

Майкл Сингер

# О С В О Б О Ж Д Е Н И Е

Как очиститься от негативных паттернов  
и отпустить прошлое



New York Times  
BESTSELLER

Майкл Сингер

**Освобождение. Как очиститься  
от негативных паттернов  
и отпустить прошлое**

«Попурри»

2022

**Сингер М.**

Освобождение. Как очиститься от негативных паттернов и отпустить прошлое / М. Сингер — «Попурри», 2022

ISBN 978-9-85-155395-8

Всем, кто хочет понять, почему у него не ладятся отношения с окружающим миром и людьми, а жизнь приносит столько тревог и волнений, Майкл Сингер предлагает практику избавления от самскар – внутренних блокировок, преграждающих путь энергии, которая дарует силы, радость, энтузиазм и любовь ко всему сущему. Книга поможет вам узнать, кто вы есть на самом деле, и вернуться в свой центр – место пребывания вашего «я». Автор подробно объясняет, почему мир надо принимать таким, какой он есть, без всяких оценок и суждений, и учит с благодарным трепетом относиться к каждому мгновению, отведенному нам на этой Земле.

ISBN 978-9-85-155395-8

© Сингер М., 2022

© Попурри, 2022

# Содержание

Часть I	6
Глава 1	6
Глава 2	8
Глава 3	10
Глава 4	12
Глава 5	14
Часть II	16
Глава 6	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18



**Майкл Сингер**  
**Освобождение: как очиститься**  
**от негативных паттернов**  
**и отпустить прошлое**

*Мастерам*

Перевод с английского выполнил *П. А. Самсонов* по изданию: LIVING UNTETHERED: Beyond the Human Predicament / Michael A. Singer. – New Harbinger Publications, Inc., Sounds True.

Опубликовано по соглашению с New Harbinger Publications, Inc. (США) при участии Агентства Александра Корженевского (Россия).

Цель данного издания – предоставить точную и авторитетную информацию по рассматриваемой тематике. При этом подразумевается, что издатель не занимается оказанием психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам требуется квалифицированная помощь или консультация, следует обратиться к услугам компетентного специалиста.

© 2022 by Michael A. Singer

© Перевод, издание. ООО «Попурри», 2023

# Часть I

## Сознание

### Глава 1

#### Осознание себя

Провести короткий промежуток времени на планете, кружащейся в необозримом космическом пространстве, – таков в самом широком смысле удел человека. Земля существует уже 4,5 миллиарда лет, но срок пребывания на ней каждого из нас ограничен в среднем восемью-десятью годами – плюс-минус несколько лет. Мы родились на этой планете и покинем ее, когда умрем. Такова непреложная правда жизни. Однако то, как именно мы проведем отведенные нам годы, далеко не так непреложно. Вне всяких сомнений, жизнь может быть очень интересным опытом и на каждом шагу приносить радость, страсть и вдохновение. Каждый день может представлять собой прекрасное приключение. К сожалению, жизнь редко протекает так, как мы хотим, а наши попытки сопротивляться ситуации становятся довольно болезненным опытом. Сопротивление создает постоянное напряжение и состояние тревоги, что начинает тяготить нас.

Чтобы этого не происходило и мы могли сполна наслаждаться своим существованием, мудрецы на протяжении веков учат нас принимать действительность такой, какая она есть. Только тогда мы можем спокойно плыть по течению жизни и создавать вокруг себя лучший мир. Вся наука основывается на постижении действительности, на изучении ее законов. В дальнейшем, работая согласно этим законам, мы сможем улучшать нашу жизнь. Полное принятие реальности – отправная точка всех дальнейших усилий ученых. Чтобы летать по воздуху, мы должны принять закон всемирного тяготения, а не пытаться отрицать его существование. То же самое верно и в отношении духовного мира. Смирение, принятие и непротivление формируют основу глубоко духовной жизни. Но эта концепция может быть трудна для понимания. Данная книга поможет нам разобраться в важности и абсолютной разумности принятия действительности и тех великих даров, которые оно обещает: внутренней свободы, душевного покоя и просветления. Принятие действительности лучше всего понимать как непротivление ей. Как ни старайся, нельзя сделать так, чтобы уже происшедшее событие не произошло. Выбор, который у вас есть, состоит лишь в том, чтобы принять данное событие или пытаться сопротивляться ему. Во время нашего совместного путешествия мы проанализируем, как и почему вы делаете тот или иной выбор. Но сначала вам нужно понять, кто внутри вас имеет право и возможность принимать решения.

Там определенно кто-то есть, и вы интуитивно это чувствуете. Кто же это? Что же это? Это самосознание – важнейшая тема для обсуждения. Если мы собираемся глубоко погрузиться в духовную сущность принятия, то должны начать с понимания того, кто внутри нас принимает действительность или сопротивляется ей.

Существует множество подходов, позволяющих приблизиться к природе своего «я», своей самости. Давайте не будем спешить и начнем с чего-нибудь очень простого. Представьте, что кто-то подходит к вам и спрашивает: «Привет. Вы существуете?» Как бы вы отреагировали? Ведь не можете же вы сказать, что вас нет. Это было бы совершенно бессмысленно. Если вас нет, то кто за вас отвечает? Вы определенно существуете, но что это значит?

Представьте, что вам одну за другой показывают три разные фотографии, а затем спрашивают: «Фотографии были разные, но их рассматривал один и тот же человек?» Вы отвечаете: «Конечно, один и тот же человек – я». Прекрасно, это поможет нам сосредоточиться. Теперь

становится ясно, что вы не то, на что смотрите; вы – тот, кто смотрит. Фотографии менялись, но тот, кто на них смотрел, – вы – оставался прежним.

Из примера с фотографиями нетрудно понять, что вы не являетесь тем, на что смотрите, но есть вещи, с которыми мы отождествляем себя в гораздо большей степени. Например, наше тело. Мы отождествляем себя со своим телом настолько, что вполне можем сказать: «Я – сорокачетырехлетняя женщина ростом 170 сантиметров». Но это действительно вы: сорокачетырехлетняя женщина ростом 170 сантиметров? Или ваше тело – это лишь то, в чем вы находитесь и что осознаете? Чтобы лучше разобраться в данном вопросе, давайте начнем с вашей руки. Если бы вас спросили, видите ли вы свою руку, вы бы ответили: «Да, вижу». Но что, если ее отрезали? Забудьте о боли; просто на мгновение представьте, что руки нет. Но вы-то все еще есть! Разве не вы замечаете, что вашей руки больше нет? Это как меняющиеся фотографии: когда рука была, вы ее видели. Когда она исчезла, вы увидели, что ее больше нет. Вы – тот, кто «видит», – не изменились; изменилось то, на что вы смотрели. Таким образом, ваше тело является просто еще одним предметом, который вы видите. Остается вопрос: кто же внутри вас все это видит?

Заметьте, что рукой в этом примере мы можем не ограничиться. Хирургия стала настолько продвинутой, что с помощью аппарата искусственного кровообращения и других медицинских устройств можно продолжать жить, лишившись значительной части своего тела, – но наше сознание при этом останется прежним и будет продолжать изнутри наблюдать за происходящими снаружи изменениями. Как же так может быть, что ваше тело подверглось сильным изменениям, а внутри вы остались прежним?

К счастью, для того, чтобы вы могли понять, что вы не тождественны своему телу, в такие крайности нам бросаться не нужно. Существует гораздо более простой, интуитивно доступный способ прийти к этому пониманию. Наверняка вы замечали, что с возрастом ваше тело меняется и, когда вам пятьдесят, оно не такое, каким было в три года или в десять лет. И, конечно, оно не будет таким, как сейчас, когда вам стукнет восемьдесят или девяносто. Но разве не тот же самый человек внутри вас смотрит на свое меняющееся с годами тело? Глядя в зеркало в десять лет, вы видели в нем то же самое, что и сейчас? Нет, но вы-то – тот, кто смотрит, – разве не тот же самый человек? Получается, вы были внутри и тогда, и сейчас – все это время, не так ли? Это и есть суть того, что мы обсуждаем. Кто вы? Кто там, внутри, смотрит наружу вашими глазами и видит то, что видите вы? Когда вам показывали те три фотографии, вы не были этими фотографиями – вы были тем, кто на них смотрел. И точно так же, глядя в зеркало, вы не являетесь тем, кого видите. Вы – тот, кто видит.

Вот так, постепенно, на подобных примерах мы раскрываем природу своей самости. Вы относитесь к тому, что видите, как субъект к объекту. Вы – субъект, а то, на что вы смотрите, – объекты. Существует множество различных объектов, воспринимаемых вами посредством органов чувств, но есть только один воспринимающий их субъект – вы, ваша *самость*.

## Глава 2

### Сознательный наблюдатель

Начав осознавать свою самость, вы можете заметить, что ваше сознание постоянно отвлекается на все, что происходит вокруг. Лает соседская собака, кто-то входит в комнату, вы чувствуете аромат кофе – и ваше внимание переключается на эти вещи. На протяжении дня вы то и дело отвлекаетесь на внешний мир и очень мало времени и внимания уделяете себе – субъекту, сознательно воспринимающему внешний мир. Давайте же присмотримся к реальным взаимоотношениям между наблюдателем и теми объектами, которые привлекают его внимание.

Если говорить с научной точки зрения, вы даже не смотрите на эти внешние объекты. Вот прямо сейчас на самом деле вы смотрите совсем не на то, что видите. В действительности вы смотрите на лучи света, отражающиеся от молекул, из которых состоят внешние объекты. Эти отраженные лучи попадают на фоторецепторы ваших глаз и передаются через нервную систему в форме сигналов, которые затем визуализируются в вашем сознании как зрительные образы внешних объектов. То есть на самом деле вы видите все эти объекты внутренним взором, а не внешним.

Так мы постепенно, словно очищая лук, снимаем с вас слой за слоем, чтобы увидеть, кто вы есть на самом деле. Мир не такой, каким кажется. Это подтверждает даже наука. Вы как будто сидите где-то внутри и смотрите на мысленный экран, на котором отображаются образы окружающего мира. Очевидно, что вы не являетесь объектом, на который смотрите; да вы вообще не смотрите ни на какой реальный объект. И если посмотреть на ситуацию с другой стороны, возникает вопрос: «Кто такой я, рассматривающий мысленные образы открывающегося передо мной мира?»

Жил в Индии великий мудрец, просветленный мастер по имени Рамана Махарши. Весь его духовный путь состоял в том, чтобы каждое мгновение настойчиво спрашивать себя: «Кто видит, когда я вижу? Кто слышит, когда я слышу? Кто чувствует, когда я чувствую?» *Самореализация*, термин для обозначения просветления, которым пользовался мастер йоги Парамананда Йогананда, означает, что вы достигли полного понимания того, кто вы есть. Весь смысл духовного путешествия к месту пребывания своего «я», самости, заключается не в том, чтобы найти себя, а в том, чтобы понять, что вы и есть ваша самость. Если кто-то спрашивает, есть ли у него душа, то даже согласно иудеохристианской традиции правильный ответ будет таким: «Душу нельзя *иметь*, потому что вы сами и *есть* душа». Таким образом, вопрос «Кто вы?» становится наиважнейшим. Вы не сможете освободиться от пут, пока не поймете, кем является тот, кто ими связан. Точно так же вы не сможете понять суть принятия, пока не поймете, кем является тот, кто сопротивляется.

Давайте продолжим наше исследование самости. Выше мы говорили о том, что в детстве, выглядывая наружу сквозь свои глаза, вы видели в зеркале совсем не то отражение, какое видите сейчас. Каков в таком случае ваш возраст? Нет, не возраст вашего тела. Сколько лет тому, кто смотрит вот этими глазами на ваше тело? Если вы были там, внутри, когда вам было десять, если вы были там, когда вам было двадцать, если вы собираетесь оставаться там и на смертном одре, наблюдая за тем, как умираете, тогда какого вы там, внутри, возраста? Не отвечайте на этот вопрос, просто пусть он полностью пропитает все ваше существо. Готовы ли вы отказаться от традиционных представлений о своем возрасте?

Проведем еще один интересный эксперимент. Представьте, что, приняв душ, вы смотрите на себя в зеркало и видите отражение мужского или женского тела. А что, если внезапно, с помощью какой-то таинственной силы, части вашего тела изменятся? Если вы были мужчиной, то сейчас видите в зеркале женщину. Если были женщиной, то сейчас смотрите на мужчину. Но ваша самость, лицезрящая эти метаморфозы, остается все той же. Это то же самое

сознание, которое всегда смотрело сквозь эти глаза, но только видит оно совсем другое тело, верно? Да, вероятно, вы бы удивились и воскликнули: «Что случилось? Что происходит?» Тем не менее на протяжении всего этого опыта ваша самость оставалась бы прежней. Так какого она пола? Она бестелесна, у нее не может быть пола. Глядя изнутри наружу, вы видите, что у вас есть тело и оно обладает определенными формами и половыми признаками. Тело может быть мужским или женским, но у вашей самости – которая все это видит – никаких половых признаков нет.

Остается вопрос: кто же все-таки *вы*, что это за «я», которое вы интуитивно осознаете в себе? У тела есть возраст, пол, но эти понятия не имеют отношения к тому «я», которое смотрит на это тело изнутри. Если вы взглянете на высокую столетнюю вазу, это ведь не сделает вас высоким и столетним? То же самое верно и в отношении расы. Ваша кожа может быть того или иного цвета, но самосознание, которое это видит, цвета вообще не имеет. Вы – это не ваше тело; вы – тот, кто замечает его особенности. Вы – внутренний сознательный разум, который смотрит на все это. Вопрос в том, *готовы ли вы отпустить прежнее представление о самом себе?* Ведь ваше представление о себе – это не вы. Вы – та внутренняя сущность, которая смотрит на ваше тело, ваш дом, вашу машину. Вы – субъект, а все остальное – объекты сознания.

Давайте обратимся к чему-нибудь попроще. Ночью вам часто снятся сны. Утром вы просыпаетесь и говорите: «Мне приснился сон». Это на самом деле очень глубокое утверждение. Откуда вы знаете, что вам приснился сон? Вы просто помните его или действительно присутствовали в своем сне и переживали все это? Ответ очень прост: вы действительно были там и испытали все это. То самое внутреннее «я», которое смотрит сквозь ваши глаза на внешний мир, переживало события, происходившие во сне. Внутри вас есть только одно сознательное существо, и оно воспринимает либо внешний мир, когда вы бодрствуете, либо мир сновидений, когда вы спите. Обратите внимание на то, что, описывая свой контакт с обоими мирами, вы интуитивно используете местоимение «я», например: «Я летел сквозь облака, широко раскинув руки, а потом вдруг проснулся и понял, что лежу в постели».

В своих «Йога-сутрах», одном из древнейших текстов, посвященных йоге, Патанджали обсуждает тему глубокого сна без сновидений. Он говорит, что, когда вы спите и вам ничего не снится, это не значит, что вы находитесь в бессознательном состоянии; это просто значит, что вы ничего не осознаете. Если вы задумаетесь над его словами, то поймете, что сознание присутствует всегда. Даже люди, которые падают в обморок или находятся в коме, возвращаясь в нормальное состояние, часто могут рассказать о том, что они испытали. Бывают также околосмертные переживания, когда душа человека на какое-то время покидает тело, а потом возвращается и может рассказать о пережитом. Какими бы ни были обстоятельства переживаний, это именно вы все испытали, а потом смогли описать свои впечатления. Как же можно называть это состояние бессознательным? С медицинской точки зрения то, что мы называем сознанием, имеет отношение к осознанию мира, который нас окружает. Однако если говорить о том, осознаете ли вы вообще что-нибудь, то это совсем другая история. Вы всегда пребываете в сознании. Так было с самого начала. Вы осознаете все, на чем сосредоточиваете внимание, будь то внутренний мир или внешний. Так кто вы? Кто эта сознательно осознающая сущность внутри вас?

## Глава 3

### Внутреннее бытие

Вернемся к самым базовым истинам, касающимся вашей жизни: вы есть, вы знаете, что вы есть, и вы были все это время. Но тут возникает несколько интересных вопросов. Например, когда тело умрет, будете ли вы по-прежнему осознавать собственное бытие? Разве это не интересный вопрос? Не волнуйтесь, мы не собираемся отвечать на него за вас. Ответ в конечном счете сможете дать только вы. Вы обязательно узнаете, что будет с вами после смерти вашего тела. Почему людей так волнуют вопросы, связанные со смертью? Дело в том, что это один из самых захватывающих аспектов жизни. Это воистину опыт, который каждому выпадает лишь раз! Что ждет вас в момент смерти? Ведь после этого момента вы либо останетесь, либо вас не станет. Если вас не станет, не волнуйтесь. Это будет совсем не похоже на «О боже, меня больше нет! Мне это не нравится». Нет, совсем не так. Раз вас нет, так и проблемы нет. Другая альтернатива, однако, гораздо интереснее – что, если вы все-таки останетесь? Тогда вы получите возможность познать совершенно новый мир, в котором у вас даже тела нет. Однако давайте больше не будем об этом говорить, потому что у многих людей совершенно иные убеждения, представления и взгляды в отношении данной темы. Пусть это останется загадкой, которую вам однажды доведется разрешить.

Некоторых людей очень волнует проблема смерти, потому что они отождествляют себя со своим телом. Мало того, они также отождествляют себя со своим имуществом, машинами и домами. Люди проецируют свое самосознание на вещи, которые не являются их самостью, и боятся потерять их. По мере продвижения по пути личностного роста вы перестанете отождествлять себя с внешними предметами. Вы научитесь глубже осознавать свою внутреннюю сущность.

Теперь, когда вам стало ясно, что вы находитесь там, внутри своего тела, уместен вопрос: а что вы там делаете? Еще более насущный вопрос: как вам там живется? На самом деле это очень интересный вопрос. Если бы люди отвечали на него честно, то большинство сказало бы, что находиться там не всегда приятно и весело. Более того, иногда там бывает очень даже тяжело. Что все это значит? Здесь мы приступаем к честному обсуждению проблематики духовного роста. Большинство людей не понимают, что во внутреннем мире всегда можно быть счастливыми. Восстановите в памяти самые радостные моменты своей жизни: рождение ребенка, день свадьбы, первый поцелуй или выигрыш в лотерею. Вспомните это состояние, затем многократно усильте его и представьте, что будете пребывать в нем постоянно, а со временем оно будет лишь усиливаться. Вот что вы способны испытывать в своем внутреннем мире. И это правда. Там действительно может быть прекрасно, но что-то препятствует этому. Вообразите себе, что вы входите в дом, где повсюду грязь, разбросана банановая кожура и валяются коробки из-под пиццы. Вроде бы и красивый дом, но за ним никто не ухаживает. Однако там снова можно навести чистоту и порядок, если проделать некоторую работу. То же самое происходит внутри вас. Именно поэтому мы сейчас занимаемся таким самокопанием. Мы все хотим одного и того же: чтобы в нашем внутреннем доме было хорошо и уютно.

Люди делают все возможное, чтобы во внутреннем мире им было хорошо. Кто-то пытается насыщать свою жизнь захватывающими переживаниями, кто-то старается строить счастливые отношения, кто-то надеется снять напряжение с помощью алкоголя или наркотиков. Но все они подходят к проблеме неправильно – задаются вопросом, *как* сделать так, чтобы там, внутри, было все хорошо, в то время как гораздо более животрепещущий вопрос звучит так: *почему* там так плохо? Вот если вы выясните, почему там так плохо, и избавитесь от всего негативного, то поймете, что там может быть очень даже хорошо. Рассуждения типа «Поскольку здесь не очень хорошо, мне нужно понять, чем это компенсировать, чтобы почувствовать себя

лучше» здесь не работают, но все как раз таки и пытаются найти во внешнем мире то, что могло бы сделать более уютным мир внутренний. Вместо того чтобы пытаться извне изменить то, что внутри, для начала лучше постараться выяснить, что там, внутри, неисправно и почему там так нехорошо.

## Глава 4

### Цирк с тремя аренами

*«Я здесь, я в сознании, и я осознаю, что мне здесь не всегда хорошо».*

Это честное заявление – прекрасная стартовая площадка для продолжения нашего исследования самости и силы принятия. Что такого вы можете переживать, отчего внутреннее состояние воспринимается порой как приятное, а порой как очень тяжелое? Есть только три категории переживаний и впечатлений. Первая – впечатления, получаемые от восприятия внешнего мира с помощью органов чувств. Снаружи вас окружает целый мир, и вы воспринимаете его своими глазами, ушами, носом, органами вкуса и осязания. Впечатления от того, что вы воспринимаете, могут быть приятными, неприятными или нейтральными. Таким образом, внешний мир является одним из факторов, которые оказывают глубокое воздействие на ваше внутреннее состояние.

Каким бы ошеломляюще огромным и могущественным ни был внешний мир, ваши внутренние переживания не ограничиваются его восприятием. Есть еще ваши мысли – вторая категория. Вы слышите, как они щебечут: «Не знаю, как к этому относиться. Никак не пойму, зачем она это сделала» или: «Ого! Хотел бы я иметь такую машину и кататься на ней за городом по выходным». Если вас спросят, кто говорит все это у вас в голове, вы, вероятно, скажете, что это вы сами. Но это не вы. Есть мысли, а есть тот, кто их слушает, следит за их ходом. Мысли – это просто еще один объект вашего наблюдения. Итак, вы наблюдаете мир, находящийся вовне, и мысли, которые генерируются внутри.

Откуда берутся мысли? Мы подробно обсудим это позже, а пока достаточно понять, что ваши мысли и восприятие внешнего мира – это два из тех трех компонентов, из которых складываются ваши внутренние переживания. Третья категория – ваши чувства и эмоции. Есть чувства, которые возникают внезапно, например страх. Ваш разум может сколько угодно говорить «Мне страшно», но, если вы при этом не *чувствуете* страха, его воздействие на вас будет неизмеримо меньшим. Проблема возникает лишь тогда, когда вы действительно объаты страхом. Бывают чувства приятные: «Я чувствую в себе любовь. Я влюблен как никогда». Вам нравится это чувство. А есть неприятные: «Я ощущаю страх, смущение и чувство вины одновременно». Это вам не очень нравится, не так ли?

Итак, мы доказали, что ваше «я» находится там, внутри, и самое верное доказательство данного утверждения – то, что вы знаете об этом. Это *место пребывания вашего сознания*. В любое время, если вам случится потерять свое «я», просто встаньте перед зеркалом и скажите: «Привет, ты здесь?» Помашите себе рукой и осознайте: «Да, я вижу, как кто-то машет. Кто же я – видящий это?» Таким образом вы сможете вернуться к месту пребывания своего сознания. Стоя перед зеркалом, обратите внимание и на то, что еще вы осознаете. Почувствуйте, как окружающий мир проникает внутрь через ваши органы чувств, ощутите бег мыслей в голове и все эмоции, которые возникают в вашем сердце, доставляя чувство комфорта или дискомфорта. Эти три аспекта внутренних переживаний являются той ареной, на которой в вашем сознании разыгрывается земная жизнь.

Таким образом, у вас нет ни единого шанса. Постоянную бурю трех категорий переживаний можно уподобить цирку с тремя аренами, на которых проходят нескончаемые выступления. Эти факторы словно сговорились против вас, и их совместное действие оказывает ошеломляющий эффект. Внешний мир оказывает большое влияние на ваши мысли, а мысли и эмоции, как правило, тоже соответствуют друг другу. Очень редко бывает так, что разум говорит: «Мне это не нравится», а сердце, наоборот, пылает от восторга. Допустим, вы замечаете проходящего мимо Фреда, и ваш разум говорит: «Я не хочу видеть Фреда. Мне неловко встре-

чаться с ним после нашей недавней ссоры». И вы начинаете испытывать страх. У вас все было хорошо, пока какое-то внешнее событие не овладело вашими мыслями и не породило сложный комплекс эмоций. Вы погружаетесь в эти переживания, они охватывают вас. И если вас сейчас спросят: «Как вы там?» – вы, вероятно, ответите: «Все довольно сложно. Я в смятении и изо всех сил стараюсь вернуть душевный покой». В общем, не так уж и весело вам там живется, не так ли?

Будда говорил, что вся жизнь – страдание. Он не был пессимистом. Вся жизнь действительно страдание. Богаты вы, бедны, больны, здоровы, молоды или стары – это не имеет значения. Конечно, бывают моменты, когда вы не страдаете, но в подавляющем большинстве случаев вы только и делаете, что пытаетесь обрести равновесие. Вот к чему все сводится. Однажды вы поймете, что потратили всю жизнь, силясь навести порядок в своем «внутреннем доме». Вот почему вы столько плакали в детстве: не было этой гармонии внутри. Вот почему вам так хотелось иметь ту игрушку: вы думали, что с ней вам станет лучше. Вот почему вы так хотели выйти замуж за того человека или поехать в отпуск на Гавайи. Вы приходите к пониманию того, что вся ваша жизнь сводится к стремлению достичь внутреннего баланса. Сначала вы думаете о том, что может вам его принести, а затем выбиваетесь из сил, пытаясь сделать так, чтобы это произошло.

Что вообще означает стремление к внутренней гармонии? Прежде всего, это попытки жить в ладу со своими мыслями и эмоциями. Есть мысли и чувства приятные, а есть не очень. Вы предпочитаете приятные. Вот за что вы боретесь. Вы хотите, чтобы ваши мысли всегда были позитивными, вдохновляющими, прекрасными. Но существует реальный внешний мир, который может все испортить, нагнав тяжелые мысли и эмоции. Вот почему жизнь бывает такой трудной.

Это взаимодействие с внешним миром, мыслями и эмоциями поднимает несколько очень интересных вопросов. Как возникают эти переживания? В какой мере вы их контролируете? Почему иногда вам от них хорошо, а иногда – плохо? Мы намерены рассмотреть эти вопросы во всех подробностях. Когда мы закончим, вы поймете, что на самом деле важны не мысли, не эмоции и не внешний мир. Значение имеет лишь ваше «я», которое там, внутри, переживает все это. Как *вы* там? Мы увидим, что ваша самость выше любых переживаний, любого опыта. Та сущность, которая наблюдает за всем этим изнутри вас, – самое прекрасное существо во всей Вселенной. Если вы когда-нибудь найдете путь к месту пребывания своего «я», вам откроется ваша истинная сущность. Это то, чему учили нас Христос, Будда и великие учителя всех духовных традиций: Царство Божие внутри вас. Внутри вас великая сущность, созданная по образу и подобию Божьему, но, чтобы понять это, вы должны справиться со своим внутренним смятением и освободиться от пут.

## Глава 5

### Природа вещей

Вся ваша жизнь состоит из сознательного переживания трех объектов сознания: внешнего мира, мыслей и эмоций, – исследованием которых мы сейчас и займемся. Это позволит вам понять, что побуждает вас принимать или отвергать те или иные объекты, благодаря чему их отнимающая внимание власть над вами ослабнет. Мы изучаем их не только ради знания как такового, но и ради обретения свободы.

Давайте обсудим природу открывающегося перед вами мира. Каждое мгновение бытия приходит и уходит, как кадры кинофильма. Мгновения никогда не останавливаются; они продолжают свое движение сквозь время и пространство. Откуда же берутся все эти моменты? Почему вы переживаете их так, а не иначе? Какое реальное отношение к вам имеет то, что происходит вокруг?

Кроме того – и это, возможно, даже интереснее, чем восприятие внешнего мира, – мы собираемся исследовать природу мыслей и эмоций, в частности их изменчивость. Хотя все три объекта сознания постоянно меняются, вы, как субъект, воспринимающий и переживающий их, остаетесь прежним. Какова ваша природа? Что это вообще значит – сидеть и осознавать собственное сознание? Ведь в этом и состоит смысл всей духовности. Когда ни один из трех указанных факторов вас больше не отвлекает, ваше сознание уже не притягивается к этим объектам. Его фокус естественным образом останется в источнике. Это как фонарик, освещающий различные предметы. Если вы, вместо того чтобы смотреть на освещаемые фонариком объекты, будете смотреть на сам свет, то увидите, что все объекты освещает один и тот же источник. То же самое можно сказать про сознание, которое осознает все проходящие перед ним объекты – как внешние, так и внутренние. Вы и есть это сознание. И когда вы направляете внимание на сам его источник, то переживаете самый прекрасный опыт, какой только возможен.

Это и есть тот путь, который нам предстоит пройти, – освободиться от отвлекающих факторов, которые уводят нас от главного – нашего величия, заставляя тратить время и силы на суету. Когда вы поймете природу вещей, с которыми боретесь, то сможете совершенно естественным образом освободиться от их влияния и отпустить. Этот акт отпущения и есть то, что подразумевают под «принятием» и «смирением». Вы обретаете состояние великого покоя, которое не может быть нарушено ни внешними событиями, ни вашими мыслями и эмоциями. Эти факторы могут продолжать свободно существовать, но они больше не будут доминировать в вашей жизни. Вы становитесь достаточно свободными, для того чтобы жить полной жизнью, и все ваши действия будут продиктованы любовью и эмпатией, а не страхом и желанием.

Теперь вы понимаете основную цель данной книги – научить вас тому, как избавиться от трех главных отвлекающих сил и вернуться к источнику своего бытия. Как вы увидите, это единственный способ в полной мере насладиться своим временным пребыванием здесь, на Земле. Вот то, что я называю *избавиться от пут*. Для того чтобы вернуться к своей сути, к своему ядру, не требуется никакое насилие над собой. Правильный путь состоит в том, чтобы научиться в своей повседневной жизни понемногу отпускать то, что отвлекает ваше сознание. Принимая, а не сопротивляясь, вы в конечном итоге достигнете перманентного состояния ясности и осознаете место пребывания самости. Вы будете ощущать себя наполненными самой прекрасной энергией, и ее заряд никогда не иссякнет. В каждый момент своей жизни вы будете ощущать течение этой прекрасной энергии внутри себя, которая будет лишь прибывать.

Мы намерены подойти к данному процессу освобождения с сугубо научных, аналитических позиций. Вы научитесь настолько эффективно справляться с этими тремя объектами сознания, проходящими перед вами, что вам больше не придется тратить силы и время на

управление своими переживаниями. Вы увидите, что эти мимолетные объекты сознания представляют собой низший аспект вашего существа. Научившись отрешаться от них, вы сможете утвердиться в более высоком его аспекте – в самом ядре, средоточии сознательного разума. Это позволит вам прожить свою жизнь в состоянии полной свободы и счастья. Готовы? Тогда отправляемся в путь и займемся исследованием нашего внешнего мира, внутреннего мира мыслей и эмоций, а также сознания, которое все это переживает. И попутно научимся в большей степени принимать то, что проходит перед нами.

## Часть II Внешний мир

### Глава 6 Текущий момент

На каждом этапе нашего пути к внутренней свободе необходимо сохранять перспективу. Нужно постоянно иметь под ногами твердую почву, все время возвращаясь к осознанию того факта, что вы есть, что вы знаете и всегда знали это. Но вы не можете сосредоточиться на данном факте, потому что ваше внимание слишком поглощено тем, что происходит как внутри, так и снаружи вас. Вы теряетесь в объектах сознания, вместо того чтобы сосредоточиться на его источнике. Духовное пробуждение заключается в освобождении сознания от пут объектов сознания. Для этого необходимо понимать природу его объектов, с которыми вы имеете дело каждый день.

Начнем наше исследование с восприятия внешнего мира. То, что вы воспринимаете с помощью своих органов чувств, занимает важное место в ваших повседневных переживаниях. Каждый день на вас обрушивается нескончаемая лавина информации в форме зрительных образов, звуков, запахов, вкусовых и тактильных ощущений. Если мы хотим исследовать свое внутреннее сознательное «я», нам нужно постараться лучше понять внешний мир, поскольку он составляет очень важную часть нашей жизни. Что на самом деле существует вне нас, откуда это берется и какова наша истинная взаимосвязь со всем этим?

С изучения взаимосвязи с окружающим миром мы и начнем. А конкретнее, начнем с утверждения, с которым вы вряд ли согласитесь: *некий фрагмент жизни, который вы наблюдаете прямо сейчас, не имеет к вам абсолютно никакого отношения*. Прежде чем вы выразите свое несогласие, просто сосредоточьтесь на нем. Ничего не делайте. Не медитируйте, не пытайтесь вызывать в себе позитивный настрой. Просто наблюдайте. Теперь посмотрите налево – перед вами совсем другой кадр. Посмотрите направо – и увидите еще один. Они существовали до того, как вы обратили на них внимание, и продолжают существовать после того, как вы отвернетесь. Сколько прямо сейчас существует в мире фрагментов жизни, на которые вы не смотрите? А как насчет всей Вселенной? Вы должны признать, что все эти мимолетные кадры не имеют к вам никакого отношения. Они существуют сами по себе и взаимосвязаны со всем, что их окружает. Не вы их создали, и не вы заставляете их приходить и уходить. Они просто существуют. Некий фрагмент жизни, наблюдаемый вами в текущий момент, – это просто еще один фрагмент Вселенной, который существует, даже когда вы на него не смотрите. Он совершенно безличен.

Тем не менее вам этот кадр безличным не кажется; напротив, он кажется очень даже личным. Вот почему он может быть источником стольких проблем. Вы страдаете оттого, что этот фрагмент не такой, как вам хотелось бы, и радуетесь, когда он соответствует вашим предубеждениям. Как мы увидим в последующих главах, это происходит из-за того, что вы привносите в наблюдаемый фрагмент что-то свое, субъективное – то, что не является неотъемлемой частью самого этого кадра жизни. Все фрагменты Вселенной – просто фрагменты Вселенной; именно вы привносите в безличные кадры свои субъективные предпочтения и предубеждения, благодаря чему они начинают казаться вашими личными.

Это наш первый опыт осознания того, как трудно бывает отрешиться от привычного взгляда на вещи. Мы вполне готовы признать: то, что сейчас происходит в Тимбукту, не имеет к нам никакого отношения. Точно так же у нас нет проблем с признанием того, что кольца

Сатурна, большая буря на Юпитере и пески Марса не имеют к нам никакого отношения. Другими словами, более 99,99999 процента Вселенной не имеют к нам никакого отношения, но оставшиеся 0,00001 процента каким-то образом касаются нас. Это та самая часть мира, которая находится перед вами в данный момент. Вы смотрите на нее – и она перестает быть частью безличной Вселенной и становится чем-то лично вашим.

## **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.