махарши повторял много раз: «Все уже предопределено». Это правда. В момент вашего рождения вы уже – мужчина или женщина с конкретным гороскопом, определенной нумерологией, у вас

уже есть ваши склонности и тенденции. Сценарий жизни уже написан. Есть ли смысл что-либо делать, если все предопределено?

С.: Нисаргадатта Махарадж говорил: «Я позволяю своей судьбе разворачиваться, как она идет, и при этом всегда остаюсь, как Я есть». То есть Свидетель не изменяется вместе с телом-умом, с помощью которых судьба осуществляется.

Все, что в наших силах сделать, – это простить. «Курс чудес» называет это прощением, мне нравится это слово. Прощение – это не делание чего-то, это осознание того, что прощать нечего. Это просто бытие, позволение. Когда вы позволяете всему просто происходить, то принимаете то, что есть. Если вы принимаете то, что есть, вы перестаете усугублять ситуацию. Это само по себе склоняет время на нашу сторону. Вы знаете, что я имею в виду под словами «склоняет время на нашу сторону»?

С.: Это означает не создавать замкнутый круг, не заикливаться. Если человек говорит, что он потерял работу, разбил машину и ненавидит себя за это, то так будет продолжаться до тех пор, пока он не примет происходящее, перестанет осуждать его, станет просто присутствующим. Это называется прощением, и оно разорвет замкнутый круг, прервет цикл, не будет никакой реакции и последствий.

Да, если вы перестаете реагировать таким образом, то все автоматически станет на свои места. Замкнутый круг разорвется. Это и есть склонение времени в нашу пользу. Цикл разрушен, и вы выходите на плато спокойствия. Вы просто пребываете. Истинный рост заключается в умении полного и радикального принятия того, что есть.

С.: То, как все происходит, обычно противоречит нашему желанию и представлению о том, как оно должно происходить.

Правильно. Наш образ себя, наше «я» считает, что для того, чтобы это «я» было счастливым, все должно происходить определенным образом. Но если позволить всему быть таким, какое оно есть, то мы обнаружим, что результат может быть в десять раз лучше, чем мы ожидали, и мы будем счастливы. Так всегда происходит, но мы думаем, что можем контролировать жизнь.

Мы – это неотъемлемая часть жизни. Я – это не личность, считающая, что попадет куда-то, поступая определенным образом, и разочаровывающаяся, если этого не произойдет, вместо того чтобы быть Одним с жизнью.

Люди спрашивают: «Как я пойму, что все едино? Я – Бог? Я – это Абсолют?» Ты этим и являешься. Мы все являемся Этим, потому что все – Одно. Вы осознаете это, просто начав жить таким образом, видя это именно так.

Я много раз задавал вопрос, повторюсь еще раз: «Чего вы хотите больше всего?» Люди отвечают: денег, власти, еще чего-то... Но Истина в том, что ваши слова – это вранье. Вы обманываете самих себя. Потому что на самом деле вы хотите Себя. Если вы говорите, что вам нужен миллион долларов, то кто этого хочет? Вы. Если хотите просветления, то кто этого хочет? Вы. Парадокс в том, что пробуждение означает обнаружение того, что «тебя» нет. Вот что такое просветление.

С.: Для «тебя» это полное разочарование.

Просветление – это жизнь, называемая «бытие», проживаемая очень простым образом. Это означает просто быть. Ты – Бытие, играющее роль человека. Когда это обнаруживается, то становится ясным, что все вокруг – это Ты в разных формах. Это называется Любовь. Так приходит понимание и ясность.

Прочитаем еще одно письмо?

С.: «Я всегда искренне думал, что любил себя. Но во мне постоянно присутствует какое-то беспокойство. Хуже всего то, что я не знаю, откуда оно. Оно просто есть. Как будто внутри меня что-то причиняет мне боль, и я расстраиваюсь, когда думаю об этом. Я же должен быть за себя, если так можно выразиться. Все мои части должны быть направлены к одной цели – Любви, Радости. Ваши видео говорят о том, что Любовь – все, что есть. Но как же так? Мои эмоции – это навязание мыслей, а не Осознание, это проявление моего эго, а не истинного Я. Во всем, что Вы говорите, есть смысл, но когда я себя так чувствую, то не знаю, как применить полученные знания. То, что я понимаю, это только теория, и это не помогает при необходимости. Можете ли Вы посоветовать, что делать в ситуации, когда чувствуешь себя подавленным и обеспокоенным? Спасибо за Вашу добрую поддержку, я Вам очень благодарен».

Когда вы попадаете в ловушку своих эмоций, вам кажется, что вы потеряли все свои знания. Так часто бывает, люди говорят: «Я понимаю. Я прочитал много книг. Я знаю все ответы», а потом можно услышать: «Когда мне плохо и тревожно, я все забываю и ничего не знаю». Что можно сделать, когда вы эмоционально вовлечены, вы беспокойны и страдаете?

С.: Ничего.

Вы ничего не делаете. Вы просто возвращаетесь в свой Центр. Об этом я говорил, рассказывая о квантовом исцелении, о состоянии бытия. Вы ничего не делаете, совершенно ничего. Не нужно избавляться от негативных эмоций, не нужно даже хотеть, чтобы все было по-другому. Хотя бы на несколько секунд побудьте с тем, что есть, таким, как оно есть, не пытаясь что-то изменить. Как только вы это позволите, само позволение принесет исцеление. Вы начнете понимать то, чего не понимали никогда раньше. Это осознание того, что понимать нечего. Потому что Я ПРОСТО ЕСТЬ. Это – ественность Бытия.

Мы закончили? Хорошо. Намастэ!

Глава 7

Воображение и бесконечность

М: Если вы ищете Истину и только Истину, то для вас нет альтернативы, кроме принятия мира как нереального.

И: Почему?

М: По той простой причине, что если вы не откажетесь от идеи реальности мира, ваш ум всегда будет следовать за ней. Если вы принимаете кажимость за Реальность, то никогда не познаете саму Реальность, хотя именно Реальность есть то, что единственно существует.

*«Будь тем, кто ты есть. Наставления Шри Раманы Махарши»
Дэвид Годман*

Добро пожаловать на сатсанг.

Есть очень важные слова, которые изменили мое мышление и все прояснили для меня. Эти слова: «Ты – человеческое Бытие». Пару дней тому назад я получил по электронке короткий вопрос, там говорилось: «Как можно пойти глубже?» Я ответил: «Принимать то, что вы естественно принимаете, не задавая вопросов, и идти глубже». Мы – человеческое Бытие. Мы получили это как подарок.

Знаете ли вы, что вся тайна содержится в этих словах? Мне хотелось бы, чтобы вы сегодня слушали эти слова, видели, как они соединяются, интегрируются, чтобы сделать вас теми, кто вы есть. Если у вас случится проблеск понимания того, как вы прекрасны, как вы величественны, и ответы на ваши вопросы придут просто путем понимания этих слов, то вы сделаете отличную работу во время этого сатсанга.

Вы – человеческое Бытие. Человеческое... послушайте это так, будто никогда не слышали этого раньше. Человек – на 100 % воображение. На 100 %. Это все ум. Вся психология основана на уме. Психология – изучение ума. Это изучение ума, никогда не идущее за его пределы.

Если вы начинаете использовать свое воображение правильно, то воспринимаете вещи такими, какие они есть, видите глубже и глубже. Вы обнаруживаете Бытие, и это есть ваша истинная природа. Если использовать воображение конструктивно, оно приведет вас к вечности. В тот момент, когда вы прикасаетесь к вечности, вы становитесь вечными. Вас начинают посещать проблески понимания вашего невероятного потенциала.

Я прочитал несколько книг, в которых люди рассказывают про опыт клинической смерти (околосмертных переживаниях). Одна из них – книга Бетти Иди. В момент приближения смерти она оказалась вне тела, почувствовала удивительную свободу, радость и любовь, которые невозможно описать словами. Последняя книга – это бестселлер Аниты Муржани под названием «Обретая себя у смертной черты». Анита – индианка по происхождению и воспитана в индуистской традиции. Она умирала от тяжелого рака четвертой степени, покинула тело, но вернулась и пережила опыт новой жизни, наполненной ощущением свободы и вечности.

Давайте пойдем глубже и постараемся осознать это на практике. Первое, вы – человек. Это значит, что у вас есть воображение. Вы можете сделать свою жизнь такой, какой хотите. Это сила намерения. Вы – результат своего намерения. Воображение дано нам, чтобы мы могли войти в высшие сферы существования, и тут нет границ, потому что воображение безгранично. Когда вы постигаете воображение и понимаете, что это только воображение, а не реальность, тогда вы постигаете вечность. Вечность есть реальность, единственная реальность, которая бесконечна. Это поразит вас, просто почувствуйте.

То, что мы называем Счастьем, Радостью, Покоем и Любовью, – бесконечность. Они не что-то, и это не эмоции. Проблема с воображением в том, что никто не учил нас, как его использовать, и поэтому оно использует нас. Оно использует нас, и мы отождествляем себя со своим прошлым, своей памятью и обусловленностью. Если кто-то спросит меня, я скажу, что я – Бёрт... Вы понимаете, я возвращаюсь к своему прошлому и своей обусловленности и т. д. Но на самом деле я вовсе не ограничен. Я – часть этой вечности, потому что я – человеческое Бытие.

Вот что мы сделали – мы разучились использовать воображение конструктивно и используем его разрушительно, во вред себе. Почему так происходит? Мы делаем это неосознанно. Мы просто не осознаем наш безграничный потенциал, т. е. нашу духовную природу, и мы считаем себя частичкой, отделенной от других. Из-за этого у нас появилось убеждение, что мы не являемся бесконечным Духом, и нам кажется, что чего-то не хватает, что мы недостаточно хороши. Но инстинктивно мы стремимся к большему. Мы считаем себя отдельной маленькой частичкой, не осознавая свой огромный потенциал. Вы понимаете, о чем я говорю? Это то, что мы делаем, не ведая, чем мы обладаем.

Нам дано воображение. Нам кажется, что мы ограничены, и мы верим в это. Самое худшее, что мы можем сделать, – это поверить, что воображаемое является правдой, реальностью. Как только мы наделяем его реальностью, оно становится разрушительным.

Например, что такое одиночество? Отделенность от целого. Это – работа воображения. Почему мы чувствуем себя одиночками? Потому что мы верим, что есть «я», отделенное от целого, от других. Мы создаем разделение, возникает мысль, что со мной что-то не так, люди не любят меня. Мы не осознаем наше величие и вечную природу, потому что никто не учил нас духовности, нас учили только религиям.

Сейчас мы выходим на новый уровень понимания и бытия. Истина в том, что вы – вечное Бытие. Но вы не сможете постичь это, если верите, что воображаемое реально. Ибо в тот момент, когда вы наделяете воображаемое реальностью, вы помещаете себя в коробку. Вы больше не растете. То же самое с депрессией. Вы оказываетесь под прессом, уменьшаетесь в своем воображении и верите, что это реально. Когда вы верите, что это реально, тогда имеет место дисфункция, страдание.

Страдание создается неправильным использованием воображения. Психологи утверждают, что вы являетесь результатом представления о самом себе, но они не говорят вам, что ваше представление о себе – просто воображение. Представление – это только образ. У вас есть представление о себе, и в этом представлении вы отделены от других. Именно это вызывает все известные эмоциональные страдания.

Вспомните, что такое «эмоциональный»? Вначале есть сознание. Сознание создает мыслителя. Мыслитель превращает придуманное в реальное. Когда вы верите, что это реально, возникает эмоция, эмоциональная энергия. Она возникает в теле. Когда вы придаете реальность своим плохим мыслям, то в вашем теле возникает тревога, паника и даже сильнейшая эмоциональная боль. Но знаете ли вы, что вся эмоциональная боль – это просто воображение? Когда вы понимаете это, вы становитесь свободны! Вы просто выходите на новый уровень бытия. Со стороны вы выглядите так же, но ваше мировоззрение полностью меняется, потому что все есть воображение.

Что же мы сделали с воображением? Мы не используем его конструктивно, в позитивном русле. Воображение существует само по себе. Мы видим мир только благодаря ему. Мы видим друг друга благодаря восприятию органов чувств. И это тоже наше воображение. Что такое воображение? Ум, восприятие. Это все есть наше воображение.

Если два человека смотрят на одну и ту же вещь, их восприятие будет совершенно разным. Смотря на одну и ту же картину, один будет думать, что она прекрасна, а другой – ужасна. Кто-то, смотря на человека, скажет: «Он мне нравится», а кому-то он не понравится.

Другими словами, ваше восприятие зависит от того, каким вы все воображаете. Но эти представления нереальные. Все происходит в уме.

Не пытайтесь изменить воспринимаемое. Когда вы пытаетесь что-либо поменять, воображаемое становится реальным. Понимаете? Если вы говорите, что все нереально, и я не принимаю этого, оно теряет всякий смысл, который состоит в том, чтобы видеть Истину, являющуюся Бесконечностью, Бытием.

Видеть Бесконечность означает, что то, что происходит, – просто происходит. Оно не имеет отношение к Истине. Истина – неизменна, без начала и конца, за пределами времени и пространства, бесконечна. Когда вы начинаете понимать, что вы и есть эта Бесконечность за пределами вашего тела, вы так же понимаете, что ваш враг – это та же Бесконечность, что и вы. Теперь вы начинаете понимать ваше великолепие.

Ты – человеческое Бытие. Осознание этого в 2000 году полностью изменило меня. Я понял, что вся психология и книги, которые я прочел, не имели никакого смысла. Все стало предельно ясным. Ты – человеческое бытие; Бытие, играющее роль человека. Игра происходит в рамках ограниченной отдельной личности. Но на самом деле вы – безграничны.

Эйнштейн сказал чудесную фразу: «Самый лучший подарок человеку – это воображение». Истинное воображение делает нас творческими. Прекрасная новость в том, что все, что вы творите, используя воображение, всегда новое и никогда не будет повторено. Это не дубликат. Потому что это – творческое воображение. Когда мы его используем, к нам приходит вдохновение.

Давайте вернемся назад. Почему мы верим, что воображаемое реально и страдаем? Многие люди полагают, что их мысли реальны, и действуют в соответствии с этим. Но почему мы защищаем себя, свое представление о себе, и нас так легко обидеть? Потому что мы верим, что мы – только тело.

Реально ли тело? Для человека оно реально, но человек – это сознание, проявляющееся в бесконечности. Бесконечность – это энергия, фантастическая энергия. Эта комната, пространство, состоит из миллиардов энергетических волн. Мы не можем их видеть. Если бы мы могли, то тело бы не выжило. Оно должно быть ограниченным, чтобы выжить. Понимаете, что я имею в виду? Некоторые медиумы (экстрасенсы) развили в себе необыкновенные способности слышать звуки и видеть образы, которые не видят другие люди. Но из-за этого они могут даже заболеть, потому что духовно они не готовы столкнуться с таким натиском образов.

Все есть воображение. Когда воображение не ограничено и вы не воспринимаете его как реальное, тогда вы открываете для себя духовную жизнь. Когда вы воображаемое наделяете реальностью, проявляется ваша человеческая часть, и вы начинаете верить в ваши мысли и эмоции. Но когда вы осознаете, что это все – просто воображение, вы уже продвинулись глубже. Вы сняли с себя коробку. Вы уже не ограничены, вы видите больше и больше. Чем больше вы видите, тем свободней становитесь.

Эти выходные я провел на Солнечном побережье. Номер был маленьким и темным, но пляж был совсем рядом. Меня там посетило внезапное чувство: «Я не имею отношения к этой комнате. Я – пляж, я – океан». Я слышал плеск волн. Комната наполнилась светом на какое-то мгновение. И там я понял, что именно об этом буду говорить сегодня. Такое часто случается.

Как прекрасно быть человеком, потому что воображение безгранично. Но когда вы наделяете его реальностью, вы создаете время и пространство, создаете коробку. Теперь настало время из нее выбраться. Вам нужно увидеть ваш потенциал, ваши безграничные возможности. То, что мы называем Духом, невозможно выразить словами. Мы не можем рассуждать о Духе, потому что Дух не имеет начала и конца. Это То, кто вы есть.

С.: Что нужно, чтобы выбраться из этой коробки? Вера?

Нужно начать понимать разницу, точнее позволить себе понимать. Именно позволить. Это во власти человека, и у человека есть выбор. Ваш выбор – это понимать разницу между любовью и страхом. Любовь безгранична. Когда два человека занимаются сексом – это малая ее часть. Когда двое учатся любить друг друга – это больше, но все равно малая часть Любви. Любовь – это целостность, тотальность. Вот так вы выбираетесь из коробки.

Помните вопрос: «Как идти глубже?» Нужно понимать – то, что вы видите, намного глубже, чем кажется. И это глубже – намного прекрасней. Когда вы почувствуете себя свободными... Я говорю о свободе вне времени и пространства, без начала и конца. Это будет экстаз и радость, какую вы себе никогда не представляли, это – нирвана.

Все безобразие, ограниченность и темнота, которые мы видим в этом мире, стали реальны благодаря нашей человеческой части. Это все – воображение. Это совсем не реальность. Мы воюем друг с другом, одна страна против другой, потому что мы живем в разделении. Это часть эволюции.

На самом деле мы ничего не делаем, ибо смерти все равно не существует. Но нам нужно пройти через это, чтобы понять, что мы есть большее, чем человек, мы – Бытие, которое бесконечно. Я повторяю слово «бесконечность». Что имеется в виду?

Некоторые люди называют Бесконечность Богом, и это прекрасно. Потому что Бог означает Бесконечность. Но потом они называют это Отцом, Матерью или как-нибудь еще. Это нормально, вы можете использовать любое название, но таким образом вы превращаете это в сущность. Когда такое происходит, мы снова ограничиваем себя. Бог – это все и ничто одновременно. Нет ничего, кроме Этого, Оно не имеет начала и конца. Почувствуйте это. Это то самое чувство.

Некоторые спрашивают: «Бёрт, Вы все время говорите о пробуждении, я много читал о нем. Как мне пробудиться?» Вы уже его потеряли. Не существует пробуждения, существует осознание в этот самый момент.

Меня как-то спросили: «Как мне понять, что я не тело?» На самом деле вы не сможете понять, что вы не тело, но вы можете осознать, что вы нечто большее, чем ваше тело. Ваше тело состоит из триллионов клеток. Клетка – очень маленькая, невидимая. Вам нужно увеличить ее во много раз, чтобы постичь эту энергию. Но клетка – это память. Когда триллионы клеток уплотняются, тело становится твердым на ощупь. Это сознание, облеченное в форму, которая живет, умирает, погружена во время и пространство. И при этом она обладает движением, клетки тела постоянно обновляются. Но это не то, чем вы являетесь на самом деле. Это то, что вы используете для существования в материальном мире. На ощупь тело плотное. Когда вы смотрите в зеркало и дотрагиваетесь до себя, ваши органы чувств дают вам ощущения плотности вашего тела. Но когда вы сидите в полном покое, вы понимаете, что ваши самые прекрасные чувства связаны с состоянием, когда ваше «я» исчезало.

Как оно может исчезнуть? Например, есть такое слово «страсть». Я люблю это слово. Я сейчас говорю не о сексуальной страсти, потому что она дает отдаленное представление о настоящем оргазме. Я говорю об истинном, духовном оргазме. Мы все хотим страсти. Страсть – это то, чем является Любовь. Ты смотришь на человека и вдруг чувствуешь связь. Когда ты почувствовал ее, вы сближаетесь, и ты забываешь себя. Забывая себя, ты начинаешь чувствовать Единство. Это происходит на сексуальном, физическом уровне, но вы можете пережить то же самое, когда сидите в полном покое и вдруг ощущаете единство со всем.

На Солнечном побережье я сидел на пляже и слушал океан. Я был в полном покое и осознавал, что Я есть. Чувство яственности дает вам прекрасные ощущения. Это уже страсть к Бесконечности. Нет прекрасней страсти, чем страсть к Бесконечности, что является страстью к Богу, Единству, Целостности, которой вы являетесь. Другими словами, вы начинаете влюбляться в то, кем вы являетесь на самом деле. В тот момент, когда вы влюбляетесь в это, вас посещают проблески осознания, что вы есть нечто большее, чем тело. Да, у вас есть тело, но

вы – нечто гораздо большее. Когда тело расслаблено, ничего не болит, вы начинаете ощущать свое величие.

Я занимаюсь гипнотерапией уже много лет. Раньше я использовал такую технику. Я просил человека полностью расслабиться и осознавать что-либо. Сейчас вы осознаете эту комнату. Не открывая глаза, почувствуйте, что вы – эта комната. Теперь вы – 7 Авеню, вы – целая улица. Мы идем глубже. Теперь вы – весь Ванкувер. Нет границ для осознания, это все – Воображение. Теперь вы – вся Британская Колумбия, теперь вы – вся Канада. Теперь вы – весь мир. Теперь вы из космоса наблюдаете за красивой голубой планетой. Вы просто есть, и вы расширяетесь и расширяетесь. Когда я выводил их из этого состояния, люди просто светились. Их глаза были живыми, потому что они получили опыт, который невозможно получить в теле, но можно получить вне его.

Тело – это просто оболочка. Когда мы используем воображение конструктивно, осознаем его возможности и идем глубже, что тогда с нами происходит? Вы чувствуете Любовь, Радость, Целостность, которую, возможно, никогда не испытывали раньше. Эту технику используют в квантовой медицине. Если вы больны или у вас какие-то проблемы со здоровьем, вы можете практиковать эту медитацию. Расширяя свое сознание, вы почувствуете, как ваше тело исцеляется и молодеет. Эта медитация очень сильная. Вы движетесь к невероятному опыту Истины. Вы расширяете свое осознание постоянно, и самое прекрасное, что Осознание не имеет границ.

Я получил письмо, в котором был такой вопрос: «Если Самость (что есть чистое Осознание) обладает самоорганизующим принципом, самоорганизует ли она мою негативность?» Нет. Потому что Высшее Осознание не видит негативности. Оно видит только бескрайность. Вы правы в каком-то смысле. Если у вас появилась негативная мысль и вы полагаетесь на самоорганизующий принцип, то он так позаботится о вас, видя, что вы нуждаетесь в любви. Считая себя ограниченным, вы решили, что вам ее недостает. Но когда вы это осознаете, вы трансформируете негативность в любовь.

Нет такого момента, когда бы мы не искали Себя. Это происходит, пока мы не поймем, кто мы есть на самом деле, тогда поиск прекращается. Мы все ищем Себя и хотим, чтобы нас ценили, уважали. Мы не любим, когда нас игнорируют, хотим, чтобы нас любили и понимали. Мы все этого хотим. Мы хотим этого, потому что это наша целостная природа. Мы стремимся к этому из нашего представления о себе, т. е. из ограниченности, потому что считаем себя ограниченными. Самоорганизующий принцип в нас, если вы ему доверяете, позаботится обо всем, что вы думали о мире и о себе. О ваших негативных представлениях. Но принцип не видит негативности, он видит, как сильно вы хотите расти, хотите расширяться. Когда вы доверяете этому самоорганизующему принципу, который есть Осознание, когда вы целиком и полностью доверяете ему, он позаботится о вас, потому что это выводит вас на уровень, находящийся вне времени и пространства. Вы понимаете, о чем я говорю?

С.: У меня этот вопрос, о котором Вы говорили, про самоорганизующий принцип. Я ответила на него да, потому что когда принцип работает, ты не отождествляешь себя со своими негативными мыслями – ты просто воспринимаешь их такими, какие они есть.

Когда вы осознаете свою негативную мысль, то в этот момент понимаете, что негативности не существует. Это ваша интерпретация. Из-за ограниченности вы воспринимаете ее как негативную, но это не так. Возьмем, к примеру, страх быть отверженным. Многие люди страдают от него. Мы все хотим любви, целостности, поэтому боимся, что нас отвергнут. Когда страх приходит к вам, вы начинаете чувствовать настоящую боль, если вы верите, что она настоящая. Почему же меня отвергли? Если вы исследуете это, то поймете, что больше всего на свете хотите Любви.

А что, если вы осознаете, что уже являетесь Любовью? Неважно, как люди поступают по отношению к вам, это не меняет вашей истинной сути. Когда вы полностью осознаете это, вы почувствуете покой, о котором и не мечтали.

Мы нечего не меняем, мы просто позволяем себе видеть. Нам следует заменить даже такие слова, как «пробуждение к истине», «трансформация». Есть только видение того, что уже есть здесь и сейчас. Того, что здесь. Когда мы начинаем видеть то, что есть, что означает видеть глубже, все автоматически меняется.

Сегодня и на прошлом сатсанге мы обсудили три аспекта. Хотелось бы их вкратце подытожить. Три шага, которые нужно понять и воспользоваться ими, чтобы получить ответы на вопросы и понять проблемы.

Первый. Вы всегда ищите самих Себя. Всегда, всегда, всегда. Остановитесь, успокойтесь и осознайте, что все время ищите самих Себя. Ищете, когда хотите уважения, любви, внимания, когда хотите, чтобы вас ценили, и ненавидите, когда вас не замечают, не любят, не желают. Это всегда вы, вы, вы, нет никого, кроме вас. Все ищут Себя. Но осознать это – уже большой шаг вперед.

Второй аспект. Из-за вашего поиска, вы создаете намерение: «О, они не любят меня, мне нужно стать лучше. Я сделаю что-то, чтобы они начали ценить меня». Вы начинаете менять свое мировоззрение посредством этого намерения. Вы даже не осознаете, что теперь оно создает мир вокруг вас, потому что намерение всегда материализуется. Сознательное или неосознанное, оно всегда материализуется.

Многие люди обращались ко мне с вопросом: «Почему ко мне все время приходит одна и та же проблема?» Они ложились на кушетку, и в состоянии гипноза выяснялось, что они выбирали такую ситуацию, потому что имели определенное намерение, даже не зная об этом.

Два человека женятся, дают клятвы любить друг друга до конца своих дней и никогда не расставаться... Но проходит время, и начинаются какие-то проблемы. Один из супругов думает: «Я больше не собираюсь мириться с этим». Просто небольшое намерение: «Я больше не собираюсь принимать это». Когда такое намерение посетило вас, вы тут же создали разделение. Это может привести к разводу или расставанию. Я хочу сказать, что мы всегда творим нашу жизнь через намерение. Это второй аспект – будучи в поиске себя, мы создаем намерение, и наше намерение находится между Любовью и страхом.

Осознанное намерение – чудесная штука. Осознанное намерение плюс визуализация – это настоящая сила. Я говорю себе, что я делаю все за пожертвования, я также говорю себе, что деньги всегда придут, я буду жить в достатке. И это работает! Потому что, когда вы создаете осознанное намерение и визуализируете ситуацию, она всегда материализуется, ибо это составляющая самоорганизующего принципа Осознавания.

Намерение. Представим, что человек умирает в своей кровати. Доктор говорит, что он не протянет и пяти минут. Но у этого человека есть сын, который находится далеко, и, возможно, ему понадобится целый день, чтобы добраться сюда. Вы знаете, что этот человек не умрет, пока не увидит своего сына? Потому что его намерение – оставаться здесь, пока не придет его сын. Понимаете, о чем я?

Если ваше намерение достаточно сильное, оно всегда материализуется. Это ваша сила бесконечности. Если у вас есть осознанное намерение, об этом позаботятся. Это необыкновенная сила. Но также материализуется и неосознанное намерение. Если у вас есть страх, это значит, у вас есть неосознанное намерение потерпеть неудачу.

Многие люди спрашивают: «Почему со мною что-то все время происходит?» Я могу только ответить, что у вас есть неосознанное намерение, чтобы это случилось. Никто не причиняет это вам. Вы – завершённое существо. Вы сами осознанно или неосознанно выбрали жизнь, которую проживаете сейчас. И вот тут мы можем воспользоваться нашим воображением.

После того, как мы читаем письма, я покажу вам простую технику, которую можно использовать в ситуациях, когда приходит страх. Эта техника трансформирует страх в радость. Вы хотели бы попробовать?

Итак, это второй аспект, связанный с выбором. Мы выбираем осознанно или неосознанно. Вы все время выбираете. Вы выбираете страх или любовь. Если вы выбираете неосознанно, это произойдет само по себе. Если вы выбираете сознательно и фокусируетесь на любви, то это тоже произойдет. Важно понимать, что никто другой не является причиной того, что с вами происходит. Это происходит потому, что вы создали эти ситуации в уме. Ваш вопрос возникает, потому что вы создаете их неосознанно, и не знаете, что на самом деле у вас было такое намерение.

А теперь третий аспект. Присутствие – это единственное решение, единственный способ решить все ваши проблемы. Присутствие – это чистое Осознание. Присутствие – это ваше безначальное, беспредельное, бесконечное состояние. Это ваша безграничная природа.

Давайте, отвечая на письма, практически применим то, в чем разобрались. Мы уже прочитали несколько вопросов. Будет неплохо, если каждый прочитает по одному вопросу.

С.: «Привет, Бёрт. Спасибо за ответы на мои вопросы. Что имеется в виду под фразой «идти глубже»? Во многих ситуациях я пытался оставаться здесь и сейчас, но у меня не очень хорошо получается, часто появляется чувство дискомфорта. Есть небольшой прогресс, но я не могу выйти на следующий уровень. Я огласен со всем, что Вы говорите, и это дает духовную и практическую пользу для существования. Спасибо заранее за ответ».

Итак, основной вопрос: «Как идти глубже?» Что происходит, когда мы смотрим на океан? Многие люди видят только волны на поверхности. Но остановитесь на мгновение – вы смотрите на океан, у которого есть глубина! Вы даже не можете постичь ее до конца. Это огромный мир сам по себе. Нужно осознать, что, на что бы вы ни бросили свой взгляд, вы смотрите на поверхность. Идти глубже означает осознать – то, на что вы смотрите, имеет более глубокий смысл, о котором мы полностью забываем. Вот тут мы можем использовать наше воображение. Мы смотрим на поверхность океана, видим волны, но мы не в состоянии видеть глубже, если только не нырнем. Вы можете нырнуть в своем уме, просто осозная, что волны – это только поверхность. Океан сам по себе намного глубже. На глубине нескольких километров – совсем другой мир с удивительными созданиями, которых вы никогда не видели.

Та же ситуация с погодой. Темно, идет дождь, небо затянуто тучами. Как идти глубже? Осознать, что, несмотря на то, что темно и тучи, где-то там, на небе, есть Солнце. Вы понимаете, что я имею в виду, говоря «глубже»? Вы не видите это на физическом уровне, но вы знаете, что это есть.

С.: Вы видите, что происходит в вашей жизни, наблюдаете за этим, и вы не можете пойти глубже, в том значении, что ничего не можете с этим поделать. Вы можете только присутствовать, осознать происходящее и таким образом идти глубже. Это так?

Именно. Спасибо. Хорошо, давайте прочитаем еще одно письмо.

С.: «Дорогой Бёрт, еще раз благодарю Вас за помощь. Я обрел покой Бога в своей жизни и справился со своим эго, но моя проблема в том, что эго других людей разрушают этот покой. Я борюсь с тем, чтобы не попасть в ловушку их эгоистических умонастроений. Надеюсь, что со временем я смогу это преодолеть. Я разобрался со своим эго, и следующий этап – эго других людей».

Давайте посмотрим. Вам понятно, что здесь происходит, не так ли? Какие будут комментарии?

С.: Этот человек не совсем понимает, что происходит в его жизни. Если присутствует истинное видение, другие люди не могут вас беспокоить.

То, как другие люди поступают с нами, было создано нашим намерением, о котором мы и не подозреваем. Сам факт происходящего уже означает, что мы создали это. Ничего не случается просто так. Мир, который мы видим, – результат нашего представления о нем. Это очень важное открытие, но так мало людей могут осознать этот факт. Мы все – единое целое, и вы – часть всех остальных. Все происходит из наших представлений. Это происходит в нас, потому что мы его переживаем.

Что еще было в письме? Был какой-то вопрос в конце?

С.: Нет, это все. Только теперь ему предстоит следующий этап.

Это хорошо, что он так говорит, потому что наше обучение никогда не заканчивается. Оно ведет нас глубже и глубже, пока мы начинаем осознавать и перестаем заикливаться на вопросах: «О, что же со мной не так? Почему это происходит со мной?» Лучше думать: «Хорошо, что это со мной происходит, оно учит меня идти глубже. Чудесно, мне нравится все происходящее, потому что это возможность видеть больше и больше».

Кто-нибудь прочитает следующее письмо?

С.: «Привет, Бёрт. У меня есть личный вопрос, и я очень надеюсь получить на него ответ. Мне 19 лет, и пару месяцев назад я осознала свою истинную природу. Но теперь я начинаю чувствовать, что это состояние покидает меня, я его теряю и возвращаюсь к эгоистическому умонастроению, но временами опять чувствую связь со своим естеством. Я понимаю, какое это благословение, что я пробудилась в таком раннем возрасте, и не хочу возвращаться назад. Иногда мне кажется, что я стараюсь слишком сильно. Могли бы Вы что-то посоветовать. Думаете ли Вы, что можно вернуться назад, если ты осознал свою истинную природу?»

Кто может дать совет? Это очень просто. Я хочу услышать вас. Это очень просто, и такое случается очень часто. Приходит проблеск, понимание, а потом все вдруг возвращается на свои места. Почему это происходит? Почему мы якобы «теряем» то, что, как нам кажется, обрели?

С.: Мы не воплотили то, что обрели.

Правильно. Мы все еще воспринимаем это на уровне личности. Мы считаем, что обретаем и теряем.

С.: Мы ищем безопасности, ищем ответов. Но их нет.

Да, это один из способов посмотреть на ситуацию. Происходит проблеск, реализация, и то, в результате чего это происходит, – момент покоя, момент Тишины. Вы можете готовить, идти по улице, гулять в парке, и вдруг случается инсайт. В этот момент ваш разум был открыт и настроен на осознание вашей истинной природы. Вот как это происходит. Вы начинаете чувствовать себя прекрасно и свободно. Вау, я окрылен! Но вы начинаете думать, что это вы осознали, и пытаетесь держаться за это, а потом теряете.

Эго хочет обладать. Эго никогда ничего не осознает. Понимание и проблеск приходят потому, что в какой-то момент ваше эго исчезло. В этот момент вы просто были, и произошел проблеск. Потом вы захотели овладеть этим: «Как я могу к этому вернуться?» Вы не можете вернуться, потому что нет «тебя», который возвращается или идет вперед, который видит или не видит. Есть только Видение, когда нет вас, когда нет личности. Это понятно?

Следовательно, когда вы пытаетесь овладеть чем-то, это овладевает вами. Вы наделяете это реальностью. «У меня был проблеск, я чего-то достиг, я куда-то пришел», – когда вы так думаете, вы это теряете. Возможно, на следующий день у вас появляются депрессия и разочарование, потому что вы думаете, что куда-то идете. Вы просто осознаете, что никуда не нужно идти, что ничего не нужно достигать, преодолевать, менять. Нужно просто видеть. Есть только настоящий и бесконечный момент. Это все. Нужно жить из этой бесконечности, из этой всеобщности.

Представляйте себе это, как хотите, но не наделяйте его реальностью. Вы можете видеть это, как бескрайнее пространство, свет или как что-нибудь другое, но вы не можете им владеть. Не наделяйте его реальностью. Когда вы так поступаете, ваше осознание растет и растет, потому что оно безгранично, коробка снята. Вы не можете ограничить этот образ и сказать, что он реален, потому что реальности не существует. Есть только Бесконечность. Мы называем Бесконечность реальностью, но Реальность сама по себе является бесконечностью. Вы понимаете? Звучит как парадокс. Бесконечность бесконечна.

Это – тотальная свобода. Здесь нет понятия места и времени. Это просто есть. Когда вы открыты этой естности, это и есть истинная Любовь, Счастье и Покой. Ибо никто не может забрать это у вас, потому что это не то, что у вас есть, это То, кто вы есть.

Хорошо, давайте прочитаем еще одно письмо.

С.: «У меня есть один вопрос. С того момента, как я начал привносить осознанность в мою жизнь, шаг за шагом это позволяет мне видеть яснее и чувствовать себя лучше. Но я заметил, что гнев, который во мне живет, стал более интенсивным. Это происходит в те моменты, когда спадает осознанность. Является ли причиной этого то, что эго умирает и поэтому злиться. Как я понимаю, мне ничего не нужно делать с гневом, просто полностью осознавать его. Спасибо, Ваши ответы всегда помогают».

Хотелось бы услышать ваши комментарии.

С.: Я думаю, что осознание присутствует в жизни этого человека, но возрастает не гнев, а чувствительность. Он ясно сознает гнев внутри себя, которого раньше не замечал. Заметить свой гнев и есть осознание.

Да, совершенно верно. Когда вы принимаете свой гнев, вы принимаете также и другие вещи. Если вы считаете, что это неправильно, тогда возникает страдание. Но если вы думаете, что с вами все в порядке, вы выходите за пределы этого.

С.: Осознание своего гнева также означает идти глубже и обнаружить скрытые намерения, спрятанные глубоко в подсознании.

И что ваши намерения стали причиной происходящего.

С.: Это прекрасно – осознавать все эти вещи.

Да. Если человек понимает, что это хорошо, и при этом чувствует себя хорошо, то это уже шаг вперед, и в следующий раз он уже не попадет в ловушку эмоций. Нужно чувствовать себя при этом хорошо, все лучше и лучше...

Давайте прочитаем еще одно письмо.

С.: «Дорогой Бёрт, я живу в Монреале, провинция Квебек, и французский – мой родной язык. Я постараюсь объяснить свою ситуацию на английском. Уже несколько месяцев я нахожусь в состоянии сильного страха. Долгое время эта сильная эмоция постоянно возвращается ко мне. Но на этот раз я принял решение преодолеть этот страх. Я очень сильно боюсь отпустить контроль. Я постоянно в состоянии безрезультатного поиска. Я посмотрел все Ваши видео и умом понимаю ваше учение, но сопротивление во мне очень сильно. Я очень напуган и понимаю, что столкнулся с величайшим страхом – страхом отпустить свое эго, контроль и начать доверять Любви, которая является нашей сутью. Могли бы Вы мне помочь? Мне бы хотелось пообщаться с Вами по Скайпу. Я хочу пройти через этот процесс, чтобы обнаружить свою истинную природу. Вместо этого страха, я хочу чувствовать настоящую безопасность, доверие и покой. Пожалуйста, ответьте мне. Я чувствую себя таким беспомощным, и в то же время мое эго ищет способы остаться. Не бывает этому!»

Вы видите, что он все время сам себе противоречит? Это все видят? Давайте посмотрим на ситуацию. Сейчас он создает свой мир и боится потерять эго, держится за него. Что, если бы он осознал, что никакого эго не существует? Это просто идея, рожденная из прошлого опыта. Вы знаете, эго не существует. Это просто слово. Оно означает, что у вас есть образ себя, который вы наделили реальностью, но это всего лишь образ. Проблема не в образе, потому что воображение само по себе прекрасно. Проблема в том, что вы наделили его реальностью и не можете избавиться от коробки, пока не увидите вещи такими, каковы они есть, т. е. выдуманными. Это единственный способ избавиться от нее. Он освободится, если начнет понимать, что сам все это создал, и в покое осознает свои скрытые намерения «я должен бороться с эго», «мне нужно побороть его, ибо с ним я несчастен». Он сам создает несчастье, борьбу и контроль.

С.: Он вешает на себя ярлыки.

Да. Вешает ярлыки и заключает себя в маленькую коробку, не понимая, что сам все это создает. Но с ним все в порядке, наверняка он хороший и разумный человек. Это так, ибо он готов встретиться со своим страхом. Просто он придает реальность одолевающим его мыслям. Но нет ничего реального, кроме Бесконечности, Бога, кроме Любви. Это единственное, что реально. Когда в своем уме вы что-то наделяете реальностью, вы уже не можете освободиться от этого, потому что оно реально сейчас! Но если вы это осознаете, то тут же почувствуете свободу. Вы сами создали то, что вас ограничивает и заставляет чувствовать себя некомфортно. Ваша природа позитивна, и это – Любовь, Дух. Когда вы начинаете видеть это, то становитесь безгранично свободными.

Недавно я работал с женщиной, у которой была сильнейшая мигрень. Она пришла ко мне. Я ее спросил: «Вы хотите, чтобы я Вам помог?» Она ответила утвердительно. Я спросил ее, как она себя чувствует, от 1 до 10. Она ответила, что на 8, потому что 10 – это было совсем плохо. Я приставил свой палец ей ко лбу и сказал: «Почувствуйте мой палец, почувствуйте только палец». Я говорил, что здесь только палец, только прикосновение, здесь и сейчас и т. д. Я держал палец и говорил с ней на протяжении минуты, и в это время она не думала. Она просто осознавала палец, не думая ни о чем. Потом я снова спросил, как она себя чувствует. Она ответила, что мигрень прошла. Мигрень было легко вылечить, используя Чистое Осознание. Это называется квантовой медициной. Осознание само по себе является лучшим лекарем. Очень мало людей знают об этом, но через несколько лет этим будут пользоваться все больше и больше. Люди уже узнают о том, что с помощью силы Осознания они могут излечиться сами.

Потому что все, что вы чувствуете на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях, создано умом. Все – в уме.

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.