

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ»

# БАЙРОН КЕЙТИ

в соавторстве со Стивеном Митчеллом

# У РАДОСТИ ТЫСЯЧА ИМЕН



как полюбить этот мир  
со всеми его недостатками

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Мировые бестселлеры Байрон Кейти. Как  
избавиться от стресса и полюбить то, что имеешь

Кейти Байрон

**У радости тысяча имен.  
Как полюбить этот мир со  
всеми его недостатками**

«ЭКСМО»

2007

УДК 159.92  
ББК 88.5

## **Байрон К.**

У радости тысяча имен. Как полюбить этот мир со всеми его недостатками / К. Байрон — «Эксмо», 2007 — (Мировые бестселлеры Байрон Кейти. Как избавиться от стресса и полюбить то, что имеешь)

ISBN 978-5-04-189573-0

В своей третьей книге Кейти Байрон ищет (и находит!) ответы на самые важные вопросы, главный из которых — как прожить эту жизнь без страданий? Помогает ей в этом Стивен Митчелл и его перевод книги знаменитого Лао-Цзы «Дао дэ цзин». Мудрость безначального Дао и знание, открывшееся пробужденному разуму Кейти, удивительно созвучны. Кейти считает: какая бы катастрофа ни случилась — в наших силах принять ее, не отрицать, а полюбить реальность и с помощью этого обрести и любовь к жизни. «У радости тысяча имен» — книга, которая поможет обрести гармонию и перестать спорить с миром. Ведь спорить с миром — значит причинять себе боль, а Кейти раз и навсегда решила, что «больше не хочет быть мазохисткой». И своим знанием о том, как перестать страдать, она делится в этой работе. Если вы позволите себе принять эту мудрость, откроете разум, то почувствуете истинное счастье. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-189573-0

© Байрон К., 2007

© Эксмо, 2007

# Содержание

Вступительное слово	7
У радости тысяча имен	11
Введение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Кейти Байрон в соавторстве  
с Стивеном Митчеллом**  
**У радости тысяча имен. Как полюбить  
этот мир со всеми его недостатками**

Byron Katie with Stephen Mitchel A THOUSAND NAMES FOR JOY!

Copyright © 2007 by Byron Kathleen Mitchell This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency



© Сотникова А.А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Вступительное слово

Данная книга – портрет пробужденного ума в действии. И отклик Кейти Байрон на Дао Дэ Цзин, классическое произведение китайской философии, признанное мудрейшей книгой всех времен и народов.

Лао-цзы, автор Дао Дэ Цзин, мог жить в VI веке до н. э., а мог быть всего лишь вымыслом, легендой. Я обычно представляю его старцем с длинной белоснежной бородой, в потрепанных одеждах. Он вдумчиво молчалив, доброжелателен и спокойно созерцает бесконечные пути, ведущие людей к несчастьям. Во многих стихах Дао Дэ Цзин мудрец Лао-цзы говорит о себе как о Мастере – зрелом человеке, который существует вне мудрости и святости и овладел жизнеутверждающей, искупительной силой здравомыслия.

В фигуре Мастера нет ничего возвышенного или мистического. Он (или она) всего лишь человек, знающий разницу между реальностью и представлениями о реальности. Мастером может быть кто угодно – простой механик, доктор наук, управляющий банком или бездомный. Он ничем не отличается от обычных людей, кроме одного – Мастер не желает того, чтобы его жизнь в данный момент была другой, нежели она есть.

Таким образом, он пребывает в гармонии с миром, добивается желаемого, не прилагая чрезмерных усилий, сохраняет спокойствие в любой ситуации и абсолютно спонтанно делает добро себе и другим. Мастер – это вы, но познавший силу своего разума.

А теперь несколько слов об авторе книги. Байрон Кэтлин Рейд (или Кейти, как все ее называют) впала в глубокую депрессию, когда ей было немного за тридцать. Она жила в маленьком городке в пустыне южной Калифорнии, была деловой женщиной и матерью. Почти десять лет Кейти провела в метаниях между паранойей, гневом, самобичеванием и постоянно находилась во власти мыслей о самоубийстве. На протяжении двух последних лет она просто не выходила из своей спальни. А потом, февральским утром 1986 года, Кейти вдруг осознала одну простую истину, изменившую ее жизнь. В буддийской и индуисткой традициях для подобного опыта существует несколько разных названий. Сама Кейти называет его «Пробуждение к реальности». В одно мгновение, говорит она, я поняла, что страдала, когда верила своим мыслям. Перестав верить им, я перестала страдать. И это верно для любого человека. В простоте данного утверждения кроется наша свобода. С его помощью я пришла к выводу, что страдать необязательно. И обрела в себе источник радости, который никогда не иссякнет. Такой же источник есть в каждом человеке, всегда.

Очень скоро слухи о «лучезарной леди» распространились по Барстоу, родному городу Кейти, и люди начали искать встреч с ней. Они хотели узнать, как можно обрести присутствующую Кейти свободу. И очень скоро она убедилась, что людям не столько нужно ее личное присутствие, сколько возможность самим испытать пережитый ею опыт. Метод самопознания Кейти, который она называет «Работа», является словесным выражением безмолвных вопросов, возникших в ее сознании тем судьбоносным февральским утром. Методика Кейти простая, но чрезвычайно эффективная. Чтобы заняться «Работой», достаточно вооружиться ручкой и листом бумаги. И открыть свой ум для нового опыта. После того как стали распространяться слухи об удивительной духовной трансформации людей, попробовавших «Работу», Кейти начали приглашать представить свою методику широкой публике. Сначала она проводила свои семинары в Калифорнии, потом по всей Америке и в Европе. А теперь имя Кейти Байрон знает весь мир.

Вот уже пятнадцать лет Кейти путешествует по миру и рассказывает о «Работе» сотням тысяч людей на лекциях, семинарах, в больницах, тюрьмах, церквях, в офисах крупных компаний и общественных организаций, в университетах и школах, на воскресных курсах, а также на своих девятидневных курсах, посвященных методике «Работы».

Кейти мало знакома с классическими философскими произведениями. До нашей встречи она даже не слышала о Дао Дэ Цзин. Но зато этой удивительной женщине известно многое о радости, спокойствии и работе ума. О том, как он способен сделать нас жалкими и несчастными или как с его же помощью мы можем стать свободными. Поэтому Лао-цзы для Кейти своего рода коллега, человек, сотни лет назад занимавшийся тем же, что и она. И несмотря на то, что Лао-цзы давно уже нет в живых, для Кейти он – собеседник. Поэтому ее книга воспринимается как разговор двух Мастеров. Продолжая, подобно Лао-цзы, рассуждения на тему спокойствия ума, Кейти в своей книге рассматривает основополагающие принципы Дао Дэ Цзин, но только более многогранно, учитывая влияние разных обстоятельств.

Вот как родилась эта книга. Когда я впервые увидел Кейти, то был до глубины души поражен ее открытостью и мудростью, которая казалась чем-то едва осязаемым, прозрачным. В том, что касалось интеллекта, она была абсолютным ребенком: Кейти мало читала и ничего не знала о буддизме, даосизме и прочих духовных традициях. Она опиралась только на свой собственный опыт. С ее уст порой слетали удивительные по глубине слова, очень сильно напоминавшие отдельные цитаты из Сутр или Упанишад. Причем Кейти даже не осознавала, что их мог произносить кто-то до нее. На заре нашего брака я, движимый обычным любопытством, начал зачитывать ей отрывки из книг великих духовных учителей: Лао-цзы, Будды, мастеров Дзен, Спинозы и других. (Кейти называла их всех «твои усопшие друзья».) Она внимательно слушала все, что я ей читал, кивала в знак согласия или говорила: «Это точно» или «Именно так и есть!». А иногда, к моему глубочайшему удивлению, Кейти высказывалась примерно так: «Все это правильно, но до определенной степени. Я бы сказала иначе...»

В конце концов я прочел Кейти мой перевод Дао Дэ Цзин, от первой до восьмидесят первой главы, и записал ее отклики на каждую из них. Именно они стали черновым материалом для этой книги. Иногда я настаивал на том, чтобы Кейти давала свой комментарий к каждой прочитанной фразе. Но чаще она концентрировалась на каком-то одном отрывке или развивала мысль, прослушав всего пару строк из той или иной главы. (Эпиграфами к каждой из глав стали цитаты из Дао Дэ Цзин, которые лучше всего отражают то, о чем говорила Кейти.) Также я просил ее конкретизировать или расширять некоторые идеи или подталкивал ее мысль в направлении, которое казалось мне важным и интересным. Временами Кейти просто не отвечала на мои вопросы, касавшиеся отдельных отрывков. И тогда у меня возникало ощущение, будто я спрашиваю у рыбы, что для нее значит жить в воде. Я предложил Кейти конкретизировать понятия «прекрасный» и «уродливый», поскольку я, например, обожаю Моцарта и не воспринимаю рэп. Это, кроме прочего, помогло ей определить и прокомментировать понятие «шум», которое находится за пределами ее восприятия реальности.

Когда мы впервые заговорили о тексте Дао Дэ Цзин, Кейти спросила меня, что означает «Дао». Я объяснил, что буквально это слово означает «Путь» и используется для обозначения гармоничной, целостной реальности или, в ее терминологии, того, что есть.

Кейти была в восторге. «Только я не понимаю, что значит „гармоничная“, „целостная“ реальность», – промолвила она. – Для меня реальность проста и абсолютно лишена каких-либо тайн. Реальность – то, что ты видишь перед собой. То, что с тобой происходит в данный момент. Когда ты пытаешься спорить с ней, то проигрываешь. Человек, который не способен любить то, что есть, причиняет себе постоянную боль. А я больше не хочу быть мазохисткой».

Я познакомился с Дао Дэ Цзин в 1973 году и стал изучать ее более внимательно в 1986-м, когда приступил к работе над ее переводом. Я ценю эту книгу, как никакую другую в мире, поскольку многим ей обязан и знаю ее силу. (Один мой друг рассказал мне, как в юности справился со своими эмоциональными проблемами благодаря тому, что от корки до корки прочел Дао Дэ Цзин в моем переводе со всеми комментариями и потом неоднократно перечитывал ее в течение года.) Очень приятно осознавать, что существует такой вот учебник искусства жизни, книга мудрая и практическая одновременно. Но одно дело – прочесть о том, как жить

в гармонии с обстоятельствами или даже понять, что это означает, и действительно принимать вещи такими, как они есть.

Даже самая мудрая из книг не способна наделить нас собственной мудростью. Поэтому, читая самые глубокие и разумные слова, с одобрением кивая головами на высказывания вроде «Не пытайся контролировать свою жизнь», «Живи в настоящем», «Воспринимай мир как свое „Я“», «Отпускай проблемы», «Доверяй существующему порядку вещей», мы остаемся наедине с простым вопросом: как этого достичь?

Кейти уже написала две книги о том, как прекратить страдание, разобравшись с мыслями, которые заставляют нас страдать. Мыслями, противоречащими реальности. Никто из нас не умеет просто отпустить неприятную ситуацию, но каждый в состоянии научиться исследовать свои негативные, тревожные мысли. Например, если вы огорчены или подавлены, и вам кажется, что отделаться от этого тягостного чувства невозможно, исследуйте свои мысли, которые утверждают: «Мое положение ненадежно», «Я никогда не смогу сделать это», «Она не должна была бросать меня», «Я слишком толстая», «Мне нужно больше денег», «Жизнь несправедлива». И, разобравшись с ними, вы больше никогда не будете прежними. Потом вы сами решите, делать ли вам что-то в вашей ситуации или лучше оставить все как есть. Но очевидно одно: ваша жизнь после подобного опыта прояснится, вы почувствуете умиротворение и уверенность в себе. Ваш ум очистится, и реальность начнет свободно проявляться через вас – без усилий с вашей стороны, но с радостью и добротой, о которых Лао-цзы писал в своей книге. И хотя реальность нельзя описать словами, Кейти говорит, что у радости тысяча имен. А поскольку все мы неотделимы от реальности, то радость, по сути, является основой нашей сущности.

Под словом «исследование» в последующих главах Кейти подразумевает «Работу». Которая состоит из четырех вопросов и того, что Кейти называет «разворотом», или же способом пережить противоположное тому, во что вы верите. Вот эти вопросы:

1. Это правда?
2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?
3. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?
4. Кем бы вы были без этой мысли?

Когда вы впервые сталкиваетесь с этими вопросами, они могут показаться мало вразумительными. Единственная возможность понять, как они работают, – задать их себе. Но, даже просто наблюдая за тем, как другие люди задают себе эти вопросы, вы получите намек на их силу или же сможете ощутить ее во всей полноте. Если вы отвечаете на вопросы искренне, они оживают и как будто отражают ту истину, которую мы не замечаем, оглядываясь по сторонам. На следующих страницах вы познакомитесь с несколькими подробными примерами того, как другие исследовали свои негативные мысли под руководством Кейти, которая, несмотря на меткие и порой колкие комментарии, полна искренней любви к людям. (Вы можете ознакомиться с детальными инструкциями по выполнению «Работы» в приложении, прочесть книгу «Любить то, что есть» или посетить веб-сайт Кейти [www.thework.com](http://www.thework.com).)

Методику «Работы» окрестили селф-хелпом, но она гораздо шире. Работа – это самоознание, которое ведет к прекращению страданий. Когда мы сами исследуем мысль, причиняющую нам боль, то понимаем, что она не является истиной. Мы устанавливаем причину и видим следствие такой мысли, трезво смотрим на то, сколько боли или неудобств причиняет нам вера в ее истинность. А потом мы заглядываем в пустое зеркало и видим мир за нашими представлениями о мире. Мы понимаем, какой станет наша жизнь без этой мысли. И, в конце концов, переживаем опыт, противоположный тому, в который так упрямо верили. Глубоко исследуя свои негативные мысли, мы лишаем их силы и дальше причинять нам боль. А со временем

подобные мысли вообще перестают посещать нас. «Я не отгоняю от себя неприятные мысли, – говорит Кейти. – Я подхожу к ним с пониманием. И они сами покидают меня».

Да, несомненно, глубокое исследование своих мыслей – задача не из легких и требует смелости, особенно если уже ощущаешь эти мысли как неотъемлемую часть себя. В своей книге «Тысяча имен радости» Кейти дает читателям превосходную возможность убедиться в том, какая упоительная свобода открывается благодаря исследованию своих мыслей. Как вы уже, наверное, поняли, данная книга намного больше, чем просто комментарии к Дао Дэ Цзин. Это возможность проникнуть в глубины своего существа и узнать больше о жизни женщины, которая вот уже двадцать лет живет так, как учил Лао-цзы. Глубокая, наполненная радостью мудрость Кейти не просто теория, а живая и эффективная методика работы с мыслями. Именно благодаря этой мудрости книга получилась настолько яркой и убедительной. «Тысяча имен радости» – портрет невозмутимо жизнерадостной женщины. Она умеет радоваться жизни в любой ситуации: танцует ли она со своей новорожденной внучкой на руках или обнаруживает, что ее дом ограбили, стоит ли лицом к лицу с преступником, который собирается лишить ее жизни, или же просто идет на кухню. Она с одинаковым спокойствием и жизнерадостностью узнает о том, что слепнет, больна раком или провалила тест на то, насколько она потрясающая любовница. Книга Кейти не просто описывает состояние пробужденного ума и повествует о том, как спокойно воспринимать любые обстоятельства. Она дает вам возможность самим понять и прочувствовать эти состояния.

Наверное, вы уверены в том, что свобода, доступная просветленным мудрецам и духовным учителям древности, недостижима для современных людей, и тем более для вас. Книга «Тысяча имен радости» заставит вас поверить в обратное.

*Стивен Митчелл*

Примечание: Хотя классический китайский текст и лег в основу моей книги «Дао Дэ Цзин в новом переводе», вам нет необходимости знакомиться с первоисточником, чтобы наслаждаться книгой Кейти. Но несмотря на то, что «Тысяча имен радости» должна читаться как самостоятельный текст, каждая из ее глав имеет отношение к соответствующей главе моей книги. Поэтому желательно все-таки читать их параллельно.

## У радости тысяча имен

### Введение

Дао Дэ Цзин – необыкновенно точное описание ума, который пребывает в гармонии с обстоятельствами. Древний Китай, современная Америка – какая, собственно, разница? Время и пространство не имеют значения.

Когда вы не верите своим мыслям, жизнь становится легкой и непринужденной, не требующей усилий, инертной. Мой опыт говорит мне о том, что смятение и есть страдание. Замешательство возникает, когда вы пытаетесь спорить с тем, что есть. Когда вы точно знаете, каким именно должно быть то, чего вы хотите. Поэтому, желая чего-то, сильно отличающегося от того, что есть, вы действительно испытываете замешательство.

Исследуя свои мысли, вы понимаете, как приверженность некоей идее или убеждению заставляет вас страдать. Покой – естественное состояние нашего ума. Когда на его горизонте появляется мысль, покой нарушается. Затем мысль прочно обосновывается в уме, вы верите в нее, и покой исчезает. Вы замечаете в себе напряженность, близкую к стрессу. И это ощущение говорит о том, что вы сопротивляетесь реальным обстоятельствам, поверив своей мысли. Другими словами, бросаете вызов реальности.

Но когда вы начинаете исследовать мысль, которая за всем этим стоит, вы понимаете, что она не истинна. И снова оказываетесь за рамками придуманной вами истории. Ее иллюзорный мир рушится в свете осознания, и остается только то, что есть на самом деле. Спокойствие – это вы такие, какие есть, без всякой выдуманной истории. И так до тех пор, пока не появляется следующая гнетущая мысль. Но если вы приучите себя исследовать каждую свою мысль, то со временем этот процесс станет естественным. Вы будете осознанно воспринимать любую появляющуюся мысль.

Когда в Дао Дэ Цзин упоминается «Мастер», то речь идет всего-навсего о человеке со спокойным умом, который любит то, что есть. В этой книге я часто использую слово «мастер», поскольку оно присутствует в Дао Дэ Цзин, правда, с местоимением «она», потому что все, о чем пойдет речь, – мой личный опыт. Однако обычно я не часто прибегаю к словам «мастер» или «учитель». Ведь тогда получается, что не все мы можем быть наставниками и учителями. А это неправильно. Каждый из нас наделен мудростью в равной мере. Один человек не может быть мудрее другого. И, в конце концов, никто не сможет стать для вас лучшим учителем, чем вы сами.

Я не даю советов. Каждый из вас сам знает свой путь, и я доверяю вам. На протяжении сорока трех лет я не имела ни малейшего представления о моем пути. Пока в один прекрасный день не нашла его. Или, может быть, просто стала достаточно открытой для того, чтобы мой путь меня нашел. Поэтому я верю в вас и знаю – вы тоже способны обрести свой путь. Никто не лучше и не хуже другого.

Не существует гуру, способных по мановению волшебной палочки сделать вас просветленными. Но если духовный наставник – это человек, который доволен жизнью, не спорит с реальностью, движется по жизни радостно и без усилий, принимая вещи такими, какие они есть, тогда, кто знает, может быть, я и есть такой наставник.

Я открыта любым мыслям, любому опыту, который несет мне жизнь. Я исследовала свои мысли и пришла к выводу, что они ничего не значат. Я свечусь изнутри радостью понимания. Мне известно страдание, я познала радость, и я знаю, кто я есть. Я есть то же, что и вы, даже если пока вы еще этого не осознали. Прекрасно, когда у тебя нет истории, нет прошлого и будущего, тебе не о чем волноваться, нечего делать, некуда идти и некем быть.

## 1

### *Дао, о котором можно рассказать, не есть вечное Дао*

Невозможно передать реальность словами. Пытаясь сделать это, вы ее ограничиваете. Вы втискиваете ее в рамки существительных, прилагательных и глаголов и тем самым отрезаете себя от вечного потока. Дао, о котором можно поведать, не есть вечное Дао, поскольку попытки рассказать о нем ограничивают его временем. Оно перестает существовать при самой попытке дать ему некое имя. Как только вы даете чему-то название, оно перестает быть вечным. «Вечный» означает свободный, лишенный границ, не имеющий места во времени и пространстве, существующий без преград.

Не существует названия и для той, которая сейчас сидит в кресле. Я – опыт вечного. Даже при мысли «Бог» все замирает и воплощается во времени. И точно так же, как я своей мыслью создала «Бога», я создаю и «не Бога». Механизм замещения один и тот же – подумав «дерево», вы создаете «дерево» и «не дерево». Пока нет названий, в мире не существует вещей, он лишен смысла.

В мире, где нет слов и вопросов, царит мир и покой. Тот покой, та радостная тишина, в которой на каждый вопрос уже существует ответ. В этом мире, предшествующем словам, есть только одна реальность, неделимая, неосознаваемая, уже существующая. Все вещи, явно отделенные друг от друга, не могут быть реальными, поскольку ум уже дал им наименования. Когда мы понимаем это, нереальное становится прекрасным, ведь нет ничего, что могло бы угрожать реальному. Я никогда не рассматриваю вещи отдельно друг от друга и не ограничиваю их названиями – «дерево», «ты» или «я». Все они только в моем воображении, независимо от того, верю я в них или нет.

Стремление дать всему название лежит в основе существования всех тех конкретных вещей, составляющих иллюзорный мир, мир сновидений. Первый сон – оторвать часть от целого и назвать ее «дерево». Я называю это «мышлением первого поколения». Затем одна мысль порождает другую, и так получают «большое дерево, красивое дерево, дерево, под которым я хотел бы посидеть, дерево, из которого получится отличная мебель, дерево, нуждающееся в спасении». И сны продолжают сменять друг друга. Ребенку требуется всего мгновение, чтобы уйти в мир снов, погрузиться в сны о мире. А вам понадобится одно мгновение, чтобы усомниться в снах, разрушить чары и быть благодарным Дао за все – дерево и не дерево, мир и не мир.

Когда ум верит в то, о чем думает, он дает названия тем вещам, которые не имеют названия, тем самым пытаясь сделать их реальными с помощью имен. Ум верит в реальность имени и в то, что сам он отделен от внешнего мира. Подобное убеждение ума – иллюзия. Весь мир – всего лишь проекция. Когда ты загнан в угол и напуган, мир кажется враждебным; а если ты любишь то, что есть, весь мир кажется наполненным любовью. Внутреннее и внешнее всегда совпадают. Они – отражение друг друга. Мир – это зеркальное отображение нашего ума.

Когда вы не верите своим мыслям, вы свободны от первозданного желания видеть реальность не такой, какой она является. Вы осознаете бессловесное, немислимое. Вы понимаете, что любая тайна – плод вашего собственного творчества. На самом деле никаких тайн не существует. Все так же ясно, как день. Все просто, потому что за этим ничего нет. Просто еще одна история, которая рождается сейчас. И только.

В конце концов «тайна» равна «воплощению», если просто смотреть под другим углом. Весь мир – оптическая иллюзия. Он – это вы, обезумевшие и жалкие, или вы, счастливые и умиротворенные. В конце концов «желание» равно «не желанию». Желание – дар, умение подмечать. Все в жизни происходит для вас, а не с вами.

Я тщательно исследовала свои мысли и пришла к выводу, что спорить с реальностью – безумие. Я всегда хочу одного: пусть происходит то, что происходит. Например, моя мать, которой уже девяносто лет, умирает от рака поджелудочной железы. Я ухаживаю за ней, готовлю и убираю, сплю рядом с ней, живу в ее доме двадцать три часа в сутки (только на один час муж забирает меня на утреннюю прогулку). Так продолжается уже месяц. Порой мне кажется, что ее дыхание – пульс моей жизни. Я купаю ее, подмываю, как младенца, я даю ей лекарства и чувствую огромную благодарность. Как будто это я сама умираю от рака и последние дни сплю, смотрю телевизор, разговариваю и пью самые замечательные болеутоляющие таблетки из всех.

Я восхищаюсь красотой и совершенством ее тела, моего тела. И в последний день жизни моей матери, когда я буду сидеть у ее кровати, дыхание ее прервется, но я знаю: это всего на мгновение. И через некоторое время дыхание снова прервется, и я знаю – наши глаза закроются, и через мгновение матери не станет. Я пристальнее всматриваюсь в глаза, которые покинул ум, бессмысленные глаза, глаза без ума. Я жду каких-то изменений. Я жду, когда же в этих глазах покажется смерть, но ничего не меняется. Моя мать сейчас такая же, какой был всегда. Мне нравится моя история о ней. А как еще она могла существовать?

Мужчина приставляет дуло пистолета к моему животу, отводит курок и глухо произносит: «Я убью тебя». Я шокирована тем, насколько серьезно он воспринимает свои мысли. У той, которая отождествляется со мной, сама мысль об убийстве вызывает чувство вины, поскольку убийство обрекает на страдания. Поэтому я прошу его, настолько мягко, насколько могу, не делать этого. Я не говорю ему, что думаю не о своем, а о его страдании. Но он отвечает мне: «Я должен тебя убить», и я его понимаю. Я помню, как еще в своей старой жизни я тоже хотела делать какие-то вещи. И поэтому благодарю его за то, что делает для меня все возможное. И отмечаю, как сама удивляюсь. И вот так она умирает? Так кончается ее история?

И пока радость жизни наполняет меня, я, как чудо, ощущаю то, что моя история до сих пор продолжается. Мы никогда не можем знать ее конца, даже если она кончается прямо сейчас. Меня трогают небо, облака и посеребренные лунным светом деревья. Я радуюсь тому, что не упущу ни одного момента, ни одного вдоха этой потрясающей жизни. Я спокойно жду. И в конце моего ожидания он не нажимает на курок. Он не поступает так с собой.

И то, что мы называем «плохим», и то, что считаем «хорошим», происходит из одного источника. И источник этот, из которого происходит все сущее, Дао Дэ Цзин называет «Тьма». Какое прекрасное название (если нам вообще нужно давать названия вещам)!

Тьма – наш источник. В конце она поглотит все. Сущность тьмы – любовь, хотя в своем невежестве мы награждаем ее такими эпитетами, как «страшная», «ужасающая», «непроглядная», «невыносимая». Мы испытываем стресс, поскольку верим в воображаемый образ тьмы. Мы представляем ее чем-то чуждым, далеким и проецируем на нее свой страх и замешательство. Но в реальности тьма всегда щедра и великодушна.

Что такое «тьма во тьме»? Это ум, который ничего не знает. И этот не-знающий ум – центр Вселенной. Он сам – Вселенная, и за его пределами нет ничего. Тьма – ключ к пониманию всего сущего. Познав тьму, мы приходим к осознанию своей неразрывной связи со всем, что есть. Никакое название, никакая мысль не может служить выражением истины в ее полном смысле. Любые наименования и мысли условны и изменчивы. Полностью доверять можно только невыразимой и непостижимой тьме. Она никогда не меняется. И она великодушна. Когда вы осознаете это, вам станет весело и легко. Вы поймете – ни в жизни, ни в смерти нет ничего таинственного и устрашающего.

## 2

*Когда люди считают одни вещи хорошими, все другие вещи становятся для них плохими*

Когда люди верят в свои мысли, реальность для них делится на две противоположности. Они полагают, что только определенные вещи красивы. Но для чистого ума все в мире прекрасно по-своему. Только уверовав в собственные мысли, вы делаете реальное нереальным. Если вы не делите реальность на категории, давая каждой из них имя и полагая, что эти имена реальны, как вы можете отрицать что-либо или считать одну вещь более ценной, нежели другая? Работа ума заключается в одном: ему во что бы то ни стало нужно доказать истинность своих измышлений. И делает он это при помощи суждений о том или о другом, или сравнивая одно с другим. Как может быть нечто хорошим для ума, если он может доказать превосходство данного предмета, только сравнивая его с другим? А без доказательства истинности как может существовать то или это?

Например, если вы считаете, что только музыка Моцарта достойна восхищения, то в вашем мире нет места рэпу. Разумеется, вы определились со своим мнением, но другие люди того же самого мнения о рэпе. Как вы реагируете, когда верите в немелодичность, ограниченность рэпа? Вы в гневе стискиваете зубы, когда слышите эту музыку. А если вы родители или дедушки с бабушками подростков, слушающих рэп постоянно, то жизнь ваша превращается в камеру пыток. Мне нравится, когда в моем уме есть место и для рэпа, и для Моцарта. Я вообще не считаю какие-либо звуки шумом. Для меня противоугонная сирена автомобиля также мелодична, как пение птиц. Потому что все это звуки Бога. А ум по своей природе бесконечен. Поэтому если вы усомнитесь в своих убеждениях и подвергнете их тщательному исследованию, то сможете видеть прекрасное во всем. А ваш ум станет собой – открытым и свободным. И это не философия, а реальность.

Уверовав в то, что кто-то поступает плохо, как можно увидеть в его действиях положительное зерно? Особенно если оно даст ростки только годы спустя? Как вы можете признавать всех людей равными, если считаете кого-то плохим? Мы все учим друг друга на примере собственных жизней. Слепой пьяница может стать лучшим примером того, почему не нужно пить, нежели набожный трезвенник. Никто из нас не лучше и не хуже другого. Никто из ныне живущих не лучше и не хуже тех, кто жил до нас.

Ум, не сомневающийся в своих суждениях, делает мир очень маленьким и опасным. Такой ум должен продолжать наполнять мир плохими поступками и никудышными людьми, тем самым приумножая свои страдания. То плохое, что с вами было, уже случилось, и случилось в прошлом. А это значит, его не существует в настоящем. О плохом напоминает только гнетущая мысль, засевшая в вашем в уме.

Полезные вещи, вредные вещи; хорошие люди, плохие люди... Эти противоположности приобретают вес, только если вы начинаете сравнивать. А может быть, все то, что кажется вам плохим, вы просто еще недостаточно отчетливо разглядели? В реальности – такой, какая она есть, – каждая вещь и каждый человек находится в недостижимости для чьих-либо суждений.

Как только вы перестаете верить своим мыслям, вы действуете, ничего для этого не предпринимая, поскольку другой возможности просто нет. Вы видите, что все ваши мысли о себе как о том, кто выполняет действия, не являются истиной. Я наблюдаю за тем, как рука, которую я называю моей, тянется к чашке с чаем. В ее движении столько ума, она так целеустремленно движется по воздуху, приближается к чашке, пальцы берутся за ручку, рука поднимает чашку, подносит ее к губам, слегка наклоняет, чай перетекает в рот – блаженство. И все эти действия выполняю не я. Их выполняет кто-то другой, находящийся за рамками истории моего «Я».

Какие-то вещи происходят, и Мастер отпускает их, поскольку они уже в прошлом. И такое умение отпускать вовсе не проявление святой кротости. Прежде всего, отпуская, Мастер заявляет о том, что ей лично ничего не принадлежит.

Как же ей не отпускать всего, если оно существует только в виде историй о прошлом или будущем? У нее есть только то, что она считает своим, а значит, у нее нет ничего и она ни в чем не нуждается. Она действует и ждет чуда того, что есть, не ожидая ничего, способного

испортить сюрприз. Когда работа сделана, она тут же забывает о ней, поскольку здесь нечего помнить. Все сделано, все прошло. Мастер не может видеть несуществующего. Работа сделана хорошо или плохо? Какой глупый вопрос! Она оказала глубокое влияние или не дала никакого эффекта? Как будто это касается Мастера! Будет ли что-то длиться вечно? Продлится ли оно хотя бы мгновение?

### 3

*Практикуйте недеяние, и все станет на свои места*

Переоценивая великих, вы недооцениваете самих себя, не видите собственного величия. Любое качество, которое вы цените в других, всего лишь то, что вы видите, а значит, оно исходит от вас. Вы недооцениваете себя, когда переносите его на другого человека, тем самым отделяя качество от его источника. Вы можете сколько угодно восхищаться милосердием Иисуса и мудростью Будды, но какое добро эти качества могут принести вам, пока вы не обнаружите их в себе самом?

Ум всегда стремится к значимости. Но, проецируя желанные качества на других, обкрадывает себя. Ум начинает искать во внешнем мире то, чего ему, по собственному убеждению, недостает. Но его поиски обречены на провал. Ум так и не находит того, что ищет.

Мастер просто живет. Жить – значит готовить, мыть посуду, отвечать на звонки или электронные письма, ходить за покупками, работать, отвозить детей в школу, кормить собаку. То есть сосредоточиться на том, что делаешь в данный момент, не думая о прошлом и не заглядывая в будущее. Она не опустошает умы людей. Не это ее цель (даже если бы подобное было возможно). Мастер помогает людям жить свободно, освободив ум от навязчивого стремления все знать, все планировать, все понимать. И людям нравится такая легкость бытия, им приятно жить с легким сердцем. Они начинают замечать, где они в данный момент и кто они. Люди смотрят в чистое зеркало жизни, не затуманенное их стрессовыми, негативными мыслями.

Я готовлю салат. И вижу перед собой яркие цвета. Я протягиваю руки к тому, что привлекает меня. Красный! И я тянусь к буряку. Оранжевый! Я беру морковь. Зеленый! И моя рука тянется к шпинату. Я ощущаю его гладкость, чувствую грязь на стеблях. Фиолетовый! И я беру капусту. Вся жизнь в моих руках. Нет ничего лучше, чем готовить салат, смешивая зеленое с красным, оранжевое с фиолетовым, хрустящее с сочным, богатое, как кровь, и ароматное, как земля. Я приближаюсь к высшей точке блаженства, когда начинаю нарезать овощи.

И когда мне начинает казаться, что жизнь хороша и просто не может быть лучше, звонит телефон. И жизнь становится еще прекраснее! Я обожаю музыку телефонного звонка. И когда я иду к телефону, раздается стук в дверь. Кто бы это мог быть? И я иду к двери, наполненная данным мне счастьем чувствовать аромат овощей, слышать звонок телефона. И я не прилагаю никаких усилий, чтобы поймать это счастье. Я просто иду к двери. И чувствую пол подо мной, его надежность. И он не жалуется, что я топчу его ногами. Наоборот: он отдает мне себя без остатка. Когда я ложусь на пол, то чувствую его прохладу. Очевидно, мне пора немного отдохнуть. Пол принимает меня безоговорочно и не проявляет нетерпения, когда я давлю на него своим телом. И когда я поднимаюсь, он не упрекает меня: «Ну что же ты! Ляг обратно! Ты покинула меня! Ты провинилась передо мной! Почему ты не поблагодарила меня? Ты неблагодарная, Кейти!»

Я – это я. Происходит то, что происходит. Есть то, что есть. Кто-то стучит в дверь, телефон звонит, салат ждет, пол отпустил меня – жизнь прекрасна. Реальность проявляется независимо от нашего желания, принося с собой еще больше красоты, роскоши, неожиданных сюрпризов, чем мы могли бы представить. Ум, живущий своими желаниями, требует, чтобы тело тоже следовало им. А как еще он может отразить первоначальную причину?

Гнев, печаль, разочарование говорят о том, что мы находимся в состоянии войны с реальностью. Даже получая желаемое, мы хотим, чтобы так было всегда. Но это невозможно. Так не бывает! А поскольку жизнь – проекция ума, а ум полон противоречий, ни о каком спокойствии не может идти речи. Но если мы позволяем жизни течь свободно, подобно воде, то сами становимся этой водой. И понимаем, что жизнь щедра и дает нам даже больше того, чем нам нужно.

Я просыпаюсь по утрам и вижу совсем плохо. Еще вчера вечером я могла видеть лучше, но теперь перед глазами все плывет, как будто я смотрю на мир сквозь запыленное стекло. (Недавно мне поставили диагноз – прогрессирующее заболевание роговицы, называемое дистрофией Фукса. Процесс необратим, и за последний год мое зрение значительно ухудшилось.) Сегодня я проснулась в гостиничном номере, мне надо принять душ, почистить зубы и собраться. Где же чемодан? А, так вот же он; мои руки знают, как его отыскать. Мир кажется серым, но сквозь эту пелену я еще могу различать предметы, их цвет, различия, структуру. Я вижу достаточно, чтобы найти халат.

Я ошупью иду в ванную, нахожу зубную пасту и щетку, сжимаю тюбик. О! Я выдавила слишком много пасты. Похоже, моим зубам сегодня нужен дополнительный уход. Затем я ступаю в душ. Нужно разобраться с тем, как устроена эта душевая – где кран с горячей водой, в какую сторону нужно повернуть рычаг, чтобы вода шла не через кран, а поступала в душ. А теперь проверить, лежит ли край шторки от душевой внутри кабины, иначе вода будет просачиваться на пол. Куда-то запропастилась крышка от моего шампуня. Может, она где-то на полочке? Или ее смыло в водосток? Он был открыт или закрыт? Ошупью нахожу крышечку на полу душевой. Теперь нужно налить в ладонь достаточное количество шампуня. Впрочем, его никогда не бывает слишком много или недостаточно. Любое количество подходит! Из душа течет горячая вода, все получилось. Меня переполняет чувство благодарности. Я выхожу из душа и ступаю на... коврик или свой халат?

С макияжем все гораздо интереснее. Я пользуюсь тремя средствами: тушью для ресниц, румянами и помадой. Я прилагаю максимум усилий, чтобы наложить макияж как следует. Ну вот, я закончила. Мое лицо готово. Оно сделает свое дело. «Дорогой, эти вещи сочетаются друг с другом? Подскажи, какого цвета кофточка – коричневая, черная или синяя?» Стивен помогает мне подобрать одежду, и я доверяю его взгляду. Сегодня у меня интервью. Я рада, что благодаря Стиву знаю, куда нужно идти. Я следую за ним без лишних слов, просто повторяю его действия – вот дверная ручка, вот ступеньки, а вот уже и холл. К полудню у меня перед глазами проясняется, и я сама могу видеть, куда идти. Мне нравится, как все происходит. Я люблю то, как утро подготавливает меня к новому дню. И то, как потом, среди дня, мое зрение проясняется и я начинаю более отчетливо видеть все, что еще пару часов назад было подернуто дымкой.

#### 4

*Дао подобно вечной пустоте, которая наполнена бесконечными возможностями*

Мы можем назвать Дао «реальностью». А можем назвать «умом». Ум – наш естественный, неисчерпаемый ресурс. Как только ум перестает верить мыслям, он становится бесконечным. Тогда он напоминает бездонный колодец, из которого можно без конца черпать воду жизни. Бесконечный ум полностью открыт и видит, что нет ничего истинного. А потому наполнен безграничным числом возможностей, которые нам даже трудно себе представить.

Лао-цзы говорил: «Я не знаю, кто дает этому жизнь». А вот я знаю. Чудо происходит, когда ваш ум открывается и выходит за пределы того, что, как вам кажется, вы знаете. И тогда все, лежащее за гранью познанного, существовавшее до Бога, изливается на вас, подобно дару. И этому чуду нет конца.

## 5

*Дао не разделяет реальность на два полюса. Оно дает жизнь как хорошему, так и плохому*

Тьма, пустота, бесконечное пространство, в которое так боится вторгаться наш ум, на самом деле есть начало жизни. Оно есть лоно всего сущего. Полюбите его, и сквозь тьму забрезжит луч света. Дао не разделяет реальность и заключает в себе тьму и свет. Они равны между собой.

Мастер тоже не делит все на два полюса. Она влюблена в реальность, которая включает в себе не только плохое, но и хорошее, обе стороны сущего. Мастер с радостью принимает все. И находит все в себе: любые грехи и божественную святость. Она не воспринимает святых как святых, а грешников как грешников. Для нее все они просто люди, которые страдают или счастливы, верят своим мыслям или нет. Мастер не видит никакой разницы между состояниями сознания. Для нее ум в состоянии блаженства и обыденный ум – одно и то же. Одно состояние ничем не лучше или выше другого. Не к чему стремиться и не от чего отказываться. Существует только одно, единое целое. И неважно, как вы пытаетесь отделиться от него, поскольку это невозможно. Вера в негативные, стрессовые мысли – попытка разорвать связь с единой реальностью. Потому это так неприятно.

Источник страданий – наш ум. Страдания не имеют ничего общего с физическим состоянием или жизненными обстоятельствами человека. Вы можете испытывать сильную боль, при этом абсолютно не страдая. Откуда вы знаете, что вам должно быть больно? Вы знаете, поскольку такова реальность. Жить без истории, вызывающей стресс, любить то, что есть, даже когда вам больно, – настоящее блаженство. А вот испытывать боль и верить в то, что больно быть не должно, – сущий ад.

На самом деле боль – наш друг. Я не хочу избавляться от боли, если чувствую ее. Боль – приятный гость, поскольку длится она ровно столько, сколько хочет. (Однако это не означает, что я не могу принять «Тайленол» или другое обезболивающее.) Даже боль всего лишь проекция ума: она всегда проявляет себя, когда вы о ней думаете. Но скажите, разве вашему телу больно, когда вы без сознания? А когда у вас что-то болит, и вдруг звонит телефон – звонок, которого вы ждали, – мысленно вы концентрируетесь на звонке, и боль отступает. Меняются ваши мысли, и ваше физическое состояние меняется вслед за ними.

Мой друг из Израиля полностью парализован. Он привык считать себя жертвой и имел тому все подтверждения – в этом ум непревзойденный мастер. Мой друг был уверен – жизнь обошлась с ним несправедливо. Но занявшись «Работой», он понял, что реальность всегда такая, какой должна быть. И теперь у него нет проблем. Он счастливый мужчина с парализованным телом. Он не прилагал никаких усилий, чтобы изменить свое ощущение реальности. Просто занялся исследованием своих мыслей, ставил вопросы к ним, и состояние его ума изменилось.

Подобную свободу могут обрести и те люди, которые потеряли своих близких – мужа, жену или детей. Мир, полный страданий, всего лишь плод ума, уверенного в своей правоте. Однажды я проводила «Работу» с заключенными, отбывающими пожизненное наказание в тюрьме Сен-Квентин за убийства, изнасилования и другие тяжкие преступления. Я попросила их для начала записать все мысли, которые вызывали в них зло или негодование: «Я злюсь на \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_». А затем предложила им по очереди прочесть свое первое утверждение. Один из них буквально трясся от злости, когда читал свое: «Я злюсь на свою жену за то, что она устроила пожар в нашей квартире, и моя дочь погибла». Прошли годы, а он все еще горел в аду ненависти, боли утраты и отчаяния. Но то был необычный человек. Он хотел знать правду и искренне стремился к этому.

Позднее, на том же сеансе «Работы», он прочитал свое второе утверждение: «Я хочу, чтобы моя дочь была жива». И я задала ему второй вопрос: «Ты можешь абсолютно точно знать, что это правда?» Он углубился в себя, чтобы найти ответ, и его осенило. «Нет, – уверенно ответил он. – Я не могу знать этого наверняка». Тогда я задала следующий вопрос: «Ты дышишь?» – «Да, конечно», – подтвердил он, и вдруг его лицо просияло. Так этот человек наконец-то осознал – чтобы быть живым, ему не нужна его дочь. Он понял – несмотря на ярость и отчаяние, с которыми он жил, жилось ему достаточно неплохо. И более того, он не может с абсолютной уверенностью утверждать, что было бы лучше для его девочки. Слезы радости, которые полились из его глаз, тронули меня до глубины души. Я чувствовала гордость от того, что сижу рядом с этим удивительным человеком. А сделал он всего лишь одно – усомнился в своих убеждениях и осознал их тщетность.

## 6

*Пустое, но неисчерпаемое, Дао дает жизнь бесконечным мирам*

Другими словами, наш ум дает жизнь всему – тому и этому, потерям и огорчениям, добру и злу. Изначально Дао совершенно и неисчерпаемо в своей способности создавать то, что есть. Когда мы верим своим мыслям, вместо того чтобы доверять реальности, наша жизнь превращается в бесконечную драму неутомного эго.

Пока покоя нет внутри вас, в мире его тоже не будет, поскольку вы – это мир, вы – земля. История земли – то, что происходило на ней и за ее пределами. Когда ночью вы погружаетесь в сон без сновидений, это мир? Нет, пока вы не проснетесь и не почувствуете свое «Я». С появлением «Я» начинается ваш фильм о том, кем вы себя считаете. Но если вы усомнитесь в привычных мыслях о себе, то ваше кино станет таким, как есть, – без купюр и дополнений. Запасайтесь попкорном, потому что вот оно, начинается!

Я живу в полноте и целостности бытия. Все мы живем, хотя можем и не осознавать этого. Я ничего не знаю, мне ни о чем не нужно раздумывать, нечего выяснять. Я оставила в прошлом сорок три года размышлений, которые не привели ни к чему, и теперь существую в реальности не-знающего ума. И жизнь моя спокойна и радостна. Я испытываю подлинное удовлетворение, наблюдая за тем, как все разворачивается передо мной без моего участия и составляет меня.

## 7

*То, что никогда не рождалось, никогда не умрет*

Что такое смерть? Как мы умираем? И кто сказал, что мы вообще рождались? Существует лишь жизнь мыслей, которые не подвергаются сомнению. Есть только ум, если уж на то пошло. После того как вы подумали: «Я скоро умру», куда пошла эта мысль? Разве не все последующие ваши мысли являются, по сути, единственным подтверждением мысли о смерти? Кем бы вы были без вашей истории? Мир начинается с «Я», «Я – есть». Например, «Я женщина, которая сейчас почистит зубы и отправится на работу» и так далее и тому подобное. Так мир постепенно все больше разрастается за счет новых и новых историй. «Я – есть» – усомнитесь в этом.

На каком-то из утверждений мир заканчивается. Но ровно до тех пор, пока ум не вернется назад, к тому, что осталось, и не начнет исследовать новое утверждение. Продолжаем ли мы существовать после смерти? Научившись ставить вопросы к своим мыслям, заглядывая в себя достаточно глубоко, вы поймете – то, чем вы на самом деле являетесь, существует за пределами жизни и смерти.

Ум, чья деятельность подвергается сомнению, перестает постоянно что-то искать. Он свободен и не знает границ. Он понимает – раз он никогда не рождался, то значит, никогда не умрет. Такой ум бесконечен, поскольку у него нет собственных желаний. Он ничего в себе

не держит. Он лишен условностей, непрерывен, бесстрашен, неутомим, не знает ограничений. Он отдает – такова его природа. Но поскольку каждое существо – это драгоценное отражение его естества, ум не только отдает, но и всегда получает, отдавая себя самому себе.

Косный, не сомневающийся ум – единственная смерть, и смерть мучительная. Ум, который верит в то, о чем он думает, живет, не выходя из глухого тупика. Он разочарован, не знает надежды, всегда стремится найти выход из положения, а находит очередной глухой тупик. И каждый раз, когда решается одна проблема, на смену ей сразу же возникает другая. Ум, не сомневающийся в себе, живет во власти старых историй, подобно динозавру, который жует одну и ту же пожухлую траву.

Когда в 1986 году я пробудилась к реальности, я обнаружила в себе все те стрессовые истории, которые издревле волновали человечество. И решила, что я просто обязана развенчать каждую из них. Я была тогда мировым разумом. И, разбираясь с очередной историей в себе, я одновременно развенчивала ее для всего мира, поскольку существует только один мыслящий.

Мастер всегда находится позади, в позиции ученика. Она наблюдает, отмечает, переживает, осознает и всегда вовлечена в реальность – такую, какая она есть. Именно так ей удастся быть выше любой из проблем. Для нее нет ничего ненужного и неприемлемого. Она ни от чего не отказывается.

Она отстранена от всего происходящего в том смысле, что когда нечто происходит, значит, так ей было нужно, и если что-то минует, значит, так тоже было нужно для нее. Ее устраивает абсолютно все. Она влюблена в любое событие – случается оно или проходит. Она пребывает в единстве с любым поворотом реальности. Она смотрит и видит, как покачивается на ветру ветка дерева, и понимает – это не правда. И будучи неотделимой от того, что видит, сама становится веткой, качающейся на ветру. А услышав грохот мусоровоза, превращается в этот звук и трепещет от радости и благодарности.

И зачем ей бояться смерти, если мир начинается с нее и заканчивается на ней – прямо сейчас.

## 8

*Высшее благо подобно воде, которая питает все живое, не прилагая для этого усилий*

Высшее благо, чистый ум подобен воде. Он ищет для себя низины, тихие, укромные места, которыми люди обычно пренебрегают. Чистый ум прозрачен, он искрится и беспрепятственно проникает всюду. Как и вода, он глубок, прекрасен и питает все живое изнутри, даже не прилагая усилий.

По природе своей чистый ум тяготеет к скромности, смирению. Ему по душе тихие низины. Он предпочитает быть среди публики, нежели на сцене (хотя находиться в центре внимания ему тоже нравится). Чистый ум находит свое место у ног всего сущего, поскольку он и есть все сущее. В благодарность за то, что воплощает всю красоту жизни, он преклоняется перед величием того, что мы называем камнем, кустом, муравьем, травой или бродягой. Чистый ум видит себя птицей, парящей над головой. И хотя он не умеет летать, но все равно отмечает полет птицы.

Когда ум чист, жизнь становится очень простой. У меня появилась мысль встать и помыть посуду. И почувствовала, как с этой мыслью меня охватил приятный трепет. С почти детским воодушевлением я отправляюсь на кухню. Подхожу к мойке, открываю кран. Чувствую, как вода струится по рукам. Выдавливаю на губку немного средства для мытья посуды. Потрясающе!

Дело вовсе не в мытье посуды как таковом. Я получаю удовольствие, когда беру в руки грязную тарелку, обтираю ее губкой с моющим средством и вижу, как пена и вода постепенно

смывают жир, тарелка снова становится идеально чистой, сверкающей и может снова служить. Все меняется. Я никогда не знаю наперед, что произойдет. Если не веришь мыслям о будущем, то не отделяешь себя от настоящего – тарелки, которую моешь, воды, моющего средства, мира пены и сияющей чистоты.

И хотя чистый разум наслаждается музыкой своих мыслей, когда перемещается от кресла к мойке, но отмечает – даже те восхитительные, прекрасные мысли, которые еще остались в нем, тоже неправда. Музыка мыслей – всего лишь звуковая дорожка, бессмысленное, вечное сопровождение разворачивающейся перед нами жизни. Кому придет в голову воевать со звуковой дорожкой? Каким безумцем надо быть, чтобы противостоять этой простоте? Итак, последнее суждение: тело поднимается и движется к мойке, берет в руки тарелку, мыльная пена и вода смывают жир, остается сияющая чистота. Прекрасная история! И в ней вся жизнь. По сути, она сама – жизнь.

Я счастлива, что мне уже 63 года, я вешу 65 кг, и на моем лице появляются складки и морщины. Я рада, что я не умнее, чем я есть. И мне нравится, что иногда, просыпаясь утром, я почти ничего не вижу – только смутные очертания окружающего мира. Я наслаждаюсь тем, что делают мои руки, каждым движением своего тела, тем, как я дышу. Мне нравится вид, которым я любуюсь сейчас из своего окна; целостная картина, открывающаяся взору: деревья, небо, газон, кирпичная труба, бугенвилея, вывеска на соседнем здании «Дом продается», забор, канал, плавающие по воде утки. Для меня все это неразделимо!

Мне нравится, что когда я поднимаюсь по лестнице, мои ноги движутся не слишком быстро, но и не медленно, они ступают ровно и точно и делают каждый шаг, руководствуясь своей, только им подвластной мудростью. Как удивительно отточено каждое их движение! Мои руки сами тянутся к перилам лестницы, без какой-либо конкретной мысли или причины. Ноги переступают вверх по ступеням, руки скользят по перилам, голова приподнята, взгляд направлен вверх – любит радугу на стенах. Ничто не может сравниться с этими мгновениями!

Зачем мне становиться вами или кем-то другим, если мы все можем подниматься по лестнице, двигаться и стоять по-своему? У каждого из нас есть возможность быть собой, любить себя и быть собой довольным. Так зачем тогда равняться на кого-то или с кем-то соперничать? Сравнить себя с другими – значит верить в то, что у вас получится сделать чье-то прошлое своим будущим. Гораздо проще оставаться самим собой. (Как будто можно быть кем-то еще?)

## 9

*Сделай работу, затем отступи в тень. Это единственный путь к безмятежности*

Между всеми вещами существует естественный баланс. Если вы бросаетесь из крайности в крайность, жизнь милостиво возвращает вас обратно в состояние равновесия. То, что поднимается вверх, должно опускаться вниз, а то, что опустилось вниз, обязательно поднимется вверх. Верх и низ – разные аспекты одного и того же явления.

То же самое касается и понятий внутри и вовне. Большинство людей считают миром то, что находится вокруг них. Они проживают жизнь задом наперед, стремясь к безопасности и признанию, считая, что, заработав больше денег или добившись авторитета в чьих-то глазах, они смогут стать счастливыми раз и навсегда.

Когда я занимаюсь своим делом, мне даже не нужно отступать в тень, поскольку все то, что я делаю, не принадлежит в первую очередь мне. Мне ничего не принадлежит. Все приходит и уходит. Путь к безмятежности открыт.

## 10

*Вы можете отвлечь свой ум от постоянных блужданий и держаться первичной целостности?*

Когда вы перестаете верить своим мыслям, вы становитесь неотделимыми от того, что есть. Вы – это все. И только ум, цепляющийся за свои мысли, уверен: человек – это «Я» в телесной оболочке.

Что такое первичная целостность? Стул-рука-чашка-окно-небо, существовавшие раньше «стула», «руки», «чашки», «окна», «неба». К целостности не нужно возвращаться, поскольку вы никогда ее не покидали. Да и как бы вы могли уйти от нее? И куда бы вы тогда двигались? Центр Вселенной там, где вы, и он – повсюду. В нем начало и конец, красота тьмы, торжество небытия. Поэтому только центр реален. Когда вы поймете это, вы осознаете, что даже в целостности нет необходимости.

## **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.