



А. Х. АЛМААС

АЛМАЗНОЕ  
СЕРДЦЕ

КНИГА 2

СВОБОДА  
БЫТЬ

**А. Х. Алмаас**

# **Алмазное сердце.**

## **Книга 2. Свобода быть**

Серия «Алмазное сердце», книга 2

Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68800557](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68800557)*

*Алмазное сердце. Книга 2. Свобода быть:*

*ISBN 978-5-907432-80-2*

### **Аннотация**

Вторая книга серии «Алмазное сердце», составленной из лекций кувейтско-американского психолога и духовного учителя А.Х. Алмааса, посвящена теме воплощения сущностного бытия – в отличие от «эго-личности», внешней идентичности, основанной на опыте прошлого. Означает ли опыт психодуховной самореализации полное отречение от себя или это обращение к истинному личному и глубинному началу, единому с началом вселенским? В чём состоит сущность подлинной воли и чем она отличается от воли ложной? В чём состоит природа ума и почему она связана с пространством? Все эти вопросы проясняют главный вопрос – что значит «быть собой», быть подлинной личностью. Во всех своих работах А. Х. Алмаас излагает

фундаментальные основы алмазного подхода, соединяющего восточные и западные взгляды на развитие человека.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1	9
Глава 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# А. Х. Алмаас

## Алмазное сердце.

### Книга 2. Свобода быть

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© А. Н. Almaas, 1989

© А. Никулина. Перевод на русский язык, 2019

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2022

*В прежние мои дни горькой бедности,  
Каждую ночь я подсчитывал чужое богатство.  
Сегодня я думал и думал, размышлял об этом.  
Все, по правде говоря, должны богатеть сами.  
Я стал копать и нашёл тайное сокровище,  
Прозрачную жемчужину, совершенно чистую.  
Даже если бы тот одарённый синеокий  
чужеземец,  
Захотел купить её тайно и забрать,  
Я бы немедленно сказал ему, что  
У этой жемчужины нет цены.*

Хань-шань<sup>1</sup> (в переводе Артура Тобиаса)

---

<sup>1</sup> Хань-шань (букв. Холодная Гора) – китайский поэт, признанный буддистами традиции чань и даосами. Предположительно жил в конце I тыс. н. э. О его жизни ничего достоверно не известно. См. [Han-Shan. *View from Cold Mountain: Poems of Han-Shan and Shih-Te* / transl. by A. Tobias, J. Hardesty, J. P. Seaton, & J. Sanford. 4th ed. – NY: White Pine Press, 1983; Вахтин Б. Б. *Поэт в китайской традиции* // Из истории традиционной китайской идеологии. М.: Наука, ГРВЛ, 1984. С. 128–179]. – *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

# Предисловие

Мы живем в мире, который полон тайны, чуда и красоты. Но большинство из нас редко ощущают причастность к этому реальному миру, сознавая, скорее, мир, где преобладают борьба, страдания или бессмысленность. Эта ситуация в основном объясняется тем, что мы не осознаём и не реализуем в полной мере свой человеческий потенциал. Этот потенциал можно раскрыть через реализацию и развитие человеческой сущности. Человеческая сущность – это часть нас, врождённая и реальная, которая может участвовать в реальном мире.

Эта серия книг, «Алмазное сердце», – расшифровка бесед, которые я вёл в группах внутренней работы в Калифорнии и Колорадо в течение нескольких лет, и эти беседы были частью их работы. Цель бесед состоит в том, чтобы подсказать направление и ориентир людям, которые глубоко занимаются сложным трудом сущностной реализации.

Беседы организованы таким образом, что показывают различные состояния и стадии реализации в том порядке, в котором они возникают у типичного ученика, по крайней мере в рамках нашего метода обучения – алмазного подхода. Мы начинаем с состояний, знаний и вопросов, самых важных для начала работы над собой, затем говорим о всё более глубоких и тонких этапах и заканчиваем подробным пони-

манием наиболее зрелых состояний и условий реализации.

В каждой беседе проясняется определённое состояние сущности, или Бытия. Точно и подробно обсуждаются соответствующие психологические проблемы и барьеры, при этом используется современное психологическое понимание как в отношении состояния Бытия, так и в отношении ума, жизни и процесса внутреннего раскрытия.

Следовательно, наша серия бесед – не только подробное и конкретное руководство для ученика, но также выражение и проявление раскрывающейся сущности человека, открывающей нам тайну, чудо, изысканность и богатство реального мира, нашего истинного наследства. Каждая беседа – реальное выражение определённого аспекта или измерения Бытия в том виде, в каком он нисходит в сознание учителя в ответ на текущие потребности учеников. Учитель выступает одновременно как воплощение такой реальности и как канал живого знания, который является элементом такого воплощения.

Мне хотелось бы, чтобы большее число моих собратьев-людей приобщились к нашему реальному миру и вкусили невероятную красоту и целостность бытия человеком, полного проявления любви Истины.

*Ричмонд, Калифорния*  
1986

# Глава 1

## Отпустить себя на волю

Процесс освобождения себя можно рассматривать с двух взаимодополняющих и взаимосвязанных точек зрения. С первой точки зрения этот процесс воспринимается как самореализация, которую называют самоактуализацией или сущностным развитием. С другой точки зрения этот процесс воспринимается как освобождение, или свобода. То, какую перспективу вы подчёркиваете, зависит от того, что вы осознаёте в себе. Право владеть вашим вниманием оспаривают два претендента: сущность и личность, ваша истинная природа и ваша приобретённая идентичность. С точки зрения сущности самореализация означает реализацию, или развитие своей сущности. С точки зрения освобождения этот процесс рассматривается как освобождение от личности. В нашей работе эти две формы развития происходят одновременно; на самом деле они представляют собой единый процесс. В прошлом различные системы излишне подчёркивали один или другой момент, поэтому на первый взгляд они могут показаться противоречивыми. Иногда из-за терминологии возникают конфликты. Находящиеся на пути к самореализации говорят: «Просто реализуй себя, развивай свой внутренний потенциал. Какая ещё погоня за просветлени-

ем? Такой вещи вообще не существует». Ищущие освобождения, или просветления, говорят: «Что такое самореализация? Нет никакой самости (или „я“), которую можно реализовать. Понятие „самости“ (или „я“) – то, от чего нужно избавиться».

До сих пор в нашей работе мы не разделяли эти две перспективы. Тем не менее мы воспринимали процесс самоосвобождения главным образом с точки зрения сущностного развития, всё большего приобщения к своей сущности. Поэтому теперь мы будем подробнее исследовать перспективу освобождения и свободы.

Такая проблема, как правило, встаёт перед людьми, которые ощутили вкус сущности, имеют некоторый опыт своей истинной природы, поскольку этот вкус пробуждает желание полностью освободиться. Освобождение, или свобода, на самом деле не имеют отношения к какому-либо конкретному аспекту, качеству или состоянию сущности. Неважно, какое сущностное состояние присутствует в опыте освобождения. Если вы свободны от личности, вы свободны в любом состоянии. В состоянии освобождения содержание опыта становится неважным. Это очень обыденный опыт. Не происходит ничего особенного, нет никакого невероятного осознания или опыта, потрясающего ум. Это самое естественное состояние. Оно настолько обыденное и естественное, что, когда оно присутствует, мы не знаем, что пребываем в нём. Оно настолько непримечательно, что почти каждый то и дело

входит и выходит из него. Здесь нет никаких вспышек света или ослепительных озарений. Нет никакой драмы. Освобождение – за пределами дихотомии сущности и личности, и поскольку оно совсем непримечательно, обычно оно ускользает от нас. Его тонкость мешает нам признать его или даже осознать, что оно происходит. О нём нелегко говорить, поскольку оно совершенно обыденно; нет ничего особенного, что присутствует или не присутствует. Это состояние, которое вы испытываете каждый день, когда вы не озабочены собой и не занимаетесь чем-либо определённым.

Когда ваш разум свободен, не обеспокоен, не встревожен и не сфокусирован ни на одном предмете, а ваше сердце ни за что не цепляется и не держится, вы свободны. Самое характерное качество этого состояния – отсутствие фиксации на чём-либо; вы не сосредотачиваетесь ни на одном вопросе или переживании. Всё, что есть, просто есть. Поэтому есть свобода ума. Ум не говорит: «Я хочу этого», «Я хочу смотреть на это» или «Должно быть так». Ум «отпущен на волю». Фраза «отпущен на волю» говорит нам, что значит быть освобождённым.

Освобождение означает, что отсутствует цепляние; отсутствуют беспокойство, забота, тяжесть. Ум не фиксирован, не сфокусирован, не привязан к какому-либо конкретному содержанию; вы сознаёте всё, что возникает и проявляется в уме, без усилий, даже не стараясь осознавать. Вас не волнует, чувствуете ли вы свою сущность, есть ли вообще ва-

ша сущность. Счастливы вы или печальны, находитесь рядом с каким-то человеком или нет – ничто из этого не кажется важным. В такой миг вы совершенно свободны от всех забот в своей жизни. Этого состояния никогда не достичь, если стремиться к нему. Однажды оно просто возникнет, и если вы заметите его, вы не будете считать, будто происходит что-то важное. Вы продолжите ужинать или заниматься своим делом. В тот момент, когда это состояние становится чем-то очень важным, оно улетучивается. Как только вы начинаете относиться к нему с мыслью: «О, замечательно! Хочу узнать, что происходит, хочу удержать это», – оно исчезает. Цепляние как раз отсутствует в этом состоянии, и, поскольку мы склонны держаться за это тонкое состояние, оно может быть очень мимолётным. Оно очень простое – это простейшее из того, что есть. Маленькие дети пребывают в этом состоянии значительную часть времени, в нём они не озадачены ничем конкретным, а просто мечтают или играют. Но в силу наших ранних переживаний ум оказывается зафиксирован в определённом направлении, так что мы цепляемся за отдельную часть реальности и отвергаем прочие. Такая избирательность означает утрату этого состояния. Она происходит в очень ранний период жизни, но фиксация обычно начинает преобладать только в пять – семь лет. Прежде переживание этого состояния периодически появляется и исчезает, но постепенно оно переживается всё реже и реже. На протяжении всей жизни оно то и дело возникает на

непродолжительное время, у одних людей чаще, у других реже. Это состояние освобождённости, где нет сознательного чувства освобождённости; всё отпускается. Такое состояние свободы не похоже на освобождение от какого-то конкретного угнетения: это чистое состояние самого освобождения как такового, и это настолько освобождающее чувство, что не имеет значения, что вы испытываете. Вам не важно, что переживать. Ваше сердце открыто, и ваш ум не фиксируется на предвзятых идеях и не беспокоится о воображаемых возможностях. Вы целиком принимаете реальность, не думая и не ощущая, что принимаете её. Сущность будет свободно присутствовать – таким образом, в котором нуждается ваше существо в конкретный момент, но всё-таки присутствие сущности – не в центре вашего внимания: вы просто являетесь ею, она сейчас присутствует в вашем опыте.

Мы можем говорить об этом состоянии, но не можем точно сказать, что оно такое. Вы можете осознать, что это очень знакомое состояние, которое вы испытывали много раз. Это совершенно обыденное состояние; каждый нуждается в нём, чтобы жить и наслаждаться жизнью.

Что можно сделать, чтобы подготовиться к этому опыту и особенно к восприятию освобождённого состояния? Всё, что мы здесь делаем, безусловно, способствует ему, но давайте поговорим более конкретно об основных необходимых ингредиентах, которые я буду называть *факторами просветления*. Каковы основные факторы, которые подготовят

вас к такому восприятию – этому тонкому, ускользающему восприятию? Вообще говоря, необходимы все важнейшие сущностные аспекты, а также знания и мудрость, которые возникают из них. Здесь мы рассмотрим семь основных факторов.

Прежде всего вы нуждаетесь в энергии – в энергии для работы над собой и проработки личности и её паттернов. Энергия – это ощущение, что вы имеете способность, силу, мужество для действий, чтобы изменить что-то в себе и своей жизни. Вы обладаете энергией, которая заставляет вас чувствовать: «Да, я могу что-то сделать. У меня есть сила, у меня есть мужество, у меня есть способность». Такая энергия даст вам топливо, чтобы увидеть себя и понять реальность. Нужно понять и пережить многие вещи; требуется огромный запас энергии, огромный запас силы духа, чтобы суметь пройти через все процессы и справиться со всеми иллюзиями, которые затмевают восприятие. Поэтому нужно высвободить и развивать фактор энергии и силы.

Другой фактор – решительность. Без решительности энергия будет бессмысленной. Вам нужна твёрдая решимость и непоколебимая воля, чтобы продолжать действовать перед лицом обескураживающих событий и разочарований. Решимость – то, что толкает вас вперёд, что заставляет вас упорствовать. Важно понимать проблемы личности, связанные с волей и решительностью: какие проблемы заставляют вас чувствовать бессилие, или «кастрированность», то есть ли-

шают вас решительности, блокируют вашу волю, не позволяют вам чувствовать: «Да, я сделаю это». Вы должны выяснить, что мешает вам сказать: «Я сделаю это. Что бы ни произошло – будь то разочарование, боль, страх – я буду продолжать. Возможно, я умру и не успею закончить, но я не остановлюсь. Я буду продолжать и после смерти». Благодаря этой способности вы знаете, что можете поступать соответственно значимости своих действий.

Другой фактор, который присутствует здесь, – чувство общей лёгкости, чувство радости. Это особого рода радость, лёгкость, восторг. Восторг и радость – это и есть реальная работа. Это восторг перед истиной, восторг видения и переживания истины. В ней есть что-то от любопытства – радостного любопытства к вещам. Если у вас есть только энергия и решимость, действия могут стать несколько трудными, тяжеловесными и слишком серьёзными. Фактор радости – это лёгкость, восторг, наслаждение, раскрывающие реальность. Вы наслаждаетесь тем, что делаете, – чем бы вы ни занимались. В такой лёгкости есть любопытство, напоминающее детское. Когда ребёнок проявляет любопытство, он делает это просто так. Он не думает о том, чтобы получить степень бакалавра или доктора наук. В этот миг ему просто любопытно. Он не беспокоится о том, что произойдёт дальше.

Следующий фактор, необходимый, чтобы подготовиться к восприятию опыта освобождения, – сострадательная доброта. Это очень важное, необходимое качество. Необходи-

мо проявлять доброту к себе, ведь вы проходите сложный процесс. Поскольку вы ещё не достигли освобождения, совершенно естественно, что вы будете страдать, так зачем же давить на себя и тем самым усиливать своё страдание? Зачем жестоко относиться к себе, если вы совершаете ошибку? Фактор доброты также вызывает качество доверия себе, доверия процессу, доверия вашему уму, вашей сущности. Доброта также вызывает бескорыстие. Если в вас есть доброта, она распространяется на всех и вся. Вы проявляете доброту ко всем страдающим существам. Вы занимаетесь этой работой из чувства доброты, поскольку страдаете. Вы видите, что страдаете, и из доброты к себе хотите что-то изменить, и такая доброта со временем начинает распространяться на других. Страдания других людей тоже причиняют вам боль. Вы хотите освободиться и хотите, чтобы другие люди стали свободны от своей боли и страданий. Такой естественный ход вещей создаёт очень важную установку, которая является фактором, делающим возможным это состояние освобождения. В освобождении отсутствует фиксация, тогда как если вы сосредоточиваетесь только на себе, это уже представляет собой фиксацию – причём самую большую. «Что это даёт мне, от чего мне больно, от чего не больно, что для меня хорошо?» Деятельность сосредоточивается вокруг Я, чувства эго-идентичности. Сострадание – инструмент, который растворяет эту фиксацию, или границу, и освобождает вас от заикленности на себе. Доброта делает переносимой боль,

которую вызывает эта трудная работа, и делает ваш разум, вашу сущность и ваше сердце более доверчивыми; она приносит больше чуткости в вашу работу и делает вас сочувственнее к другим, а также содействует избавлению от фиксации на себе, которая является одним из главных препятствий к самоосвобождению. Это необходимый фактор, который нужно развивать, пока мы прорабатываем личностные паттерны и проблемы.

Другой фактор, необходимый в этой работе, – безмятежность: способность пребывать в молчании, способность хранить покой, перестав постоянно создавать деятельность и шум. Покой ума. Чтобы распознать истинное освобождение, вы должны обладать этой способностью к покою, или безмятежности, поскольку освобождение – мимолётно. Если вы размышляете и беспокоитесь, планируете и занимаетесь своими обычными делами в быстром темпе, вы исключаете этот опыт из своей жизни. Когда вы культивируете и цените этот покой, который ведёт к отсутствию волнения, вы открываетесь состоянию расслабленности, которое пробуждает интуицию, приносит прозрения и тонкие восприятия.

Следующий необходимый фактор – это способность всецело погружаться в деятельность, полностью сосредоточиться на своих действиях, в каком бы состоянии вы ни находились. Ваше переживание обретает такую однонаправленность, что вы полностью в него вовлечены, – настолько вовлечены, что растворяетесь в нём. Это определённый вид от-

ношения к опыту, определённая способность, определённая свобода от личности. Личность обычно поддерживает некую отделённость от опыта. Она боится полностью раствориться, стать единой с опытом. Когда вы полноценно переживаете сущность, явный опыт отсутствует; она настолько поглощает вас, что не остаётся ничего, кроме сущности. Когда вы работаете над изготовлением стола, деятельность настолько поглощает вас, что вы, ваши инструменты и стол становитесь единым целым. Не существует ума, создающего различия или разделение в опыте. Вас могут поглощать действие, эмоция, мысль, ощущение или сущностный аспект. Индуисты называют это состояние самадхи, полной поглощённостью. В этом состоянии личность позволяет себе умереть, раствориться, полностью погрузиться в любой опыт, слиться с ним.

Седьмой и последний фактор освобождения – пробуждённость, способность осознанно присутствовать в своём опыте. Мы говорили о способности погружаться в свой опыт; можно выделить также способность по-настоящему *бодрствовать*, сознавать. Вы обладаете таким ясным сознанием, что чувствуете себя так, будто только что проснулись. Возникает чувство, что повсюду вас окружает свет. Качество пробуждённости – противоядие против сонливости и тусклости восприятия, возникающих в процессе работы. Оно требуется для понимания проблем вашей личности и помогает во взаимодействии с вашими привязанностями. Вы бодрствуете в

том, что происходит, а не спите; вы в сознании. Вы бодрствуете в ясности и свете; явления становятся ясными и отчётливыми. Вы видите вещи такими, какие они есть, видите, что есть в реальности, а не то, что видит ваше бессознательное. Вокруг ясно и светло, словно в открытом чистом небе, когда нет тумана. Не то чтобы небо было ясным, а вы смотрели в него, – вы и есть ясность. Ум работает в полной открытости и ясности.

Сочетание всех этих факторов даёт объективность. Семь факторов – энергия, решительность, радость, доброта, поглощённость, безмятежность и пробуждённость<sup>2</sup> – объединяются в идеальном соотношении и присутствуют как один феномен, качество которого – объективность. Именно объективность требуется, чтобы взаимодействовать с личностью, её базовыми паттернами и склонностями к цеплянию и привязанности. При наличии объективности ваше суперэго, или бессознательное, не влияют на вас; вы видите то, что есть. Вы не обусловлены своим прошлым опытом, концепциями или мнениями. Объективность отличает вашу силу, вашу волю, вашу радость, вашу доброту, ваш покой, вашу способность к поглощению, растворению. Объективность переносит эти семь факторов в другое измерение, на другой уро-

---

<sup>2</sup> В буддийском Палийском каноне перечисляются сходные семь факторов просветления (вероятно, Алмаас опирается именно на них): осознанность (*самми*), исследование Дхаммы (*дхамма вичайя*), усердие (*вирия*), восторг (*питти*), безмятежность (*пассадхи*), сосредоточение (*самадхи*), невозмутимость, или беспристрастность (*упеккха*). – Прим. пер.

вень. Эти семь факторов называются *латаиф*<sup>3</sup> – семь элементов тонкого сознания. Энергия – красная латифа; решительность – белая латифа; радость – жёлтая; доброта, или сострадание, – зелёная; умиротворённость (покой) – чёрная; поглощённость – синяя; пробуждённость, которая может освободить нас от желаний, – то, что мы называем чистой латифой. Латаиф – это очень тонкие виды присутствия; некоторые говорят, что они – как бы воздух, тонкий воздух, который порождает в вас данные качества.

Сознание теперь становится объективным, поскольку эти семь факторов в нём уравновешены, и именно это требуется, чтобы освободиться от привязанности и цепляния, которые являются самыми базовыми характеристиками личности. Объективное сознание, которое мы называем алмазным сознанием, делает свободным от этих аспектов личности. Алмазное сознание – это панорамное сознание, в отличие от зафиксированного фокуса личности.

Если бы вы могли объективно взглянуть на свои трудности и конфликты, вы бы увидели, что они – не что иное, как сопротивление этой объективности, сопротивление тому, чтобы видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Вы цепляетесь за свои привязанности и не хотите видеть вещи такими, какие они есть.

Больше всего вы привязываетесь к самой своей личности,

---

<sup>3</sup> *Латаиф* (араб.) – мн. ч. слова *латифа*. Этим термином обозначаются тонкие центры в суфизме.

к тому, как функционирует ваша личность, к своим симпатиям и антипатиям, а также к её паттернам. Вы долгое время живёте с этой личностью и хорошо её знаете. Даже если вам не нравятся какие-то её стороны, всё же она знакомая и надёжная. Так зачем её оставлять? Вы не хотите быть свободными от неё.

Объективность означает, что вы должны увидеть, какую роль играет ваша личность. Именно такое объективное сознание может воспринимать состояние освобождения, поскольку в нём отсутствует отношение цепляния и омрачения, которые препятствуют восприятию. Эти факторы называются факторами просветления не только потому, что они откроют вам объективность и освобождение, но и потому, что они присутствуют в самом состоянии освобождения. Вы полны радости, доброты, энергии, решительности, вы испытываете ясность, пробуждённость, глубокую погружённость в свой опыт, безмятежность. Все эти качества присутствуют одновременно на объективном уровне как алмазное, или объективное, сознание. Когда это алмазное сознание наконец воспринимает состояние освобождения, оно просто растворяется, становится более мягким, нежным, текучим, расслабленным и подвижным. Отсутствует структура, фиксация, привязанность к тем или иным вещам, предпочтения. Дело не в том, объективны вы или не объективны, добры или не добры, – всё это не имеет к этому отношения. Все эти проявления присутствуют в расплавленном, свободно-теку-

чем виде. Они настолько подвижные, настолько свободные, что вы не считаете себя добрым, не думаете о себе как о ком-то, кто счастлив. Как только вы скажете: «О, теперь я счастлив», – это исчезнет. Вы *и есть* это, вот и всё. Вы не задумываетесь об этом, вы просто занимаетесь своими делами, завтракаете, читаете газету, идёте на работу, ссоритесь. Всё это не имеет значения в данном контексте. Есть полная свобода. Вы научились отпускать себя на волю. Вы освободились, и вы бодрствуете. Это качество ясного света важно, поскольку вы бодрствуете и осознаёте сам факт своего осознания. Это момент узнавания. Ребёнок может находиться в состоянии освобождения, но не узнаёт его, теряет его и даже не знает, что потерял. Но когда во взрослом возрасте вы распознаёте его, вы пробуждаетесь. Вот почему буддисты много говорят о ясном свете, пробуждении: это необходимый ингредиент. Вам нужен ясный свет, чтобы сохранять пробуждённость в этом состоянии и распознавать это. Вы всецело в него погружены. Вы не пытаетесь лихорадочно хвататься за него.

Семь факторов в итоге дают восьмой фактор, который объединяет все семь и формирует восьмиугольник. Я говорил об этих качествах, поскольку это основные аспекты сущности, составляющие латаиф, и в дальнейшем вы обнаружите, что каждая латаифа продолжается на более глубоких уровнях. Каждый из этих центров – целая отдельная вселенная. Таковы семь основных факторов, необходимых для освобождения, а также факторов освобождённого со-

стояния. Они помогут вам наконец отпустить себя на волю. Итак, мне кажется, наша сегодняшняя беседа объясняет связь между личностью и сущностью, и то, как сущность способствует свободе от личности, которая, в свою очередь, будет освобождением ради наслаждения сущностью. Вопросы?

Ученик (У): Как сюда вписывается бдительность?

А. Х. Алмаас (А. Х.): Бдительность – это способ развития пробуждённости. Когда вы бодрствуете, присутствует бдительность, хотя вы не стараетесь быть бдительным. Когда вы сами по себе светильник, вам нет нужды смотреть куда-то. Потому пробуждение называется совершенством не-наблюдения. Вы бдите, бдите и снова бдите, пока сами не станете бдительностью. Тогда бдительность больше не требует усилий, вы просто пробуждены. Не нужно больше смотреть, дабы что-то увидеть, вы видите просто благодаря самому факту, что вы есть. Теперь вы больше не занимаетесь бдительным наблюдением. Но сначала нужно долгое время наблюдать. Вы должны развивать способность наблюдать, пока сами не станете наблюдением как таковым.

У: Не могли бы вы рассказать о смысле слова «Ридван» и о том, как оно связано с освобождением?

А. Х.: Ридван – это нечто вроде удовлетворённости, которая возникает в освобождённом состоянии. Ваша личность обретает чувство удовлетворённости, когда вы свобод-

ны. Сама ваша личность свободна от своих страданий и конфликтов. Христос говорил, что человек должен стать подобным малому ребёнку, чтобы войти в Царствие небесное. Ридван, удовлетворение, – это врата в Царствие небесное. Это аспект сущности.

Вообще освобождение представляет собой не что иное, как освобождение личности в настоящем моменте: личность ослабляет свою хватку, позволяет себе просто расслабиться. Когда вы отпускаете свою личность, вы становитесь подобным ребёнку и входите в рай. На арабском языке Ридван – имя ангела, охраняющего рай. Кроме того, это – состояние, реальный сущностный аспект удовлетворённости, чувства благополучия и блаженства. Во многих системах это явление не обсуждается – и вполне оправданно: такой разговор с человеком, который не пережил освобождения, усиливает привязанность и установку цепляния. Вообще описание красоты этого переживания, описание небес способно усугубить ощущение, что человек несчастен и находится в тупике. Вот почему во многих системах говорится только о том, как научиться отпускать себя на волю. Вы можете находиться на небесах, но если вы не знаете, как отпускать себя, то не сможете насладиться этим.

# Глава 2

## Ум и сущность

Давайте исследуем слово «ум»<sup>4</sup>. Конечно, это распространённое слово, и мы часто его используем в своей работе. В обычном словоупотреблении «ум» – неточное выражение; не все используют его одинаковым образом. Существуют культурные различия: когда в нашей стране мы употребляем слово «ум», он означает не то же самое, что, например, подразумевают тибетцы, когда говорят об уме. То, что на Западе мы называем «сердце», люди на Дальнем Востоке называют «ум». Один из моментов, с которыми мы сталкиваемся, заключается в том, что слова «ум» и «сердце» находятся в связи, которая не всегда является ясной. Иногда люди употребляют слово «ум», но имеют в виду «сердце», и наоборот. Когда вы читаете книги или слушаете лекции об «уме», вы всегда наделяете это слово определённым смыслом, который может как совпадать, так и не совпадать с тем, что подразумевает лектор или автор; потому вполне естественно, что возникает путаница. Давайте исследуем смысл слова «ум», начав с самого общепринятого и поверхностного значения,

---

<sup>4</sup> В английском языке слово *mind*, которое использует автор, известно своей многозначностью. Оно может означать и «ум», и «разум», и «рассудок», и «сознание», и «психика», и (в некоторых философских контекстах) служить переводом философского термина «дух».

а затем перейдём к более глубоким аспектам смысла «ума».

Согласно самому распространённому представлению, «ум» состоит из ваших мыслей и мыслительного аппарата и имеет связь с вашим мозгом. Вообще говоря, когда люди в нашей культуре используют слово «ум», они имеют в виду мысли и образы, явления, которые возникают у них в голове, мыслительные процессы. Так, обычно считается, что ум означает или мыслительный аппарат, или процессы мышления, или сами мысли.

Но даже в нашей культуре такое значение не является универсальным. Например, в психологической литературе слово «ум» имеет другой смысл. Скажем, Фрейд говорил не только о наших мыслях, когда использовал слово «ум». Фрейдовское понятие ума включало в себя любые впечатления, чувства, эмоции, ощущения, а не только мысли. Все эти впечатления считаются содержимым ума. Помимо этого, конечно, Фрейд утверждал, что существует уровень ума, который он назвал «бессознательным».

Таким образом, более специальное значение слова «ум» в нашей культуре – это содержание опыта в целом. Любые впечатления воспринимаются в качестве проявлений ума. Далее, можно провести различие между таким содержанием опыта и вместилищем, или аппаратом, который сосредоточивается на таких явлениях. Либо сами элементы содержимого, либо ёмкость, либо то, что воспринимает содержимое, считаются умом. В психологической литературе такое

различие, как правило, не проводится. Если и проводится различие, то между физической нервной системой и самими мыслями. Если вы считаете, что слово «ум» означает только психические процессы, то его аппаратом является физическая нервная система, мозг. Если вы считаете, что слово «ум» означает любые впечатления и переживания, то его аппаратом становится всё тело, при этом подчёркивается роль всей нервной системы, в том числе спинного мозга и ганглиев, а также головного мозга. Итак, теперь мы имеем два понятия, связанных со словом «ум». Конечно, некоторые философы говорят об уме за пределами мозга или нервной системы. Они утверждают, что существует ум, который действует через мозг, если говорят о «малом уме», и что существует ум, который действует через нервную систему в целом, через всю «сому», или всё человеческое тело как таковое, который они называют «большим умом»<sup>5</sup>. Ум рассматривается не как нечто определённое, а как своего рода сила, или субъект действия. В таких формулировках не совсем понятно, о какой силе идёт речь.

Поэтому возникают вопросы о природе ума. Что такое ум, отдельный от мозга и нервной системы? Стоит ли за процессами субъект действия? Существует ли сила?

В нашей культуре и в западной культуре в целом вне сферы академических исследований или исследований моз-

---

<sup>5</sup> Ср. с понятием Большого Ума в книге Генпо Роси «Большой Ум – Большое Сердце» (М.: Открытый Мир, 2009).

га этот вопрос привлекает мало внимания. Исключение составляет религиозная и философская идея Логоса, которую мы здесь не будем обсуждать. Логос – метафизическое понятие, и здесь нам лучше держаться в рамках переживаемого опыта. В восточном мышлении слово «ум» означает нечто большее, чем сферу ментального, чем мысли; «ум» означает весь аппарат в целом, весь процесс, все впечатления как таковые. Все содержания опыта называются умом. И, более того, предпринимается попытка понять, что такое природа ума. Существуют ли такие впечатления самостоятельно (как самосущие) или они происходят с чем-то либо в чём-то? Являются ли эти впечатления частью физиологического или электрохимического процесса, который происходит в нервной системе? Откуда возникают эти мысли, чувства и ощущения? В буддийской мысли в особенности мы видим серьёзную попытку понять природу ума, его реальную внутреннюю природу.

На Западе психологи формулируют модели так называемой *ментальной структуры*, или *психического аппарата*, чтобы описать устройство ума. Согласно одной из таких формулировок, существует структура, которая развивается с детства до зрелого возраста и становится структурой ума (или структурой разума). Обычно не обсуждается, существует ли некая отдельная, оторванная от неё сущность, выходящая или запредельная ей.

Во многих традициях Востока мы видим, что когда в них

пытаются понять ум, «большой ум», структуре не уделяют внимания. Они пытаются понять, существует ли ум за пределами структуры. И не является ли эта структура структурой чего-то иного? Существует ли она где-то, порождает ли её что-то? Такая линия исследования привела к возникновению множества систем медитации, которые стремятся понять ум, обращать внимание на все эти процессы, впечатления. Они хотят выяснить, всё ли это или существует нечто ещё. Что происходит, когда ум успокаивается? Когда активность прекратится, что останется? Сообщают, что когда вы проходите весь путь исследования вплоть до его логического завершения, вы ничего не находите. Когда стихают все мысли, ощущения и чувства и исчезают все содержания опыта, вы не находите ни мыслящего, ни опыта, или вместилища, ни аппарата. Вы ничего не найдёте. Это называют «природа ума». Большинство восточных философских традиций соглашаются, что природа ума – это пустота (пустотность), полное отсутствие чего-либо <sup>6</sup>. В этой модели мысли ниоткуда не приходят и никуда не уходят; они приходят из ничто и воз-

---

<sup>6</sup> Технически более верным было бы говорить, что пустота (пустотность, санскр. *шуньята*) означает неопишуемость природы ума при помощи любых понятий, описаний, аффектов, а не «отсутствие», так как отсутствие уже есть понятийное (концептуальное) описание. Такое уточнение необходимо, чтобы в медитации напрямую постичь и пережить пустотность всех феноменов, включая и ум как таковой. Как только возникает мысль, что пустотность – отсутствие чего-либо, эта мысль становится концептуализацией, и если это происходит, то практикующему следует сознавать, что сама мысль – проявление неопишуемой пустотности.

вращаются в ничто. Ум в окончательном смысле есть огромная, неограниченная, беспредельная пустота. Существует такая пустота, о которой нельзя сказать, что это пустота.

Природа ума воспринимается как пространство, но даже понятие пространства необходимо превзойти, чтобы глубоко понять природу ума. Пока есть пространство, есть тот, кто испытывает нечто и называет это пространством. Однако полноценное переживание природы ума предполагает полную открытость, или полное ничто; когда вы действительно переживаете природу ума, возникает полное безмолвие, где отсутствует наблюдатель, наблюдающий что-либо, опыт, мысль или обозначение. Любой носитель опыта будет только одним из этих содержаний, просто мыслью, чувством или соединением мыслей или чувств. Вы продолжаете ничего не обнаруживать, вы не обнаруживаете даже пространства; будет пространство, но некому будет его обнаруживать. Иногда это называют основой бытия. Из этой перспективы ум считается всем – и почвой, основой всего. Всё есть ум, потому что ум познаётся в своей самой абсолютной природе как ничто, как отсутствие чего-либо, – это и воспринимается как основа всего.

Ничего не существует без этого ничто. Всё, что существует, нуждается в некоем пространстве для существования, потому что это не только основа любого опыта, но и основа всего. Она воспринимается как основополагающая природа реальности, как глубочайшая природа реальности. Когда всё успо-

каивается, в конечном счёте остаётся ничто. Суть не в том, что некто ищет и ничего не может найти; в этом процессе поиска вы начинаете искать себя – и вы не находите себя. И в итоге нет ничего. Это не значит, что физическое тело не существует. Просто не существует сущности, порождающей, воспринимающей или организующей эти впечатления, помимо самих впечатлений. Есть просто впечатления, которые приходят и уходят; они приходят из ниоткуда и уходят бесследно. А затем все впечатления могут прекратиться, обнаруживая совершенную пустоту. Её считают основополагающей природой реальности, основой всякого существования. Здесь мы называем её пространством, поскольку этот опыт больше напоминает пространство. Часто пространство переживается также вместе с содержаниями, и в этом случае оно не переживается полноценно. Однако если вы позволите себе проникнуть в этот источник всего, вы придёте к ничто, или пространству. Ничто может проявляться таким образом, что будет также отсутствовать сознание ничто. Если есть сознание ничто, то всё ещё сохраняется некто, кто может исследовать, спрашивать: «Что это?». Когда вы продолжаете исследовать, он также исчезает, и тогда действительно не остаётся ничего. Итак, ничто как пространство обладает такой глубиной, что вскоре оно устраняет сознание себя.

Поскольку наше нормальное сознание может переживать явления лишь как некто, переживающий нечто другое, мы не можем переживать ничто, не изменяя, не размягчая, не

ограничивая его, поскольку наше обычное сознание является очень скованным и ограниченным. Оно имеет склонность сковывать, ограничивать, конкретизировать, называть и превращать в понятия (концептуализировать). Мы можем пережить полное ничто, только если отпустим обычное сознание. Когда оно уходит, переживается его отсутствие, и его отсутствие воспринимается как отсутствие всего. Воспринимается не только как отсутствие всего, но также и как отсутствие отсутствия всего.

Такой опыт называется прекращением, или угасанием, – полной смертью. Обычно именно так люди представляют себе смерть. Это и есть смерть. Вам не нужно физически умирать, чтобы пережить её. Это необязательно означает, что в случае физической смерти вы испытаете нечто подобное. Это полное прекращение и отсутствие всего. Я уже говорил, что этот опыт является необходимым отчасти потому, что личность обладает собственным сознанием, которое должно уйти. Однако когда оно уходит, может присутствовать другой вид сознания, который переживает полноценное, неограниченное, беспредельное пространство как таковое. Требуется полное, неограниченное, беспредельное сознание, чтобы переживать ничто. Ваше собственное сознание не позволяет вам испытать настоящую неограниченность, настоящую беспредельность. В опыте действительной, неограниченной, полной беспредельности ничто само ваше сознание является неограниченным, беспредельным и бесконечным, а имен-

но не индивидуальным, не ограниченным и не отдельным от переживаемого. Когда такое сознание проявляется, его называют космическим сознанием, вселенским сознанием, или изначальным, исконным умом.

Итак, мы видим здесь другой смысл слова «ум», а именно – чистое сознание. Есть восприятие, но это не восприятие чего-то, а восприимчивость как таковая. Здесь мы рассматриваем ум не только в смысле пространства, но и в смысле того, что это восприятие, сознание. Мы видим, что всегда обладаем таким сознанием. У каждого человека и каждого живого существа есть это сознание. В нашем повседневном опыте всегда присутствует сознание чего-то; мы никогда не познаём сознание как таковое. Всегда есть сознание ковра, моей стопы, моего ума. Сознание и содержания сознания всегда возникают совместно. Сознание всегда воспринимается как содержания сознания, поскольку именно так мы используем своё ограниченное сознание. Мы никогда не видим сознания как такового, в его чистоте.

Видеть сознание в его чистоте – значит переживать то, что называют вселенским, или всеобщим (универсальным), сознанием, – переживать ум как чистое сознание. Когда вы переживаете ум как сознание, это также «знаньевость» (англ. *knowingness*), сама стихия познания. Либо индивидуальному сознанию нужно пережить смерть эго и затем возродиться в качестве всеобщего сознания, как мы описывали, либо индивидуальное сознание должно расшириться и стать всеобщим

сознанием. В этом случае, скорее, пространство переживает пространство, чем кто-то переживает пространство, и оно беспредельно. Трудно описать, что такое всеобщее, универсальное сознание или что такое ум как сознание, потому что в нём отсутствуют мысли. В тот момент, когда появляются мысли, эти содержания отделяют вас от сознания. Мысли отсутствуют; возникает ощущение, что ваша голова расширяется и ваше сознание распространяется вовне до бесконечности. Оно не имеет границ и центра. Отсутствует тот, кто смотрит на нечто. Видение присутствует везде. Всё есть сознание, существующее как вселенная сознания, безграничная и бесконечная.

Невозможно понять, что такое всеобщее, вселенское сознание, не пережив его, поскольку такое переживание устраняет обычный уровень понимания. Понимание на уровне вселенского сознания – не что иное, как исчезновение отчётливости, любых разделений в восприятии, в том числе мыслей о сознании. Здесь нет сознания чего-либо конкретного. Большинству из нас такой опыт не знаком, поскольку мы знаем сознание только с точки зрения сознания *чего-либо*. В чистом опыте сознания отсутствует опыт тела или мыслей; отсутствуют переживание, переживающий, «я». Отсюда берёт начало буддийское представление об отсутствии «я». Буддисты говорят, что в итоге нет «я», потому что в этом аспекте – в аспекте вселенского, или универсального, сознания – вы не можете переживать какое-либо «я». Любая сущ-

ность мешает вам переживать эту безбрежность, которая есть избавление от отдельности, избавление от различия. Присутствует полное не-различие. Нет отдельности, одного и другого <sup>7</sup>, и нет мысли о единстве.

Обыденное, индивидуальное сознание на самом деле основывается на этом неразделённом сознании. Мы пользуемся им непрерывно, но ограничиваем его. Этот элемент сознания, который часто переживается как синее пространство, или синий свет, этот самый изначальный элемент «знаньево-сти», также называют истоком сознания, истоком познания: без него невозможно сознание или знание. В опыте нельзя ближе подойти к восприятию «знаньево-сти» как таковой. Индуисты и некоторые буддисты считают это исконное, изначальное сознание природой ума. В этом случае мы имеем одно из пониманий природы ума: она понимается как сознание, как способность, сама природа или субстанция познания. Без этого не может быть ни познания, ни сознания, ни восприятия. Тем не менее в процессе отождествления со своим эго мы отделяемся от него, и тогда мы больше не познаём его, а просто пользуемся им. Когда мы ослабляем тиски эго, нашей индивидуальности, в своей повседневной жизни мы можем ощущать неразличённое сознание. В нём различия и разграничения появляются снова, просто без

---

<sup>7</sup> В оригинале: *no two* – то есть «не два», или «отсутствие двойственности», т. е., очевидно, имеется в виду известная формулировка недвойственного переживания истинной реальности, которую с точки зрения некоторых учений нельзя описать ни как единство (отсюда: «не один»), ни как двойственность («не два»).

жёсткой отделённости, отличающей личность.

На этом этапе раскрытия мы сталкиваемся с другим проявлением сущности, который иногда считают природой ума, – ясным различающим сознанием, или видением вещей такими, какие они есть. Такое ясное сознание требуется, чтобы действовать в мире. Мы не можем действовать только на уровне космического сознания: если присутствует только переживание «не два», вы не сможете даже ходить или заниматься обычными человеческими делами. Однако такое восприятие может освободить ваш опыт, и тогда он будет включать в себя базовое качество нераздельности.

Такое развитие называют различающим зеркалоподобным сознанием. Всё сущее воспринимается таким, какое оно есть. В этой сфере ума можно видеть, что пустота – это форма, а форма – это пустота. Ваш ум просторен и пуст; ваше сознание освобождается и может видеть все вещи такими, какие они есть. Все содержания опыта воспринимаются в точности как есть, отсутствует желание влиять на вещи, обозначать или оценивать их в соответствии с бессознательным. Также это переживается как ясность ума, ощущение ясности и точности. Формы – просто формы, мысли – просто мысли, чувства возникают и не оставляют впечатлений или реакций, явления воспринимаются без субъективного фильтра. Вещи воспринимаются вне прошлого, совершенно свежими и новыми. Космическое сознание более исконно, или изначально, чем это качество. Космическое сознание – это сама «зна-

ньевость» как таковая, способность сознавать. В зеркалоподобном сознании основополагающая способность сознавать действует как простое отражение того, что есть, без искажений.

# 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.