

РОБЕРТ АДАМС

МОЛЧАНИЕ СЕРДЦА

SILENCE OF THE HEART

**УЧЕНИЕ
О ПРОСВЕТЛЕНИИ
И ИЗБАВЛЕНИИ
ОТ СТРАДАНИЙ**

НОВАЯ ЭРА

**КЛАССИКА
ДУХОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР**



Новая Эра

Роберт Адамс

**Молчание сердца.
Учение о просветлении и
избавлении от страданий**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 133
ББК 86.42

Адамс Р.

Молчание сердца. Учение о просветлении и избавлении от страданий / Р. Адамс — «Издательство АСТ», 2018 — (Новая Эра)

ISBN 978-5-17-110680-5

Роберт Адамс – современный западный мыслитель, чей авторитет духовного наставника признан многими традициями Востока. Сотни тысяч его последователей по всему миру давно ждали эту книгу. Она была сразу же переведена на девять языков и вот, наконец, впервые выходит на русском. В этой книге Учитель объясняет, как обрести абсолютное благополучие, помогает начать жить без страданий, в любви и гармонии со всеми. Перед вами редкая возможность услышать слова подлинного мудреца, великого духовного наставника XXI века.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-110680-5

© Адамс Р., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Введение	8
Воспитайте в себе чувство братства со всем на свете	10
Рассказ джняны	13
Рассказы величайшего современного американского мистика и воспоминания его учеников	14
Вы никогда не умрете	15
Мистик с золотым сердцем	16
Глава первая	17
Глава вторая	18
Раскройте свое сердце – и пусть воссияет реальность	19
Глава третья	20
Духовное пробуждение	21
Любовь, сострадание и смирение нужно воспитывать и развивать	22
Об этом говорит мой жизненный опыт	23
Любовь, сострадание и смирение	24
Великое сострадание – фантастическое смирение	25
Мало просто задавать Я-вопросы. Развивайте в себе любовь, смирение и сострадание	26
Когда я велю «предоставить мирское мирскому», то имею в виду «займите разум высшими помыслами»	27
Любовь, сострадание и смирение приближают пробуждение	28
Я – это любовь, сострадание и смирение	29
Глава четвертая	30
Всё есть сознание. Сознание есть любовь и блаженство	31
Я говорю о вашем подлинном Я	32
Вы не то, чем кажетесь. Ваша подлинная природа – блаженство	33
Сознание – экран реальности	34
Погрузитесь глубоко-глубоко в свое Я	35
Сознание – основа всего сущего	36
Стадия энергетических волн, достигаемая медитацией	37
Обширное пространство как ничто	38
Трансцендентность. Зачем это делать?	39
Обратиться вовнутрь	40
Необходимо готовиться и тренироваться	41
Спрашивайте мягко и спокойно	42
Глава пятая	43
Разве я – это то, чем я владею?	45
Непосредственное восприятие. Откуда взялось это «я»?	46
Молчание глубоко внутри	47
Как задавать Я-вопросы	48
Конечное не может понять бесконечное	49
Вопросы учеников	50
Глава шестая	51
Что будет, если вы выйдете за пределы физического мира? Я же вам говорю – вы не то, чем кажетесь	52
Вы выше тела	53

Все хорошо, все ради вашего же блага	54
Новая реальность	55
Все уже улажено	56
Сатсанг – это не место, куда ходят, а образ жизни	57
Ловите свое подлинное сознание перед самым пробуждением	58
Что такое Я?	59
Счастье – ваша истинная природа	60
Путь интроспекции. Наблюдение за собой	61
Подлинный отказ от мирского. Господи, забирай все это	63
Глава седьмая	64
Великая иллюзия	65
Древняя проверка на реальность	66
Вы не майя	68
Решитесь следовать Богу. Покой, любовь, радость	69
Что значит бесстрашие?	70
Какова реальность мира? Вечное всепроникающее Я	71
Без всего этого в нашем мире не обойтись	72
Вы – экран, и этот экран – сознание	73
Какова первопричина мира?	74
Глава восьмая	76
Проследите Я до самого истока. Вас ждут открытия	77
Начало мудрости. Слиться с бесконечностью	78
Утренняя практика	79
Направьте я-мысли обратно в духовное сердце	80
Утренние вопросы должны быть спонтанными	81
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Роберт Адамс

Молчание сердца. Учение о просветлении и избавлении от страданий

Silence Of The Heart.

Dialogues with Robert Adams

by Robert Adams

Печатается с разрешения The Robert Adams Infinity Institute.

© 2018, 1997 by Robert Adams and The Robert Adams Infinity Institute

© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

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

Одна из величайших книг из всех, что я прочел!

Эту книгу нужно читать медленно, тогда вы будете чувствовать, как мудрость входит в вашу жизнь. Это книга на всю жизнь, как Библия или любое другое великое духовное учение.

Духовный путь нашего века

Для каждого времени нужен свой духовный путь. И Роберт Адамс открывает такой перед нами. Это реальный способ достичь просветления, и, читая книгу, ты понимаешь, что сегодня в мире компьютеров это так же возможно как и во времена Будды. И ты видишь этот путь и можешь легко по нему пройти. Потому что тебя ведет Учитель. Потрясающе!

Ответы на все вопросы

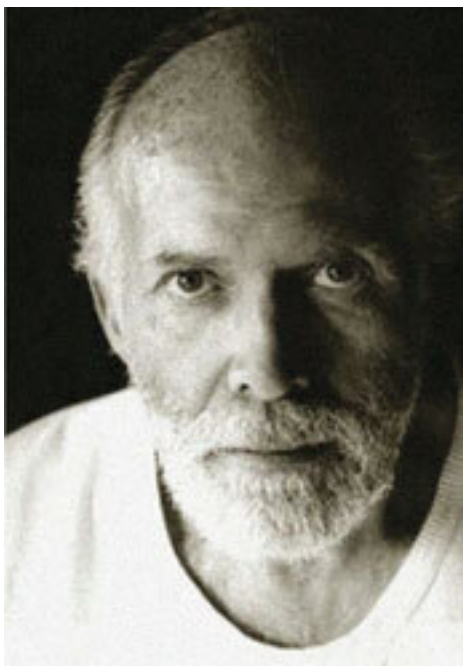
Возможно ли узнать ответы на все вопросы? С этой книгой – да! Роберт Адам – величайший духовный учитель, мудрец и при этом самый близкий вам человек, который знает, что именно вас тревожит. Эти беседы развеяли все мои сомнения и действительно внутренне изменили меня.

Книга, которую я буду читать всю жизнь!

Это действительно так. К этим словам хочется вернуться. Каждая фраза здесь – афоризм, мудрость, простота.

Лекарство для души!

Потрясающая книга, наполненная любовью к миру и людям. Как бы плохо вам ни было, как бы тяжело и одиноко – читайте. Эта книга – лекарство для наших измученных душ, и с каждым словом вам будет становиться легче.



Роберт Адамс – последователь Шри Раманы Махарши, современный западный мыслитель, чей авторитет духовного наставника признан многими традициями Востока.

Именно в молчании заключена вся сила.
Именно в молчании заключены все ответы.
Роберт Адамс.

С благодарностью и признательностью покойной Ананде Деви и всем, кто помогал ей, за горячее участие в подготовке первого издания этой книги.

Введение

В вас таится невообразимая красота.

В вас есть все, чего вы ищете.

Роберт Адамс

Роберт Адамс – единственный западный мыслитель, чей авторитет духовного наставника признан многими традициями, один из редчайших мудрецов, достигших великого просветления. Его спонтанные, необычайно эмоциональные рассуждения в изначальном, незамутненном виде – это уроки жизни и ценнейшее руководство для всех и каждого.

Это драгоценная возможность расправить крылья и воспарить над миром, вознестись в обитель чистейшего счастья, составляющего подлинную природу человека.

Роберт Адамс, редчайший современный мистик, познавший вечную истину

Пятое издание классического духовного руководства «Молчание сердца» – живое послание о просветлении, стяжавшее всемирную известность; оно и по сей день преображает сознание читателей во многих странах. Этот труд так любят и ценят за то, что благодаря ему читатели внезапно и непосредственно ощущают в своем сознании «свет тысячи солнц». «Молчание сердца» передают друг другу, как и сказано на его страницах, ведь эта книга о личном опыте всеми любимого просветленного мудреца, завоевавшего тысячи сердец, уникального мыслителя, которого часто называют Святым Франциском западного мира. В эту книгу включены и заметки учеников Роберта Адамса, в которых неповторимые слова и мысли автора разъяснены в его собственноручных комментариях и сносках.

«Молчание сердца» передает всю мощь и невероятный размах вечных истин, которым учил Роберт Адамс, начиная с его единственной группы учеников, просуществовавшей до самой смерти учителя, и кончая его последними краткими выступлениями в Лос-Анджелесе, неизменно радовавшими сторонников Адамса во всем мире. Роберт Адамс излагает их удивительно чистым языком личной беседы, который выдает в нем подлинного мудреца, достигшего невероятного просветления, – недаром его часто называли «Отцом Осознанности». Адамс основал свой «Институт Бесконечности» с одной целью – сохранить и распространить суть своего учения о своем неповторимом опыте, передать грядущим поколениям весть о «Невообразимой внутренней красоте». «Шри Роберт» благодаря сиянию незамутненной вечной истины, которую он обрел и которой учил, уважая древние представления о том, что человеку от природы свойственна глубинная доброта и благожелательность, выделяется как духовный учитель среди множества носителей восточной философии и древних истин в западном понимании. Роберта Адамса любят и ценят в ортодоксальных традициях за почтение к древним кодексам «верных действий», здравый смысл и приверженность традиционным ценностям, но при этом он обладает и современной живостью ума и всегда готов к общению со всяким, кто хочет «выситься до высших представлений». Он показывает, как не терять возвышенной осознанности в повседневной жизни, как непосредственно воспринимать ослепительный свет вечной реальности, где «отступает страдание».

Слушатели и читатели, воспитанные в культуре, где принято считать, будто неброское смирение, мягкость и обезоруживающая открытость сердца – это показатели пассивной интеллектуальности, вскоре с изумлением обнаруживают, что им открылась новая истина и они пробудились. Роберт наделен не только неотразимым обаянием, он излучает безбрежную духовность древних святых и пророков, пребывающих, несомненно, в высших сферах, недоступных простым людям. Он легко и просто, но необычайно глубоко отвечает на самые сложные и пара-

доксальные вопросы богословов, профессоров, сановников, священников и известных духовных наставников. Гостей неизменно поражает его мягкость и смирение и полное отсутствие интереса к тому, чтобы что-то доказать или кого-то победить: учитель просто приглашает их принять небесную истину, которая не разделяет, а объединяет.

Воспитайте в себе чувство братства со всем на свете

Ричард Адамс вырос в Нью-Йорке, на Манхэттене, и воспитывался в глубоко религиозной семье. Его мать была родом из Европы; она души не чаяла в сыне. Еще в детстве у Ричарда случались внезапные незабываемые моменты осознанного блаженства (в традиции это называется «состояние самадхи»). В такие минуты он пребывал в измерениях, полных необычайного блаженства, и видел подлинные сердца окружающих. Он посетил двоих прославленных святых того времени, которые подтвердили, что он обладает незаурядным состоянием сознания и чистотой, позволяющей передавать чистую божественную реальность. Одним из этих святых был человек, который представал Ричарду в видениях с ранних лет – знаменитый Рамана Махарши, получивший широкую известность благодаря старому фильму «Острые бритвы». Впоследствии Адамс женился на талантливой художнице, тоже из среды духовных искателей, и посвятил следующие сорок лет своей жизни семье, где царила трогательная атмосфера взаимной преданности и благочестия; его часто приглашали к себе различные ашрамы и общины, но Адамс неизменно отказывался. Он усыновил нескольких брошенных детей и, хотя и жил в современных пригородах, вел традиционную жизнь в полном соответствии с ведическими представлениями, возделывал сады, слушал музыку, ухаживал за животными, а также без особого шума принимал участие в различных благотворительных начинаниях – «Облегчай чужие страдания». Пример этого современного человека дает надежду, что раскрыть внутренние духовные способности вполне возможно и в наши дни. Учитель придерживался вполне современных взглядов на жизнь, но при этом источал такое поразительное эфирное сияние, такой покой, что к нему со всех сторон стекались ученики и наставники из различных конфессий, чтобы приобщиться к этому ощущению. Наш скромный просветленный познакомил Америку с воплощением своего принципа «сострадательных Я-вопросов», научил западный мир «вечному сейчас». Его почитают за то, что он собственной жизнью показал, что такое пышное цветение подлинной основы радостей веданты, излучал эту радость. Его свет и жизнерадостность, бодрость духа и чистота сердца познакомили жителей Запада с культурой подлинного просветления, а также привили им древние моральные принципы, порожденные сотнями лет смиренного наблюдения истины, «пробуждающей беспримесное счастье». Шри Ричард с отеческой добротой напоминает: «Изучая себя, не забывай о любви», подчеркивая тем самым, что главное для него – истина любви.

Этот мистик прямо говорит: «Перед вами учение о просветлении, благодаря которому страдания отступают. На их место приходит беспримесное счастье. Таков мой жизненный опыт. Вы просили поделиться им с вами». Частые отсылки к другим титанам духа – в том числе к западным христианским традициям, – а также многочисленные сборники его собственных стихотворений и ранних произведений с описаниями его удивительных переживаний говорят о смирении и понимании, как ценна истина простой жизни в безыскусных обстоятельствах. Роберт Адамс заслужил такое уважение благодаря редкому качеству – он последовательно воплощает в жизнь все, чему учил, и излучает радость, причем в последние годы это стало еще заметнее, несмотря на физический недуг. В повседневной жизни мы едва помним об этой радости, но на самом деле она и есть наше подлинное Я, которое всегда с нами.

Читатель книги «Молчание сердца» получает личные наставления подлинного мудреца и мистика, который рассказывает о своих ежедневных практиках и медитации, учит самоотверженно служить человечеству и посвящать себя постоянным сострадательным Я-вопросам. Слова просветленного – его неповторимая мягкая, музыкальная речь – погружают читателя в блаженство. Эта книга – введение в его многослойное учение, последовательность уроков, которые прокладывают путь к просветленной жизни в наши дни с опорой на прочный фунда-

мент постоянного погружения во «всеобъемлющее блаженство, присутствие Бога». Благодаря «Молчанию сердца» – сердца Бога – этот опыт доступен каждому.

Многие ученики Адамса даже не ожидали, что под всем этим сверхъестественным всеохватным спокойствием и трогательным благородством скрывается твердая приверженность «трем ценностям» – Любви, Состраданию и Смирению, – благодаря которым мы быстрее продвигаемся к подлинному просветлению. «Как вы считаете, какова ваша подлинная природа?» Что такое просветление, Адамс определяет однозначно: «Это всеведущая любовь, это Бог – и больше ничего». В этом контексте «Молчание сердца» дает нам не просто предельно ясные указания и руководство в повседневной жизни, переданные из вышних сфер, далеких от относительно плотной атмосферы мирского бытия: нам показывают и цепочки прямых и многогранных вопросов и ответов – учитель бестрепетно подходит ко всем сомнениям, мучениям, тяготам и страданиям, исследует их, никогда не позволяет себе неуважения или колкостей в общении с читателем; он неизменно мягок и приветлив и видит подлинные нужды, таящиеся в глубине души спрашивающего далеко за пределами фальшивой косности человеческого эго. «Станьте живым воплощением своего подлинного Я». Под руководством Роберта Адамса лепестки цветка раскрываются под воздействием невидимой непреодолимой силы. «Тот, кто воспринимает истину, источает лишь любовь и доброту». Своей мягкостью учитель побуждал слушателей всерьез задуматься над таким вариантом.

Везде, где он выступал, царил легкость и веселье – и все замечали, как возвышается их дух. Простые и понятные наставления учителя, традиционные представления о жизни, любовь к детям, стремление никому не причинять вреда, любовь и доброта и приверженность вегетарианству явно озарены отблесками глубокого просветления. Адамс, в отличие от многих наших современников, понимает суть глубокого одиночества, свойственного нынешнему поколению и чуждого «проявленной радости», и показывает, что в нашем брэнном мире осмысленное поведение человека невозможно без чуткого сердца и стремления смягчить страдания ближних. Его лаконичные наставления, требование подчинить сердце Богу, позволяют легко миновать этап «простого головного знания, которое лишено непосредственного восприятия Бога» и перейти к сугубо личному экстатическому восприятию «невообразимой внутренней красоты».

Все, кто подолгу общались с учителем, замечали в нем и неброское чувство юмора, мальчишеское умение повеселиться, освященное традицией стремление к самопожертвованию, радость перед лицом недуга и способность заглянуть за пределы царства обыденного, а также незамутненную чистоту души. При всей своей скромности учитель сохранял железную самодисциплину в повседневной жизни: он вставал до рассвета, чтобы прогуляться по горам, помногу ходил пешком, часами плавал в открытом море или неподвижно сидел, источая свет сияющих высот, ощущая плавный прилив осязаемой истины. От него исходит такой мощный покой, что это затрагивает самые потаенные струны души. Этот человек меняет нас навсегда. Он ценит религиозные представления и личные верования каждого и считает, что все они вполне способны привести к просветлению, надо лишь «от всего отказаться и все принять». Раввины и священники, учителя и богоискатели становятся единомышленниками перед лицом обновления и перерождения, понимают, что нужно опираться только на любовь, для которой любовь земная – лишь слабый отголосок. «Нельзя говорить, что на свете нет ничего реального. Мир сам по себе и в самом деле иллюзия, но Бог как мир совершенно реален».

Современные книги и журналы, вот уже несколько десятилетий выходящие на многих языках, передают живые слова настоящего, подлинного учителя, редкого просветленного мудреца, чьи наставления освящены знанием, как пройти путь к просветлению. «Радуйтесь! Да воссияет солнце истины!» Эти наставления вы и найдете на страницах «Молчания сердца», здесь они изложены во всей своей полноте и богатстве доступным разговорным языком, здесь заданы все вопросы, развеяны все сомнения, поверены мерилom абсолютной истины все вари-

анты – и все это пронизано высшей любовью, очищенной всем вечным, неизменным и всепроникающим, и все это самая настоящая реальность, личный опыт учителя. «Счастье, лежащее в основе вашего существования», – не пустое слово, оно становится нашей подлинной природой. И когда учитель сидит в окружении детей в своем белом костюме и кепке из «Диснейленда» и выдувает мыльные пузыри, то обычно начинает беседу со следующей истины:

«МОЛЧАНИЕ ЕСТЬ СЧАСТЬЕ. ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ».

Рассказ джняны (Роберт Адамс)

Для джняны, осознавшего тождественность своей внутренней сущности с беспредельным брахманом, нет ни возрождения, ни освобождения, ни переселения. Он выше всего этого. Он прочно связан с собственным абсолютom.

Существование-знание-блаженство – вот его подлинная природа.

Дальнейшее существование своего тела и мира для джняны лишь иллюзия, от которой он не может

избавиться, но она больше не в силах обмануть его.

После смерти тела, как и в жизни, он останется там, где пребывает вечно, в первоначале всего живого и неживого: бесформенный, безымянный, незапятнанный, вечный, лишенный измерений и полностью свободный. Смерть не может коснуться его, алчность не может мучить его, грехи не пятнают его.

Он свободен от всех страданий и желаний. Он видит бесконечное Я во всем и всё в бесконечном Я, составляющем его сущность.

Вот как джняна рассказывает о своем бытии:

Я бесконечен и бессмертен, я сам себе свет и бытие.

У меня нет ни начала, ни конца.

Я не ведаю ни рождения, ни смерти, ни изменений, ни распада.

Я пронизываю и пропитываю все сущее.

В мириадах вселенных мысли и творения

ЕСТЬ ТОЛЬКО Я.

Рассказы величайшего современного американского мистика и воспоминания его учеников *Нашему любимому Роберту, который передавал все свое учение одной улыбкой*

*Смерти нет. Есть лишь всеведущая любовь.
Нет ни начала, ни конца. Есть лишь бесконечность.
Я остро осознаю каждого из вас.*

Роберт Адамс

*Говорят, я умираю, но я не ухожу.
Куда мне идти? Я здесь.*

Рамана Махарши

Присутствие Роберта на нашей Земле было величайшим даром мироздания. Он был молчание. Он был любовь. Он был бытие. Его простота и обаяние и были его учением. Широта его кругозора, охватывавшего все сущее, наделила его чудесным юмором, искренностью и чуткостью. Роберт был лучшим другом для всех. В его присутствии мы становились как дети – как дети, какими не были никогда, даже в детстве.

Невинный, открытый, простой и естественный. При нем не оставалось ничего, кроме его самого – ни для чего не находилось пространства и места. Полнота его присутствия вытесняла все остальное, и разум, и прошлое, и привязанности. Его слушатели избавлялись от всего, кроме здесь-и-сейчас.

Такова была его благодать. Заглядывая в его бездонные глаза, я спрашивала: «Можно, Роберт?» А он отвечал: «Пожалуйста, только, чтобы глаза не закрывались, сунь мне в уши по десятицентовику». Какой простой человек – и какой непростой! Как поразительна его пустота! Он был лишен стремления судить, лишен мнений – и всех любил безусловной любовью. Чистая радость этой любви помогала всем раскрыть сердца. Каждый понимал, что любые мысли и чувства исходят лишь из разума мыслящего и чувствующего, вот почему от них так легко отказаться. Мы свободны. Мы лишь думаем, будто несвободны. «Роберт, – спрашивала я, – неужели я несвободна только потому, что считаю, будто я несвободна?» – и он отвечал прямо, глядя мне прямо в глаза: «Да, только потому, что так считаешь». Нам ничего не нужно прятать, ничего не нужно делать, никем не нужно быть. Наши отношения строятся на свободе. Это безусловная любовь. Это откровение. Это понимание, выходящее за пределы понимания. Роберт рассказывал историю наших страданий и говорил, как от них избавиться. Он понимал абсолютно все. Если помнить его слова, его жизнь, манеру держаться и говорить, походку и нежные руки, юмор и бездонные глаза, если никогда в жизни об этом не забывать, мы будем свободны – и едины с ним в этой свободе. Ведь свобода – это самая его суть. Ни имени, ни формы, ни пределов. Знай свое Я и будь свободен! Причем эта свобода не предполагает одиночества. Мы помним, каким свободным был Роберт. Свобода была и остается его сущностью. И нашей. И моей. Роберт редко что-то предпочитал, он просто плыл по течению жизни. И снова оставляет нас наедине с самими собой и приглашает заглянуть в себя.

Ананда Деви

Вы никогда не умрете

Прежде всего нужно понять, что никогда не настанет время, когда вы исчезнете или умрете, поскольку никогда не было момента, когда вы родились.

Вы всегда существовали и всегда будете существовать в виде сознания. Теперь, когда вы пробудились, что произойдет с вами после смерти? Куда вы отправитесь? Когда вы пробуждаетесь, то остаетесь там, где были. Некуда уходить и некуда возвращаться. Вы просто есть. Вы – это ваше Я. Вездесущее.

Роберт Адамс

Мистик с золотым сердцем (Любовное послание)

Мой возлюбленный Роберт! Ты звал – и я иду, и мы снова объединяемся для совместного путешествия. Никакого разделения. Никакой границы. Полное единение. Как ты и просил, я везде распространяю твоё учение – ведь это для меня большая честь. И неизменно осознаю твоё присутствие, понимаю, что ты всегда рядом со мной и со всеми, кто взывает к тебе, хотя мы и не видим тебя во плоти. Ты – воплощение любви.

Мир литературы полон интеллектуальных толкований древних истин и путей, однако там трудно найти человека, который говорил бы о своём непосредственном опыте безо всякой подготовки, экспромтом. За сорок лет наших диалогов, за сорок лет жизни в твоём присутствии мне ни разу не доводилось видеть, как ты готовишься к разговору, как репетируешь выступление, читаешь по бумажке или отходишь от идей древних мудрецов, ведь эти идеи – твоя сущность.

Твоя чистосердечная, бескорыстная искренность – мощное средство повысить осознанность собеседника, которому достаточно просто выслушать твои слова, а главное – молчание в паузах между словами, которое передает истину, порожденную высшей осознанностью. Именно это молчание, которым ты учил более сорока лет, и источает блаженство.

Благодаря твоей доброте, которую ты воплощал всем своим существом, Шри Роберт, как и великие наставники всех времен, достигшие просветления и чистоты, ты избавился ото всех морально-этических дилемм, и твои советы по тому, как вести себя правильно, точны и предельно ясны. Твоя истина была трансцендентальной и неизменно спонтанной, ее порождал твой собственный жизненный опыт. А это совсем, совсем другое дело. Как ты часто напоминаешь, «Нет никакого сухого головного знания. Это прямой путь к просветлению».

Тем, кому выпало блаженство провести свою жизнь рядом с тобой, в ученичестве, попадали словно бы в прекрасный круг счастья. Ты рассказывал, как расширять этот круг с «величием сердца» среди грядущих поколений. Твоя самоотверженность, преданность и доброта, воплощение любви, и сегодня преображает жизнь множества людей во всем мире, ведь, как ты сам говорил, «Подлинная любовь не меняется».

Так и есть. Твоя жизнь – это жизнь в вечной любви.

Именно в молчании заключена вся сила.

Именно в молчании заключены все ответы.

Роберт Адамс

Глава первая

Я всем сердцем приветствую вас

Ом, Шанти, Шанти, Шанти, Ом, Мир!

Так хорошо быть с вами. Я всем сердцем приветствую вас. Если вы пришли послушать лекцию, то ошиблись адресом. Я не читаю лекций. Если вы пришли послушать проповедь, церковь дальше по улице. Я не проповедую. Если вы пришли послушать философские рассуждения, то опять же ошиблись адресом. Я не философствую. Если вы пришли ничего не слушать, вы пришли по адресу. Ведь есть только одно ничто, и это вы. Самые чудесные речи произносятся в молчании. Молчание – вот красноречие. А слова – всего лишь слова. Они разлетаются прочь и зачастую вообще ничего не значат. Когда мы сидим в Молчании – тогда и происходит все учение. Посидите, помолчите и поймите, что я – Бог.

Если вы не реагируете на внешние стимулы, то всегда пребываете в молчании. Хоть в магазине, хоть где угодно. Если вы не реагируете, то всегда пребываете в молчании. И наоборот, вы можете жить в пещере, но если не научитесь контролировать разум, он сведет вас с ума и заставит думать о чем угодно. Я говорю именно о рассудке, о разуме мыслящем. Поэтому неважно, где вы находитесь, главное – как вы реагируете. Я безусловно, безоговорочно люблю каждого из вас, люблю такими, какие вы есть. Задайте себе вот такой вопрос: зачем вы пришли в сатсанг, в духовный кружок? Задайте себе вот такой вопрос: зачем вы пришли – послушать, как Роберт прочитает лекцию? Или просто посидеть с Робертом? Правильный ответ, конечно, второй. Вы пришли посидеть со мной в молчании.

Именно в молчании заключена вся сила. Именно в молчании заключены все ответы. Ведь, когда мы говорим, когда используем слова, слова занимают свои места, но на самом деле на что они способны? Только подумайте о миллиардах миллиардов слов, произнесенных с начала времен. Когда все это кончится – для нас, для человечества, для всего мира? Вспомните, сколько слов вы произнесли сегодня с тех пор, как встали с постели. Подумайте, сколько разных слов вы произносите. И что они для вас сделали, эти слова? Они ничего не стоят. А посидеть в молчании – это волшебство. Именно тогда начинают происходить разные чудесные вещи. Приходит мир. Приходит счастье – само собой. Приходит радость. Когда сидишь в молчании, то вспоминаешь, кто ты. Мы пришли, чтобы увидеть, что все мы – одно единое Я. Подумайте об этом. Мы все – единое Я.

МИР.

Он видит бесконечное Я во всем и всё в бесконечном Я, составляющем его сущность.

Роберт Адамс

Глава вторая

Пребывание в Истине

Вы люди незаурядные, иначе не пришли бы сюда.

В вас есть что-то особенное.

Вы готовы сойти со сцены – со сцены материализма.

Со сцены относительности – материализма и относительности.

Вы готовы покинуть свою раковину.

Раковину материализма, раковину относительности.

Вы готовы покинуть свою раковину.

Да будет так.

Разум создает всевозможные ситуации, чтобы этому помешать.

Он показывает вам всевозможную бессмыслицу.

Но теперь вы знаете, что в силах все изменить.

Отрешиться от бессмыслицы и обратиться к реальности.

Вы это можете. Работайте над этим.

Мир.

Позвольте мне задать вам вопрос. С какой целью вы пришли в сатсанг? Зачем пришли сюда? Если послушать лекцию, то вы обратились не по адресу. Если ради развлечения, то вы обратились не по адресу. Если сравнить здешнего оратора с другими ораторами, то вы обратились не по адресу. Вообще-то, нет никаких причин приходить в сатсанг, кроме открытого сердца! Если вы пришли в сатсанг с открытым сердцем, реальность станет вашей. Не моя реальность и не ваша, а просто Реальность, единственная Реальность, которую люди зовут Царствием Небесным. Царствием Божиим.

Раскройте свое сердце – и пусть воссияет реальность

Вы – уже Сущее, но это застилают от вас всевозможные умственные концепции. Божественность застилают от вас всевозможные чувства, догмы, установки. Так что придется раскрыть свое сердце и дать воссиять реальности. А как это сделать? Молчать, не судить, предоставить мирское мирскому. В мире всегда хочется что-то изменить – в себе ли, в своей семье, в человечестве. Но вы на собственном опыте убедились, что не в силах это сделать. Все исправления делаются только в себе. И проблему видит только ваше «я» – с маленькой буквы. Но если пытаться решить проблему вне себя, это никогда не удастся. Покой и осознанность придут к вам, только если вы измените себя, познаете истину, поймете, кто вы. Не забывайте: у нас здесь сатсанг. Это не лекция, не проповедь, не речь. Не то чтобы Роберт выступает перед группой учеников и последователей или как там вам нравится себя называть. Это сознание обращается к сознанию. А поскольку сознание только одно, на самом деле все, что говорю я, говорите вы. Все, что я чувствую, чувствуете вы. Есть лишь одно Единое, абсолютная реальность, и это вы и есть. Постарайтесь это запомнить. Есть лишь сознание. Забудьте ненадолго обо всем, что вы думаете о себе, – мужчина вы или женщина, как вас зовут. Подумайте о себе как о всеобъемлющей, всеохватной вездесущности.

Не надо в этом сомневаться. Не надо ничего анализировать. Поддайтесь этому ощущению. Сила и вездесущность. Оно начинается в сердце, а потом разливается по всему телу – охватывает все тело. Тело сливается с ним, и ощущение распространяется, пока не охватит всех нас. Мы уже не люди. Мы стали вездесущностью. А она все распространяется и распространяется – и вот уже ею становится весь мир. Распространяется, распространяется – и все галактики, планеты, звезды, солнечные системы становятся ею. Распространяется, распространяется – и вот уже она охватывает всю Вселенную. Вне ее не остается ничего. Она – всё. Это можно называть как угодно – сознание, Я, абсолютная реальность. Вот она. Вот ваша подлинная природа.

Что вы чувствуете? Попробуйте отрешиться от всех эмоций, всех предрассудков. От всех верований и догм, от своего тела, от других. Пусть ваш разум опустеет. Почувствуйте, что есть я – чистая осознанность. Я всегда был ею. Никогда не было такого, чтобы я ею не был. Внешнее, образ тела меня больше не обманывает. Мирское со всеми своими манифестациями меня больше не обманывает. Вся Вселенная с планетами, галактиками и солнечными системами меня больше не обманывает. За всем этим я вижу источник. Я чувствую источник – ведь я и есть этот источник. И всегда им был. Никогда не было такого, чтобы я им не был. Что касается мыслей, то и их не существует. Они больше не тревожат меня, не отравляют мне жизнь. Что касается других людей, их тоже нет. Есть только источник. Меня больше не обмануть. В моей жизни не было и нет ничего, что способно мне навредить. Я прощаю всё и всех, а особенно себя. Я – сила, я – сущность, я – слава. А если я – Сущность, то и все остальные тоже Сущность. И всё остальное тоже.

ВСЕ ХОРОШО.

Глава третья

Пробуждение

**Заря в небесах
Ум спокоен и тих
Молчанье, покой —
Неподвижность вокруг.**

**Ни ряби по глади пруда,
Ни камушка не упадет —
Зеркальная озера гладь,
Нетронутая суетой.**

**Спокойствие с берега смотрит.
А вот и восход —
Лучи чистого света
Заливают пейзаж сознания,
Он тает, и только птицы
Поют во славу человечества.**

Духовное пробуждение

Никогда не забывайте, с какой целью пришли сюда. Конечно, в абсолютной реальности не может быть никакой цели. У Вселенной нет цели существования. У вас нет никакой цели существования в абсолютной реальности. Но пока вы считаете, что вы тело или разум, тогда ваша цель – утратить цель. Вы тратите силы на то, чтобы стать ничем. Но если вы не считаете, что вы ничто, значит, вы еще не стали ничем!

Будьте честны с собой. Смотрите, куда идете, по тому, как вы реагируете на ситуации в повседневной жизни. Это подскажет вам, где вы находитесь, судя по тому, как вы реагируете на жизненные невзгоды. Жизнь обеспечит вам сколько угодно невзгод, и от вас зависит, сможете ли вы посмотреть на них под правильным углом: не бояться, не считать, что что-то в вашей жизни неправильно, и всегда знать, что вы не одиноки, даже если вы считаете, что вы лишь тело.

Любовь, сострадание и смирение нужно воспитывать и развивать

С вами постоянно пребывает чистая осознанность, она лишь дожидается, когда вы ее признаете, ждет, когда вы поймете, что вы не тело, что вы дух и называетесь Атман, Брахман, Абсолютная Реальность. Вот кто вы на самом деле. Вот какова ваша подлинная природа. Вы много раз слышали, как я говорю о Любви, Сострадании и Смирении. Очень важно понять, что это такое. Их нужно воспитывать и развивать в себе.

Как только вы поймете, что такое на самом деле Любовь, Сострадание и Смирение, вы станете живым воплощением Истины.

А Я поместит ваше эго в глубину сердца, и тогда вы обретете свободу и волю.

Об этом говорит мой жизненный опыт

Когда я рассказываю вам об этом, то опираюсь на собственный опыт. Поэтому не относитесь легкомысленно к тому, что я говорю, даже если я вам постоянно твержу, что нельзя «верить» ни единому моему слову. Это только на первый взгляд противоречие. Вы должны не верить всему, что я говорю, а размышлять над моими словами и взвешивать их. Постарайтесь стать живым воплощением высшей истины.

Мое духовное пробуждение произошло, когда мне было четырнадцать. Это тело сидело в школе и писало контрольную по математике. И вдруг я ощутил, что расширяюсь. Я не покидал тела, а это, в частности, доказывает, что тела не существует. Я ощутил, как расширяется тело, и из моего сердца хлынул ослепительный свет.

Почему-то я видел, как этот свет распространяется во все стороны. Я видел все вокруг, и по бокам, и сзади, и этот свет и был моим подлинным Я. Мое тело было неотделимо от света. Нельзя было сказать, где одно, где другое. Был только свет – он становился все ярче и ярче, словно свет тысячи солнц. Я думал, что сгорю дотла, но, увы, этого не произошло.

Ученик: А как вы написали контрольную?

Роберт: Погодите, не все сразу. Однако этот блистательный свет – я был одновременно и центром, и поверхностью сияющей сферы – распространился на всю Вселенную, и я ощутил и планеты, и звезды, и галактики как свое Я. Этот свет был так ярок и так прекрасен – само блаженство, безупречное, неопишное. Потом свет начал гаснуть, но никакой тьмы не настало. Это было что-то между светом и тьмой, что-то за пределами света. Можно сказать, пустота – но не просто пустота. Это была чистая осознанность, о которой я постоянно твержу. Я осознал, что Я есть Я. Я осознал одновременно всю Вселенную. Не было ни времени, ни места – только Я.

Потом все, так сказать, снова стало нормально. Ко мне вернулась способность чувствовать – и я понял, что все планеты, галактики, люди, деревья, цветы на земле, все-все – это мириады источников энергии, а я был во всем. Я был цветок, и небо, и люди. Я было всем. Все было Я. Слово «Я» описывало всю Вселенную.

Любовь, сострадание и смирение

Так вот к чему я клоню. Я ощутил любовь, сострадание и смирение – всё одновременно. Это было и вправду неопишимо. Это была не та любовь, которую можно осознать. Подумайте о чем-то или о ком-то, кого вы любите по-настоящему, всем сердцем. А теперь помножьте это чувство на бесчисленные миллиарды миллиардов – и вы поймете, о чем я говорю.

Такой любви нет подобия на Земле – по крайней мере, в сознании. Ее не с чем сравнить. Она за пределами двойственности, понятий, за пределами мыслей и слов. А поскольку то Я, каким я был, пронизало все, больше ни для чего не осталось места. Ни для чего – ведь не было ни пространства, ни времени. Только Я, всепроникающее Сущее Я. Любовь ко всему была любовью Я и к Я. Вот почему в Священных Писаниях говорится, что нужно любить ближнего, брата и сестру, любить всё и всех при любых обстоятельствах.

Любовь не делает различий. Она не говорит «Ты хороший, поэтому я тебя люблю, а ты плохой, поэтому я тебя не люблю». Все происходит в моем Я¹. Разные вещи состоят из разных энергетических частиц, а любовь не меняется.

Эту любовь можно назвать еще и состраданием. Я ощутил дивное, фантастическое сострадание! Ко всему на свете! Ведь всё на свете было Я, было Мной Сущим. Никакой разницы. Там не было такого «я», какое вы зовете «я», и всего такого прочего. Всего одно выражение – сознание. Конечно, всех этих слов я тогда не понимал. Это было непохоже на те слова, о которых я говорю сейчас. Я изо всех сил стараюсь говорить вразумительно, словами рассказать о случившемся, но это невозможно. Все игры, в которые играют люди на всех планетах по всей Вселенной, на самом деле Я. Они составляли Я, и я понял, что, кроме Я, нет ничего. Но при этом все это – великое множество планет, галактик, людей и зверей – на самом деле было Я. Повторяю, словами этого не описать. Я чувствовал и знал, что всех этих множеств не существует. Ничего не существует, только Я, только сознание, чистая осознанность². Но одновременно возникло все сущее, весь тварный мир. При этом никакого тварного мира не существует. Пока мы люди, мы не в состоянии этого понять. Пока мы думаем мозгом, это непостижимо. Как это они одновременно творят друг друга? Вот вроде бы создается тварный мир – и при этом никакого творения не существует! Творения нет и творение есть. Прямо рассуждения безумца – а тогда все казалось нормальным. На самом деле в этом нет ничего странного, можно одновременно быть и ничем и всем.

¹ Я – это Бог во мне. – Прим. авт.

² Когда я говорю «существует», то имею в виду то, что по сути своей не меняется. – Прим. авт.

Великое сострадание – фантастическое смирение

Итак, я ощутил великое сострадание. Поскольку я был всем, то и сострадал всему. Без исключения – ведь все было на самом деле Я. А еще я ощутил фантастическое смирение. Любовь, сострадание, смирение – это ведь синонимы. Я пытаюсь разбить все на части, чтобы вам было понятно, что со мной происходило, хотя бы отчасти. Смирение состояло в том, что ничего не надо было менять: все было именно таким, как надо. Одни планеты взрывались, другие рождались. Одни солнца испарялись, другие возникали. Из солнц получались планеты, на них зарождалась жизнь. Все это происходило одновременно, одновременно. И при этом не происходило ровным счетом ничего. Поэтому смирение состоит в том, что все правильно.

Мне не надо было ничего менять, ничего исправлять. Люди, умиравшие от рака, были на своих местах, и никто не умирает, и никакого рака нет³. И войны, негуманное отношение человека к человеку – все то же самое. А если нет ничего противоположного добру, не может быть и акта творения. Чтобы была реакция, нужно столкновение противоположностей. Нужны герои и злодеи⁴.

Тогда я все это понимал. А потом обнаружил, что учитель трясет меня за плечи. Я остался в классе один, все ушли, прозвенел звонок – а я даже не начал писать контрольную. И получил за нее, само собой, жирный ноль. Однако эти чувства, это понимание остались со мной. И с тех пор моя жизнь уже не была прежней. Мне стало неинтересно на уроке. И с друзьями неинтересно. Но пока что я не буду об этом распространяться.

Я хотел сказать вот что: если конечный результат осознания – это любовь, сострадание и смирение, что будет, если мы сумеем пробудить в себе эти качества уже сегодня?

Вы понимаете, к чему я клоню? Если бы нам удалось развить в себе эту любовь, это прекрасную, радостную любовь ко всему на свете без исключения, без осуждения, если бы мы ощутили великое сострадание ко всему, никого и ничего не осуждая, – ведь нельзя одному сострадать, а другому нет! А еще – еще есть смирение. Смирение означает, что нам не надо стараться что-то исправить или выровнять, не надо слепо следовать правилам. Ведь на самом деле никто этого не может. Если кто-нибудь из нас поработал над этими аспектами, они возыскали и освободили бы нас.

Тут есть над чем подумать. Надо научиться предоставлять мирское мирскому. Мы слишком погрязли в политике, в семейных делах, в работе и во всем прочем и забыли, что нам предстоит провести на Земле, в этом теле лишь ограниченное количество лет. И как же мы поступаем с тем временем, которое нам отпущено? Мы тратим его на то, чего на самом деле нет, на то, что не имеет смысла.

Представьте себе, что вы в театре, на сцене, играете какую-то роль; ведь тогда вы все время понимаете, что это роль. Вы – не тот, кого играете. Это просто роль. Точно так же вы и сейчас играете роль, просто забыли, что вы актер на сцене. Вы думаете, что ваше тело с его видом, внешностью, действиями, приобретениями реально, и тратите все свои силы на то, чтобы играть эту роль. Вот уж поистине бессмысленный расход энергии! А ведь если вы направите силы на поиски Я, на Я-вопросы, то никогда не заблудитесь. А для этого нужно воспитывать в себе любовь, сострадание и смирение.

³ Естественно, те, кто по-настоящему это осознаёт, преданно служат человечеству и стремятся облегчить его страдания. Это просто внутреннее понимание. – *Прим. авт.*

⁴ Я исхожу из Абсолютной Истины. Когда полностью понимаешь все это, то служишь только добру и смягчаешь сложные внешние воздействия. – *Прим. авт.*

Мало просто задавать Я-вопросы. Развивайте в себе любовь, смирение и сострадание

Это другой метод, который нужно освоить. Когда задаетесь Я-вопросами, одновременно развивайте в себе любовь, сострадание, смирение. Если сначала некоторое время посвятить Я-вопросам, а потом плохо реагировать на мирские дела и позволять себе обижаться, этого мало. Будьте своим Я. Пробудитесь ото сна. Откажитесь играть свою роль. Смотрите на себя с утра до вечера. Наблюдайте за тем, что вы делаете, над своими мыслями и чувствами. Неважно, в каких ситуациях вы при этом оказываетесь. Неважно, что происходит в вашей жизни. Согласно карме вы очутились на Земле в виде тела и должны получить весь кармический опыт. Следовательно, ваш нынешний опыт – часть майи, карма. Не размышляйте о подобных вещах. Это важно: бросьте все это. Предоставьте мирское мирскому. Если бы вы только знали, что с вами никогда ничего не может случиться! У вас не было момента рождения, не будет и момента смерти. Вы жили всегда. Вы – сознание. Вы существовали всегда.

Отождествитесь со своим существованием. Слейтесь с существованием ничто.

Когда я велю «предоставить мирское мирскому», то имею в виду «займите разум высшими помыслами»

Я постоянно твержу вам: предоставьте мирское мирскому. Не забывайте, что я при этом имею в виду. Я не говорю, что вы должны усилием воли, сознательно составить план, как не иметь ничего общего с миром. У вас это все равно не получится. Когда я говорю «предоставьте мирское мирскому», то имею в виду «займите разум высшими помыслами». Как можно чаще напоминайте себе: «Я – не тело. Я – не деятель. Я – не разум». Прочувствуйте это. Прочувствуйте это как можно глубже. Не относитесь к этому никак – ни хорошо, ни плохо. Не пытайтесь продлить свою жизнь, это напрасная трата энергии. То, что вы называете своей жизнью, прекрасно обойдется без вас. Оно лучше вас знает, как собой распорядиться. Понимание собственного тела, его действий, того, что в нем происходит, у нас очень ограничено. Не пытайтесь ничего делать со своим телом. Ваше тело само сделает все, для чего сюда пришло. Оно знает, что делать. Отстранитесь от этого. Разумеется, это можно сделать, если спросить: «К кому пришло это тело? Кому оно принадлежит?» И сохранять молчание.

Многие из нас, собравшихся здесь сегодня, достигают колоссального прогресса. Я говорил со многими из вас, кто и в самом деле знает, куда движется. Конечно, все эти термины я использую очень вольно. Ведь двигаться нам некуда. Но мне приходится говорить с вами на этом языке, чтобы напомнить, как важно оставить самих себя в покое. Я знаю, что некоторые из вас иногда очень страдают и говорят: «Да, я хочу жить без страданий, поэтому мне нужно делать с собой что-то, чтобы не чувствовать этой боли». На самом деле это ошибка: прежде всего надо понять, кому больно. К кому пришла боль? Боль пришла ко мне, это я страдаю.

А кто, собственно, я? Если я страдаю, это значит, что человек, который все это думает, не страдает. Ведь страдаю я. А вы свободны от страданий, потому что вы – не то Я, о котором думаете. Помните, про какое Я мы сейчас говорим? На самом деле страдает мысль, мысль о Я, страдает опыт рождения, опыт умирания, опыт житейских трудностей. Все это происходит не с вами, а с мыслью о Я. Не с вами.

Любовь, сострадание и смирение приближают пробуждение

Вам следует крепко-накрепко запомнить, что для вас важно только одно – освободиться, обрести волю и отрешиться от всего, что вас сковывает. Поэтому вам нужно вырабатывать у себя любовь, сострадание и смирение, поскольку, если это и есть конечный итог пробуждения, то, развив у себя эти качества, вы и пробудитесь быстрее.

Даже сейчас, когда я говорю с вами, кто-то из вас наверняка думает о своем теле, о разуме, о работе. Это вас тормозит. Развейте эти мысли при помощи Я-вопросов. Освободитесь. Не надо бороться, не надо бояться.

Наблюдайте, смотрите – но не вырабатывайте у себя никакого мнения, ни за, ни против. Многие думают, что если будут вести себя так, то не смогут функционировать в обыденной жизни. Вы всё сможете. Не забывайте, тело – только видимость, оно явилось сюда, чтобы выполнить определенные действия, и обязательно их выполнит. К вашему Я это не имеет отношения. На самом деле я думаю: как интересно, ведь, кроме Я, ничего нет. Зачем же мне говорить с самим собой? Я что, сумасшедший? Когда я говорю с вами, мне частенько приходится сдерживать смех. (*Смех.*) Зачем я все это объясняю, обо всем этом говорю, когда вы уже свободны? И все это уже знаете. Иногда иллюзия затягивает нас. Ведь на самом деле ничего нет. Когда мы говорим о Боге, то имеем в виду ничто. Бог – это ничто. И это ничто – вы.

Когда мы учимся, читаем что-то, то глубже погружаемся в майю. Почему вы не можете стать самими собой и пробудиться? Почему нужно проходить через все это – и заставлять меня сидеть здесь и говорить с вами, вот как сейчас? Только представьте себе, сколько всего я мог бы сделать, если бы не нужно было с вами разговаривать (*снова смех*). Я мог бы посмотреть «Байки из склепа»!

Я – это любовь, сострадание и смирение

Ученик: Роберт, я не хочу показаться непочтительным, совсем наоборот, но вы же велите нам вырабатывать у себя эти качества – любовь, сострадание и смирение, – а сами говорите, что они вне нашего понимания. Как нам выработать у себя черты, которые мы не можем понять?

Роберт: Все просто. Будьте сами собой. Когда вы – это ваше Я, мысли начинают приходить медленнее, а потом и вовсе исчезают. Когда мысли в вашем разуме становятся все медленнее и медленнее и понемногу пропадают, вы автоматически преисполняетесь любви и сострадания и обретаете смирение. Иначе говоря, чем быстрее вы избавитесь от мыслей, тем быстрее придут к вам другие черты, другие качества. Так что весь вопрос в том, как остановить мысли. Ведь именно мысли оценивают все вокруг, говорят, что хорошо, а что плохо, что правильно, а что нет, а когда они утихнут, сама собой придет любовь, сами собой придут сострадание и смирение.

ТАК ЧТО ПОВТОРЯЮ: НАМ НАДО ПЕРЕСТАТЬ «МЫСЛИТЬ».

Глава четвертая

Сознание

**Сознание – не вещь,
Его не опишешь.
Оно не противоположность миру,
Оно не предмет,
И видеть его некому.**

**Сознавать – то же самое, что быть.
Чем быть?
Быть ничем.**

Всё есть сознание. Сознание есть любовь и блаженство

Всё есть сознание, всё на свете. Не спрашивайте, что такое сознание, на это нет правильного ответа. Когда меня просят написать книгу или прочитать лекцию, мне приходится объяснять, что такое сознание, при помощи примерно пятидесяти разных слов, а у каждого из этих слов есть еще пятьдесят слов, чтобы его объяснить, а там еще пятьдесят слов... И вот написан целый том, а что в нем говорится? «Всё есть сознание». Я мог бы сочинить всего одну страницу. И прямо посередине написать: «Всё есть сознание», а остальное оставить чистым. Вот почему я не пишу книг – мне нечего сказать. Видите, какая путаница? За неделю вы прочитываете множество книг. И, как правило, не запоминаете, что прочитали, а если запоминаете, то лишь интеллектуально. Вы пользуетесь чужими словами и не получаете своего жизненного опыта.

Я не знаю, что такое сознание, но я – это Оно. Если бы я знал, что такое сознание, это не было бы Оно, поскольку я облек бы его в слова, а слова ограничены самим своим звучанием.

Так что сознание – это «не-что». Ничего такого, что можно определить. Ничего такого, что можно описать, О чем можно сочинить книжку. Сознание – это молчание. Иногда я говорю, что сознание – это абсолютная реальность, то есть добавляю еще слов и к тому же нужно объяснять, что такое абсолютная реальность. Сознание – это полное единство, чистый разум. Сознание – это всё сразу. Но что такое это всё сразу? Опять слова. Иногда я говорю, что сознание – это любовь, блаженство, сатчитананда, знание, бытие, существование. Это просто слова. От этих слов возникает приятное ощущение, но оно длится недолго, поскольку слова не успели усвоиться. Вы еще не стали живым воплощением сознания.

Я говорю о вашем подлинном Я

Вы – достояние человечества. Достояние своего Я, достояние Бога. Вы – чудесные люди, вы прекрасны такими, какие есть. Какие есть! Не судите по внешности. И себя не судите. Вы прекрасны как есть. Когда я говорю «Как есть», то имею в виду ваше подлинное Я, сознание. Вы прекрасны как есть. Не такие, какими вы себя считаете. Не такие, какими кажетесь. Не такие, какими видит вас мир, а просто такие, какие вы вот сейчас.

Встаньте во весь рост. Ничего больше не бойтесь. Вам невозможно причинить вред. На самом деле в мире нет ничего, что может как-то повлиять на вас. Вы свободны! Вы – основа всего сущего. Всё есть лишь образ в сознании. Вся Вселенная, все планеты, все галактики – все это лишь образы в сознании. А сознание – это вы. Познайте свое Я и будьте свободны!

Есть лишь один способ добиться мира во всем мире. Есть лишь один способ добиться мира в себе. Есть лишь один способ преодолеть все трудности. Есть лишь один способ обрести свое Я. И этот способ состоит в том, чтобы понять: всё есть сознание.

Что я хочу этим сказать? Возьмем все, что есть в этой комнате: стакан, лампу, стулья, диван, коврик, свет, ваши тела. Они не реальны, они – сознание. Я не говорю, что сознание все это породило. Я не говорю, что сознание первично, а все это порождено сознанием. Наоборот! Я говорю, что все, что вам видится, все, что вы слышите ушами, пробуете на вкус языком, ощущаете руками – все это сознание.

Вы не то, чем кажетесь. Ваша подлинная природа – блаженство

Основа бытия называется сознание. Еще сознание называется блаженством. Оно всепроникающее. Когда вы сливаетесь с ним, оно становится вами. Это ваша подлинная природа. Оно самодостаточно. Мир и Вселенная не порождены сознанием. Я повторю это еще не раз. Некоторые учения говорят, будто мир – это модификация сознания и надо вернуться к сознанию. Нам не к чему возвращаться. Сознание – чистая осознанность. Оно осознает само себя как абсолютную реальность. Мир – словно отражение в зеркале. Откуда берется отражение? Ниоткуда, ведь его на самом деле нет.

До отражения в зеркале невозможно дотронуться: вы трогаете зеркало. Когда вы пробуждены, то понимаете, что вы – зеркало. А отражение мира – как вода в мираже, как змея, которой вам кажется веревка, как синева неба. Почему это происходит? Ничего не происходит. Это вам видится, будто происходит видимость. Почему вам видится, что происходит видимость? Вам ничего не видится. Вам видится видимость, будто происходит видимость. Мы так можем продолжать до утра. Человеческому разуму трудно понять, что вы не то, чем кажетесь. Все не то, чем кажется. Это не двойственность. Не забывайте, что я пытаюсь вам объяснить. Не то чтобы есть мир и есть сознание. Есть только сознание, и вы есть Оно. Парадокс, противоречие. Вы – парадокс, вы – противоречие. Вы не то, чем кажетесь. Вы не то, что вы видите. В этом мире, в этой Вселенной все не то, чем кажется.

Сознание – экран реальности

Так что же такое сознание? Можно сказать, что сознание – это сила, познающая саму себя. Это самодостаточная абсолютная реальность. Иными словами, нет ничего, кроме сознания. Не то чтобы есть сознание и есть вы или есть сознание и есть мир. Есть только сознание. Можно сказать, что сознание – это экран реальности, а все образы всей Вселенной – лишь наложения образов на экране реальности.

Когда вы приходите в кино и начинается фильм, экран покрывается изображениями. Вы забываете об экране. Вы больше не думаете об экране. Вы смотрите только на образы. Вы отождествляетесь с образами. Вы наслаждаетесь фильмом. Экран от вас далеко. Но если вы попытаетесь прикоснуться к образам, к чему вы прикоснетесь? К экрану, а не к образам. Образов не существует, поэтому вы прикоснетесь к экрану. Точно так же и с нами. Мы забываем, что мы лишь наложение образов на экране жизни. И при этом мы сами экран, то есть сознание. За множество инкарнаций мы приучились думать, будто мы – это образ, мы – личность, а есть еще и другие люди и разные внешние воздействия, с которыми приходится сталкиваться в мире. Но я вам говорю, что все это ложь. Образы – они как вода в мираже. Как змея, которой вам кажется веревка. Как синева неба. Ведь нет никакого неба, и оно не синее. А как только вы поймете, что это не змея, а веревка, вы раз и навсегда перестанете ее бояться. Если вы попытаетесь зачерпнуть воду в мираже, вас ждет разочарование – вы зачерпнете лишь песок. Иначе говоря, все это оптический обман. Эта Вселенная, друзья мои, – оптический обман.

Это сон, и вы спите. Пока вы спите, вам невозможно объяснить, что все это вам снится. Вы будете стоять на своем: «Нет, это не сон, вот, посмотрите, в Лос-Анджелесе уличные беспорядки, кругом пожар, людей убивают. Разве можно говорить, что все это сон?!»

Но потом вы просыпаетесь – и сна будто и не было. Он вами порожден и к вам вернулся. Задумайтесь об этом. Сон произошел из вас, он вышел из вас и словно бы обрел самостоятельное существование. А ведь во сне нет никаких ограничений, правда? Вам не снится, что вы сидите в каком-то одном месте. Вам снится вся Вселенная, где происходит все, что угодно. Вы прилетели на самолете в Африку, отправились в Бельгийское Конго. Вы были маленьким мальчиком, а потом выросли, вы были маленькой девочкой, а потом выросли. И все это ваш сон. Но ведь вы, повторяю, будете защищать свой сон до последнего. Во сне вы будете отстаивать свои права. Во сне вы даже убьете кого-нибудь – но когда вы пробудитесь, сон развеется. Сна никогда не существовало.

Заверяю вас, друзья мои, настанет день, когда вы пробудитесь к Истине. То же самое и с миром, в котором мы живем. Никакой разницы. Вы живете в смертном сне. Следовательно, великие мудрецы говорили нам, что нужно идентифицироваться с сознанием, с абсолютной реальностью, а не с тем, что происходит вокруг. У нас нет иной свободы, кроме свободы ни на что не реагировать, обратиться внутрь себя и познать истину.

Но как же так? Мы смотрим друг на друга. Мы видим предметы и явления вокруг. Мы ощущаем боль. Ощущаем печаль. Ощущаем радость. Ощущаем веселье. А я вам твержу, что всего этого не существует. Есть только сознание. Чтобы познать это, нужно это пережить. Поэтому вы говорите: «Может, у вас, Роберт, все и так, но как же я? Я ощущаю окружающий мир. Мне легко сделать больно. Я очень чувствителен. Многое беспокоит меня. Я вижу, сколько в мире человеческой жестокости, и плачу. Я воспринимаю все ужасы, которые творятся в мире, и они меня огорчают. Разве можно говорить, что всего этого нет? Разве можно говорить, что есть только сознание, что всего этого не существует? Разве можно говорить, что есть только сознание, если я сталкиваюсь со всем этим изо дня в день?»

Погрузитесь глубоко-глубоко в свое Я

Так и есть. Будьте готовы отвернуться от мирского. Будьте готовы нырнуть в свое Я. Погрузиться в свое Я глубоко-глубоко. Для этого придется некоторое время, так сказать, «не обращать внимания» на мир. Это не значит, что вы должны все бросить. Это значит, что вы и дальше будете заниматься обычными делами, мирскими трудами, просто время от времени нужно осознавать, что все есть сознание.

Если вы просто будете осознавать, о чем я говорю, то пробудитесь. И освободитесь. Если просто осознавать все это, напоминать себе, когда просыпаешься по утрам, что «может быть, мир и видится мне реальным, но на самом деле все это сознание. Все есть сознание, сознание – это пространство, это чистая осознанность, в которой ничего не нужно выбирать».

Сознание – основа всего сущего

Снова вспомним, что такое сознание. Можно сказать, что сознание – основа всего сущего. В масштабах эволюции берешь предмет, распыляешь его на крошечные частицы и получаешь молекулы. Так устроены все предметы на Земле – и люди, и стулья, и дерево, и кошка, – все вернется к молекулам. Делишь молекулы – получаются атомы. Когда я говорю об атомах, невозможно даже представить себе, какие они маленькие. На кончике иглы поместится семь миллионов атомов. Только подумайте об атомах – это же невероятно! Мы знаем, что они существуют, потому что их видно в электронный микроскоп. А если расщепить атом, получатся субатомные частицы, которые гораздо меньше атомов.

Стадия энергетических волн, достигаемая медитацией

Нам трудно даже обсуждать все эти материи и говорить о них, такие они поразительные. Из них состоит вся Вселенная. Идешь дальше, расщепляешь элементарные частицы – и получаешь энергию. Мы ее не видим, но великие просветленные и пророки доходили до этой стадии во время медитации. И вот что самое главное. Когда рассеиваешь энергию, не остается ничего. Та самая пустота, о которой говорят буддисты. Не-разум, нирвикальпа-самадхи, – то же самое, что пустота; выходим за пределы пустоты – и получаем сознание.

Обширное пространство как ничто

Как это доказать научно? Если вам в руки попадет мощный электронный микроскоп и вы посмотрите в него на собственное тело, то увидите, сколько там пустоты. Вы увидите, что между атомами огромные пустоты. А если вы раздобудете сверх-сверхмощный электронный микроскоп, который еще не изобрели, то увидите, что ваше тело – это просто пустое пространство. Там нет атомов. Ведь сверх-сверхмощный электронный микроскоп позволит заглянуть дальше атомов. И вы увидите пространство – только пространство. Это пространство и есть сознание. То же самое можно сказать не только о вашем теле, но и о стуле, доме, дереве, цветке, животном. Всё есть пространство.

Вот почему я постоянно повторяю, что все мы ничто. Все мы ничто. Да, мы – ничто, не вещь. Нас невозможно представить себе как вещь. Такую вещь невозможно вообразить. Ведь воображение доходит только до атомов. Вы знаете, что на свете есть молекулы. Идете дальше, доходите до атомов, до чистой энергии – а теперь загляните еще дальше. Загляните за пределы чистой энергии. Там нет абсолютно ничего. Это ничто и есть вы. Это ничто есть Сознание.

Как-то раз один наставник разговаривал с учениками, вот как я с вами. И кто-то из них сказал: «Учитель, я не понимаю, о чем вы говорите. Как может все быть сознанием? Как может все возникнуть из ничего? Это бессмыслица».

Тогда учитель показал на смоковницу и сказал этому ученику: «Принеси мне смокву». Ученик пошел, сорвал смокву с дерева и принес учителю. Учитель сказал: «Разломи смокву». Ученик так и сделал. «Что там?» – «Семена». – «Дай мне одно семечко». Ученик повиновался. Тогда учитель дал ему бритву и сказал: «Разрежь семечко». Это было очень трудно, ведь семя смоквы очень маленькое. Ученик даже порезался раза два, закапал всё кровью, но в конце концов ему удалось разрезать семечко. А учитель спросил: «А теперь что ты видишь?» – «Ничего. Внутри семени – пустота, абсолютно ничего нет». А учитель сказал: «Из этого ничего вырастает вся вселенная».

То же самое можно сказать обо всем на Земле, обо всем на свете, обо всем во Вселенной. Всё есть ничто. На свете нет абсолютно ничего сущего. Запомните, я говорю, что сознание ничего не порождает. Я говорю, что всё есть сознание. Ничего не существует – ни предметов, ни явлений. Судя по всему, люди устроены так, что они видят, слышат, обоняют, осязают и чувствуют предметы и явления. Поэтому они убеждены, будто живут в материальном мире. В мире относительности. Однако абсолютная истина состоит в том, что всё – оптический обман. Как змея, которая видится нам в извивах веревки. Как синева неба. Как вода в мираже. Всего этого не существует. И вас не существует – такими, какие вы видите. Если вы просто подумаете об этом, то освободитесь. Правда-правда, больше ничего не придется делать, по крайней мере, некоторым из вас. Достаточно задуматься об этом. Поразмышлять. Постараться понять, что на самом деле всё пустота. Всё – сознание. Подумайте об этом и расслабьтесь – и с вашим разумом кое-что начнет происходить. Вы начнете его терять. (Смех.) Так что вы видите, какое место занимает сознание на шкале эволюции. Сознание – основа всего, всего сущего. И ваша подлинная природа – сознание. Вот кто вы на самом деле. Но вы же понимаете, что нужно сделать, чтобы этого достичь?

Трансцендентность. Зачем это делать?

Нужно выйти за эти уровни. Нужно стать молекулой, атомом, субатомной частицей, энергией – и тогда вы вернетесь к своему подлинному Я, к абсолютной реальности, чистому сознанию, к экрану жизни.

Следующий вопрос: зачем вам все это? Почему нельзя просто сказать «Оставьте меня в покое, лучше налейте рюмочку»? Кому хочется распасться на атомы и частицы и становиться сознанием? Вообще-то, именно поэтому высшие духовные учения придуманы не для всех. Почти всех вполне устраивает жизнь как она есть. Но они умрут. Им придется приобретать жизненный опыт. Пока живешь в мире, что в нашем, что в каком-то другом, приходится подчиняться законам причины и следствия, а это как маятник. То туда качнется и все вроде бы складывается хорошо – у тебя все идет прекрасно, в физическом мире все замечательно. То сюда качнется – и все становится наоборот. Твой «мир» разваливается на части – ты болеешь раком или СПИДом, теряешь все деньги на бирже. Вся семья погибает в автокатастрофе... и если тебе не за что зацепиться, что ты делаешь? Проклинаешь жизнь, думаешь о самоубийстве. Потом маятник снова качается – и жизнь становится все лучше и лучше. Будто йо-йо. Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз. Так устроен мир. Так устроена Вселенная. Мы живем в мире двойственности.

Так что вот вам причина освободиться. Ведь если идти по жизни, как сейчас, и не работать над собой, не стараться выйти за пределы добра и зла, верха и низа, правильного и неправильного, прямого и обратного, будешь снова и снова возрождаться на разных планетах по всей Вселенной, в разных телах и приобретать разный жизненный опыт. И так без конца. Вы можете покинуть тело хоть завтра – и вернуться, когда на планете снова настанет Средневековье и появится новая инквизиция. Попадете в застенки, вас будут пытать. Отрежут пальцы по одному. Вас превратят в ничто. А потом вы возродитесь к новой жизни и станете вице-президентом Америки. Каким-нибудь Дэном Куэйлом. Так уж устроен мир. Такова жизнь. Это никогда не изменится. У многих людей самые добрые намерения. Они хотят изменить мир, чтобы в нем было лучше жить. Но они имеют в виду, что хотят, чтобы мир был таким, как им удобно, стал лучше по их представлениям о добре и зле. Все это доказывает, что вы отождествляетесь с образами. Подумайте, сколько энергии вливают в наш мир. О своих замыслах. О своей работе. О том, во что вы верите и на что тратите энергию. На все клубы, в которых вы состоите, на разные общества. Все это приковывает вас к земле. Приковывает к телам – раз за разом.

Обратиться вовнутрь

Сознание – не вещь. Его не опишешь. Это не противоположность миру, оно не предмет, и видеть его некому. Сознать – то же самое, что быть. Чем быть? Быть ничем. А теперь мы выходим за пределы тварного мира, где все невыразимо и неопишимо. Поэтому мы можем только объяснить вам, на что сознание не похоже. Сознание – не мир. Сознание – это самодостаточная абсолютная реальность. Это ваше Я, когда вы не отождествляетесь с миром. А такое бывает с заурядными людьми только во сне или в момент пробуждения. В эти моменты вы – сознание.

Однако это ощущение пропадает практически мгновенно. Начинаешь отождествляться с миром. Забываешь о реальности. А чтобы не забывать, есть хороший способ – подлавливать, одергивать себя в течение дня. «Кто так считает? С кем это случилось? Кто это чувствует?» – и так раз за разом. То же самое происходит, когда задаешься вопросом: «Кто я?» (У некоторых лучше получается спрашивать: «Кто он я?») Если всерьез этим заняться, обрешь источник Я. Вы ищете источник Я, личного «я» и высшего, большого Я. «Кто я?» Вы постоянно говорите о личном «я». «Кто я?» «Кто он, этот „я“? Откуда он взялся? Кто его породил?» Не отвечайте на эти вопросы. Задавайте их, но не отвечайте. Тренируйтесь. Не отступайте.

Мне, конечно, хорошо здесь сидеть и говорить, что ничего не существует. Но стоит вам выйти за дверь, как мир с размаху ударяет вас в лицо. Некоторые из вас впадают в депрессию, потому что нужно идти домой – возможно, в одиночестве. Вам хочется, чтобы у вас были близкие отношения с кем-то. А некоторые впадают в депрессию именно из-за близких отношений, и им хочется побыть в одиночестве. И все несчастны. Все думают, что в их жизни что-то не так. А некоторые из вас впадают в депрессию, потому что не могут достичь просветления.

Подумайте, что вы делаете. Подумайте, что вы чувствуете. Мы с вами начинаем программу. По моему личному опыту, самый быстрый путь к просветлению для некоторых – это Я-вопросы.

Необходимо готовиться и тренироваться

Поэтому вы прилежно и с большим интересом задаете себе Я-вопросы. Как я уже говорил, слушать эти слова, понимать, что всё – сознание – само по себе способ пробудиться. Но только если у вас есть «подготовка».

Под подготовкой я понимаю, что вы уже вышли за пределы всего, о чем мы говорили. Преодолели все эмоции и страхи. Все обиды и разочарования. Если все это уже позади, больше ничего от вас не требуется. Все, что вам нужно, – прислушаться к слову и пробудиться, однако у большинства все так просто не получается. Поэтому нужна практика – так называемая садхана⁵.

⁵ Садхана – это духовные практики, регулярные, упорные ежедневные занятия, повышающие осознанность, пробуждающие ощущение божественного присутствия. Это медитация, Я-вопросы, молитвы, посты, перебирание четок и т. п. – *Прим. ред.*

Спрашивайте мягко и спокойно

Я-вопросы – это очень полезно. Нужно просто позволить мыслям вольно течь – и мягко и спокойно спрашивать себя: «К кому приходят эти мысли? Кто думает эти мысли? Это я». Потом подождите и искренне спросите: «Кто я? Каков источник этого я?» Вот, собственно, что я имею в виду, когда говорю, что нужно погрузиться в себя. Меня часто спрашивают: «Как это – погрузиться в себя?» Вот так это и делается. Спрашиваете: «Откуда берется это Я?» Это Я таится глубоко-глубоко в вас. «Каков источник этого Я?» Затем к вам снова придут мысли. Тогда еще раз повторите: «К кому приходят эти мысли? Ко мне. Кто это Я? Каков мой Источник? Откуда берется Я?»

Проделывайте это снова и снова. Не выделяйте для этого особое время. Забудьте о времени. Ни о чем не тревожьтесь. Проводите время наедине с собой. Очень многие не могут проводить время наедине с собой. А многие говорят мне, что часто остаются наедине с собой. Но если придешь к ним домой, окажется, что у них включены радио и телевизор. А это все равно что другие люди в доме. Когда я говорю, что нужно проводить время наедине с собой, то имею в виду молчание. Не жалейте времени. Сядьте в кресло и посмотрите на свои мысли. И начните спрашивать: «К кому приходят эти мысли? Ко мне. Это я их думаю. Каков источник этого я? Откуда берется это я?» Даже если вы уже много раз проделывали эту практику, неважно. Каждый раз словно впервые. Возможно, это и станет для вас моментом пробуждения. Вот почему нельзя опускать руки. Просто сидите спокойно. Не пытайтесь не думать. Ведь если пытаешься не думать, появляются мысли, от которых не избавиться. Если пытаешься не думать, мысли переполняют тебя. Ничего не надо делать. Абсолютно ничего. Смотрите, как приходят мысли. А как только они придут, мягко спросите: «К кому приходят эти мысли? Ко мне. Это я их думаю. Кто этот я? Откуда он взялся? Как появился? Откуда появился? Кто он, этот я? Кто я?»

И СИДИТЕ СПОКОЙНО.

ПОТОМ МЫСЛИ СНОВА ПРИДУТ.

ДЕЛАЙТЕ ТО ЖЕ САМОЕ СНОВА И СНОВА.

МЯГКО И СПОКОЙНО.

Глава пятая

Кто я?

**Ощути свою реальность
В покое,
В тишине,
Где нет ни разума,
Ни мыслей, ни слов.
Кто ты тогда?
Ты просто есть.
Я есть. Я есть.
Я не то
И я не это.
Я есть.
Я – то, что было всегда,
Я – то, что будет всегда.
Я есть то, что я есть.
Я есть Бог.**

Когда видишь подлинную картину себя, когда глядишь на себя, когда просыпаешься утром и словно бы становишься очевидцем собственных поступков, то замечаешь, что все вращается вокруг двух слов: «я» и «мое». В вашей материальной жизни и минуты не проходит без этих слов. Но если бы каждый раз, когда вы говорите «я», вы осознавали, что же значит это «я», было бы совсем другое дело. Но, к несчастью, мы говорим «я» иначе. Под этим «я» мы понимаем тело. Мы говорим: «Я чудесно себя чувствую, я заболел, я счастлив, я грущу, я чувствую то и се». Еще мы говорим: «Это мое, это принадлежит мне, больше никому нельзя это трогать. Это мое и только мое». Я, я, мое, мое... Мы вечно одержимы этими словами, правда?

И это и заставляет нас оставаться людьми. Это и мешает нам достичь осознанности. Эти слова. Говорить без них было бы очень трудно. Вместо того чтобы сказать «Я чувствую себя хорошо», пришлось бы говорить «чувствовать себя хорошо». Вместо «Я заболел» – «заболеть». Вместо «у меня депрессия» – просто «депрессия». А вместо «Это мое» – просто «Это». Вместо «Я сержусь» – «сердиться». Глупо как-то получается. Зато при этом вы поймете, что вы – не это «я». Вы – не «мое». Вы сразу спохватитесь и поймете, что, когда произносишь «я», нужно очень внимательно следить, что говоришь после этого. Ведь на самом деле «я» не может заболеть, не знает, что такое счастье и несчастье, добро и зло, богатство и бедность. Я выше всего этого. Я – это сознание. Я – это Бог. Я – это чистая осознанность. Только представьте себе, что каждый раз, говоря «я», вы будете полностью осознавать, что это «я» для вас значит. Вы перестанете говорить о маленьком «я», о телесном «я», о «я», которого не существует. Вы будете говорить о Боге.

Так что не говорите «я заболел»: это богохульство. Разве Бог может болеть? И не говорите «Я несчастен» – то же самое. Разве сущность, которая называется Бог, может быть несчастной? И даже если вы говорите «Я счастлив» – разве Бог, по человеческим стандартам, может быть счастлив? Когда начинаешь понимать, что на самом деле означает это «я» – Я, – автоматически выходишь в высшее состояние сознания. Просто если не будешь забывать, что на самом деле значит Я. Но это нужно делать каждый день. Нужно каждую минуту ловить себя за руку. Вспомните, сколько раз за день вы говорите слово «я». И что вы говорите после этого. Вспомните, сколько раз за день вы говорите слово «мое», как будто вы отдельная личность. Как будто

что-то может принадлежать вам безраздельно. Как будто вы и вправду чем-то владеете и вам надо оберегать его и заботиться о нем, будто оно ваше.

Разве я – это то, чем я владею?

Все принадлежит Богу. Все есть Бог. Конечно, складывается видимость, будто вы этим пользуетесь. Но только ни на секунду не позволяйте себе увериться, будто это принадлежит вам. Вот почему людям так легко делиться, как только они это понимают. Но когда человек считает, что он тело, ему приходится делать запасы и беречь что-то, биться за что-то, отстаивать свои права. Стоит ли удивляться, что вы еще не пробудились? Как пробудиться, когда сражаешься за права человеческого тела? Когда пытаешься защитить то, что считаешь своим? Ведь это майя, полнейшая майя. Вера, будто вы чем-то владеете, будто вы – что-то, – все это иллюзия. Нет ничего, кроме Бога.

Есть только сознание. Все остальное – видимость. Наслаждайтесь жизнью в мире, если можете. Но не допускайте, чтобы мир вами командовал. Не допускайте, чтобы мир диктовал вам, как все устроено. Не позволяйте ни газетным новостям, ни мирской суете смущать вас и сбивать вас с толку, огорчать, злить и расстраивать вас. Ведь это все равно что смотреть кино. Смотришь кино – и видишь всякие ужасы. Но тут спохватываешься и говоришь себе: «Да это просто кино, это все неправда!» Вот и в жизни так.

Наблюдаешь все, что происходит в жизни, смотришь, видишь – но ни на что не реагируешь. Все понимаешь – и это освобождает.

Непосредственное восприятие. Откуда взялось это «я»?

Как вы думаете, в чем разница между этим учением и всеми остальными йогоми, молитвами, религиями и прочим? В чем главное различие? В любом учении, кроме адвайта-веданты⁶, есть личное «я». Задумайтесь об этом. Возьмем хатха-йогу. Именно «я» учит асаны, а это расширяется. Поскольку можно сказать «Я могу встать на голову и переплести ноги» и назвать это санскритским словом. Но ведь все равно говоришь «Я могу». И раздуваешь свое «я». Возьмем раджа-йогу, восьмиступенчатый путь. Все это хорошо. Ничего плохого в этом нет. Я не хочу их принизить. Но ведь кто-то должен изучать все эти ямы и ниямы, все эти добродетели⁷. Кто-то все это изучает. Повторяю, в этом нет ничего плохого. «Я» научилось быть добродетельным. Возьмем кундалини-йогу. Я сосредотачиваюсь на чакрах, на каждой чакре в отдельности. Сплошное «я», «я», «я». Я молюсь Богу. Повторяю, во всем этом нет ничего плохого, просто мы называем свое учение прямым путем, поскольку оно единственное, где изучается, что такое «я». Эффекты нас не интересуют. Мы понимаем, что за любым эффектом стоит все то же «я». Мы понимаем, что если мы найдем «я» и проследим, где его источник, все остальное исчезнет, а мы освободимся. Вот почему наше учение – это прямой путь.

В чем разница между медитацией и джняна-маргой? Большинство из вас понимает, что на нашем пути медитировать не обязательно⁸. В чем же главное различие между медитацией и нашим путем? При медитации всегда есть какой-то объект медитации. И снова «я» сосредотачивается на чем-то другом, когда отрешаешься от всего, кроме мантры, слов медитации, Бога или чего угодно. В нашем учении надо просто искать Источник «я». «Кто я? Откуда взялось это „я“?» Даже когда я говорю вам «Откуда взялось это „я“?», некоторые по-прежнему думают о своем теле, да? Вы думаете «Откуда я взялся?», а имеете в виду тело. Но ведь мы говорим не об этом. Надо узнать, откуда взялось «я», а не откуда взяли вы. Если вы поймете, откуда взялось «я», то поймете, что вас не существует. Никогда не существовало и никогда не будет. Это главное. «Откуда взялось это „я“?»⁹. Когда привыкнете к этому образу мыслей, то всякий раз, говоря слово «я», вы уже не будете иметь в виду тело. Например, если вы простудились, то обычно говорите «У меня простуда». Но теперь, если вы спохватитесь, вам станет смешно, поскольку вам придется сказать «У „я“ простуда». Прямо безграмотность! У «я» простуда, а я тут ни при чем. Так откуда же взялось это «я», у которого простуда? Если последовать за «я», оно приведет вас к Источнику, где нет никакого «я» и никакой простуды. Этот метод можно применять к чему угодно. «Я хочу есть». Отлично, ловите себя за руку и соображайте, что «я» хочет есть. «Я» – это не мое подлинное Я. «Я» хочет есть. Но мое подлинное Я не знает чувства голода. «Я устал, я подавлен, я счастлив. Мне очень хорошо, мне чудесно». Все одно и то же. Пока вы говорите о своем теле, то крупно заблуждаетесь. Отделите себя от «я»¹⁰.

На самом деле есть только одно Я. Это Я – сознание. Если проследить личное «я» до источника, оно превратится во вселенское Я, которое и есть сознание. Приучайтесь ловить себя за руку.

⁶ Древний путь внутреннего просветления, который на Западе часто толкуют неправильно. – *Прим. ред.*

⁷ В этом мире следует придерживаться ям и ниям, законов, позволяющих избегать кармического воздаяния за свои поступки. – *Прим. ред.*

⁸ О медитации по Роберту Адамсу подробно рассказано в его книге «To loosen the world's hold on you». – *Прим. ред.*

⁹ Повторяю, медитировать в этом мире хорошо. Медитация «Я есть» очень сильная. Вот почему я дал вам книгу «Meditations». Но поймите, «кто», собственно, занимается этой «Я есть»-медитацией – «Молчанием сердца»? – *Прим. авт.*

¹⁰ «Вы с маленькой буквы – это просто грань между человеком и Богом». «Человеческое эго, отделенное от Божественного». – *Прим. авт.*

Молчание глубоко внутри

Приучайтесь распознавать свою божественную природу. Для этого надо молчать. Самый быстрый способ осознать это – молчать. Но надо знать, зачем молчишь. Вот почему об этом нельзя разговаривать с заурядными людьми. Если у человека нет склонности к нашему учению, нельзя сказать ему «Молчи». Ведь тогда это просто означает вести себя тихо. Они не понимают, что на самом деле молчание – это когда уходишь глубоко-глубоко внутрь, туда, где обитает абсолютная реальность, а она и есть молчание. На самом деле человеческое тело не способно молчать. К молчанию всегда примешивается что-то еще. Оно не имеет отношения к вашей человеческой натуре.

А потом вдруг, после долгих лет медитации и всех прошлых жизней, созреваешь настолько, что понимаешь, в чем суть этого пути. Когда я даю вам эти практики, то даю их вам не как людям. Казалось бы, вы могли бы проделывать их и как люди, но заверяю вас, что ваша человеческая натура здесь ни при чем. Когда вы вступаете в молчание, вас охватывает глубочайший покой, блаженство, чистая осознанность. Вот что такое молчание. Дело не в том, чтобы вести себя тихо и ничего не говорить. Это гораздо больше. Дело даже не в том, чтобы успокоить разум. Как я постоянно повторяю, дело в понимании, что нет никакого разума и нечего успокаивать. Когда понимаешь, что никакого разума нет, умолкаешь автоматически. А если все еще считаешь, что разум у тебя есть, то всеми силами стараешься его успокоить – и не получается. Много ли из вас считают, что разум можно заставить замолчать насильно? Это невозможно. Разум умолкает не потому, что вы прилагаете усилия для этого. Он умолкает потому, что вы умом понимаете, что у вас, прежде всего, нет никакого разума, что надо просто посидеть тихонько, и все само собой образуется. Если вам обязательно нужно медитировать, медитируйте. Наш путь не против любых других методов, поскольку все они рано или поздно приведут к просветлению. Если вам нужно что-то делать, делайте. Но у тех, кто способен понять, о чем я говорю, и осознать, что вы не имеете дела ни с разумом, ни с телом, ни с миром, ни с Богом, пробуждение наступает мгновенно, потому что некому спать. Вы следите за ходом моей мысли? Если вы думаете, что надо что-то преодолеть, надо прилагать усилия, вам же будет сложно.

Ведь кто, собственно, прилагает усилия? Эго. Кто говорит вам, что надо что-то преодолевать? Разум. Вы думаете, что вам надо побороть дурные привычки, карму прошлого, самскар. Все это обман. Я понимаю, что иногда говорю обо всем этом. На первый взгляд это противоречие, но я делюсь с вами высшей Истиной. Нет никаких самскар, ничего не надо преодолевать, поскольку их никогда и не было. И кармы тоже нет и преодолевать ее не надо, но для неопытного ученика «она» есть. Ученикам же обязательно надо над чем-то работать. Поэтому я им рассказываю, что есть карма¹¹, есть самскар, есть какие-то подавленные склонности, которые берут над вами верх, и их нужно перебороть. Но это я обманываю учеников, потому что на самом деле им нужно это услышать на данном этапе развития, а иначе они ни над чем больше не смогут работать. Истина состоит в том, что преодолевать вам нечего. Подумайте об этом. Если бы вам было что преодолевать, вы бы его никогда не преодолели. Ведь такова природа разума, он играет с вами в игры. Стоит вам преодолеть одно, как на его месте возникает другое, и его тоже надо перебороть. Переборешь одно – появится другое.

¹¹ См. брошюру «Karma and Compassion»: «В абсолютной реальности все это не влияет на ваше подлинное Я. Но кто здесь живет в своем подлинном Я? Надо быть очень честными с самими собой. Пока вы живете здесь, на Земле, вы подчиняетесь законам кармического воздаяния». – *Прим. авт.*

Как задавать Я-вопросы

Вот, например, вы алкоголик и говорите: «Надо это преодолеть». И даже преодолеваете. В результате у вас портится характер. Вы начинаете привирать. Теперь надо преодолевать привычку привирать. И так без конца. Пока не поймешь, что «я» нечего преодолевать. Тогда начнешь работать над «я». И вот тогда наконец понимаешь, что это твое личное «я» навлекает на тебя все эти беды. Это продвинутое состояние сознания. Но и это ложь: ведь никакого личного «я» не существует. Его никогда не было и никогда не будет. Как было бы замечательно, если бы можно было просто сесть, вмиг все это осознать и освободиться! Но такого мы себе не позволяем, и на это есть причина. Мы хотим играть в преодоление. И поэтому говорим: «Мне надо поработать над собой. Надо проделывать практики. Надо медитировать. Надо побольше быть одному. Надо делать то и сё». Но я же вам говорю, что «я» ничего не должно делать. Поймите, что я вам говорю, и пробудитесь. И все. Но опять же, кто должен пробудиться? Все это сплошное вранье, но я же использую слова. Как может пробудиться Я? Ведь Я никогда и не засыпало. Теперь вы понимаете, кто вы? Вы – не простые смертные. Нет слов, чтобы выразить, что вы такое. Вам придется разбираться самим. Для этого и нужны практики. Но пока вы практикуете свою садхану, постарайтесь ни на секунду не забывать, что на самом деле практиковать ее некому. Кто, собственно, практикует? Ваше тело и ваш разум. Пожалуйста, не забывайте, что нет никакого тела, нет никакого разума, некому выполнять практику. Не забывайте об этом, когда выполняете практику.

Я знаю, что вы сегодня уйдете домой со словами: «Ну и что мне теперь делать?» Посмотрите на это с другой стороны. Пока у вас сохраняется сознание тела, пока ваш так называемый разум властен заставить вас чувствовать то и это, без практики вам не обойтись. Иначе тело и разум возьмут над вами верх. Самая высокая практика – это атма-вичара, Поиск Я, Я-вопросы. Я говорю с вами об этом, поскольку вижу, что все вы, все, кто пришел сюда, уже испробовали разные пути, вы не новички и готовы к этому.

Конечное не может понять бесконечное

Многих по-прежнему интересует, что останется, когда все исчезнет. Какова основа? Какова первопричина? Какова первопричина всего сущего? Должно же быть что-то, на чем все держится. Кто вам сказал?! Нечему держаться. А еще не забывайте, что конечное не может понять бесконечное. Поэтому, когда я говорю, что нет ничего, на чем все держится, я имею в виду, что нет ничего такого, что можно описать словами. Когда я использую слова: блаженство, чистая осознанность, сознание, парабрахман, – это очень сильные слова, поскольку я имею в виду, что все это выше брахмана. А что выше брахмана? Молчание. Нет никакого парабрахмана. Дело в том, что когда вы о нем думаете, слово символизирует для вас объект. Например, место, где можно находиться. Парабрахман – это место, где можно молчать. Вы ошибаетесь. Нет никакого места, нет никакого молчания, нет никакого парабрахмана. Так что же есть? Разбейтесь. Надо примириться со своей жизнью. Для этого требуется предельная честность. Нельзя и дальше себя дурачить. Посмотрите, как вы мечетесь. То туда, то сюда – вечно что-то ищете. В вечном поиске. В вечной борьбе. За что? Некоторые из вас думают, что можно найти какого-то «запредельного» учителя, какое-то особое место, и собираются искать этого учителя, пока не найдут. Но таких учителей не существует ¹². Когда вы наконец уймётесь и научитесь чаще погружаться в молчание, учитель сам придет к вам, и вы обнаружите, что это не кто-нибудь, а вы сами. Но тогда вы вправе спросить: «Что я делаю здесь, с вами?» Я – это вы. Я ясно это вижу. Между мной и вами нет никакой разницы. Когда вы огорчены и злитесь, когда вы полны света и красоты, то чувствуете еще и меня. И это и есть Я, и я и есть Оно. Некоторые из вас по-прежнему считают, что я говорю про Роберта. Роберт тут ни при чем. Я имею в виду вездесущность. Я имею в виду ничто. И думаю, что говорить и дальше – это пустая трата времени.

¹² Роберт Адамс говорит о своих слушателях из числа современных городских жителей, многие из которых имеют за плечами обширный опыт духовных экспериментов в различных учениях, путешествовали по всему миру к разным учителям, но так и не сумели найти один-единственный Путь. – *Прим. ред.*

Вопросы учеников

Ученик: Роберт, что вы имеете в виду, когда говорите «осознавать»? Пробудиться? Я знаю очень многих, кто считает, что пробудился, потому что ощущают душевный покой или читают о чем-то таком. Это что, просто эго?

Роберт: Если человек объявляет, что что-то «осознал», значит, все наоборот! Ведь у осознавшего нет эго, которое хочет кому-то об этом объявить. Даже странно: зачем тому, кто познал Бога, тому, кто осознал свое божественное Я как свое подлинное «я», кому-то об этом рассказывать? В таких случаях от эго и следа не должно остаться. Это все равно что кричать на всех углах, что на самом деле все нереально. Это школьник может сказать, что хочет учиться в шестом классе, а не в третьем. Вы пока в третьем. Тот, кто воистину познал Бога, тот, кто пробудился, не источает ничего, кроме смирения, любви и доброты.

Ученик: Не могли бы вы описать, каково это – жить в подлинной высшей осознанности? Какие способности при этом просыпаются? Вы чувствуете присутствие святых, у вас возникают видения, вы знаете, что вами руководят свыше? Святые, например, левитируют.

Роберт: Только любовь. Любовь и доброта. Всеохватное блаженство. Однако и в самом деле кажется, что как-то острее настроен на чужие страдания, острее их осознаешь. Почему? Потому что страдать неестественно. Для святых чужие страдания – все равно что собственные. Эго ожесточается, чтобы не ощущать этого. Поэтому у некоторых и в самом деле возникает все то, о чем вы рассказываете. Это результат любви и благочестия. Понаблюдайте за этим. Это благодать. С ее помощью можно самоотверженно помогать ближним. И тогда наступает великая радость. Свобода. Она может выражаться и так, как вы описываете. Это зачастую свобода от уз физического мира. Я говорю об абсолютной истине. Так что верно и то и другое. Это логично. Я обращаюсь к реальному «вы», которое это понимает. Но вам все равно нужно пережить это на опыте.

ЕСЛИ ЛЮБОВЬ, СОСТРАДАНИЕ И СМирЕНИЕ – ЭТО КОНЕЧНЫЙ ИТОГ ОСОЗНАНИЯ, ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ ВЫРАБОТАТЬ У СЕБЯ ЭТИ КАЧЕСТВА ПРЯМО СЕЙЧАС!

Глава шестая

Разве Я – это тело и разум?

Я – местоимение первого лица. Есть – глагол бытия.

Когда понимаешь, что Я Есть, обретаешь свободу.

Это называется Быть.

Не быть кем-то или чем-то, а просто Быть.

Я Есть.

Когда не отождествляешься с телом, все становится совсем иначе. Тело будет все воспринимать по-прежнему, а вы – нет. Вы будете свободны от всей этой канители. Но окружающим будет казаться, что вы по-прежнему делаете свои дела.

Со стороны кажется, будто все, что вы делаете, реально. Но когда узнаешь истину о себе и пробуждаешься, то перестаешь быть привязанным к телу. Однако окружающим видится, будто вы и есть тело. Они видят, в какие игры вы играете. Но сами вы от этого освободитесь. При этом тело будет по-прежнему играть в свои игры. Это парадокс. Ваше тело – оно как вода в мираже. Как змея в извивах веревки. Но когда вы пробудитесь, то перестанете быть телом. Никакого тела нет. А окружающим кажется, будто тело реально. Вот почему, когда умирает просветленный учитель – джняна, – или когда кажется, будто он страдает, с самим джняной на самом деле ничего не происходит. А с аджнянами происходит все, что угодно. Они страдают, отождествляются с горем, смертью, со всем остальным. Поэтому я говорю вам: пусть все это вас не беспокоит. Задайте вопрос: «С кем все это происходит?» И освободитесь.

Что будет, если вы выйдете за пределы физического мира? Я же вам говорю – вы не то, чем кажетесь

Что будет, если вы проснетесь однажды утром и обнаружите, что у вас нет тела? Как вы поступите? Никого нет. Вы заглядываете под одеяло. Ищете тело, но не можете найти. А еще вы понимаете, что мысли, которые обо всем этом думают, – это не вы. Вы где-то есть – ведь это вы свидетели мысли, что вы никто и нет никакого тела. Но при этом вы чувствуете свою сущность во всем вокруг. В мебели, в кровати, в окнах, во всей вселенной. А когда входит ваша жена, или муж, или дети, они видят вас как тело.

Но при этом вы на сто процентов уверены, что вы не тело. И никогда не были телом. Никакого тела нет. Это и есть пробуждение. Парадокс в том, что вы уверены, что никакого тела нет. Однако его видно. И когда вы приспосабливаетесь к себе, то видите тело, которое должно быть вами, – но его нет. Вы знаете, что нет никакого тела, нет никаких мыслей, – но кто-то ведь думает все это. И есть какая-то видимость тела. Это великий парадокс, который мы называем «майя». Великая иллюзия.

Вот сейчас вы считаете, что вы – это тело. Вы в этом не сомневаетесь. Но я могу заверить вас, что это не так. Вы не тело и никогда им не были. И никогда не будете. Однако вы отождествляетесь с тем, что называете телом, вы переживаете все треволнения жизни, вы счастливы, вы грустите, вы плачете, вы смеетесь, вы больны, вы здоровы, вы бедны, вы богаты.

И вы преодолеваете все жизненные неурядицы, строите какую-то там карьеру, добиваетесь разных должностей, отстаиваете свои права, боретесь за жизнь и делаете все, чего на самом деле не существует. Таковы вы сейчас. Такова Истина о том, каковы вы сейчас. Все выглядит так, будто у вас есть две руки и две ноги, и вы двигаетесь, делаете разные дела, у вас возникают разные чувства, вы переживаете разные жизненные ситуации. Но так ли это на самом деле?

Могу вас заверить, что нет. Этого не было и не будет. Когда вы поймете это, вам невозможно будет причинить боль и обиду. Больше ничего никогда вам не навредит. Никто и ничто не оскорбит ваши чувства. Ведь у вас нет никаких чувств, вы просто существуете как чистое сознание, чистая осознанность¹³.

Постарайтесь понять, что я имею в виду. Такова ваша подлинная природа в данный момент. Чистая осознанность в данный момент.

¹³ Разумеется, я не имею в виду, что у вас нет чувства сострадания, что вы стали черствыми и холодными. Нет, вы сочувствуете ближним. Просто вы больше не отождествляетесь со всякими эгоистичными чувствами. Ведь вы оставили их позади и вышли на другой уровень. На уровень Молчания Сердца. – *Прим. авт.*

Вы выше тела

У вас никогда не было тела, которым нужно было заниматься. Однако у многих из вас сложилось настолько сильное впечатление, что они есть тело, что эта мысль ни на миг не покидает вас, вы ни на миг не задумываетесь о том, что вы не тело. Эта мысль всегда с вами, но Я – не тело, Я – не разум, Я – не воспринимающее. Все духовные учения приводят к этому пониманию. Даже священники, раввины, жрецы и йоги и все прочие. Они пытаются изложить и втолковать вам эту Абсолютную Истину, что вы – не тело; просто они сами еще не до конца это поняли. Однако цель всех духовных учений именно такова.

Все хорошо, все ради вашего же блага

Эти слова никогда не приходили мне в голову. Но ведь есть что-то, что знает, что все хорошо. Это какая-то загадочная сила, которую ощущаешь постоянно. Разумеется, эта сила – Я, сознание. Она выше сознания, выше Я. То, что мы называем «я», – лишь образ, спроецированный на эту силу.

Поэтому я могу одновременно быть и силой и телом. И тело может плакать и смеяться. Оно может преодолевать всевозможные неурядицы, но при этом они никого не затрагивают. Жизненный опыт – как сгоревшая веревка. Ничего не стоит. Нет слов, чтобы это объяснить. Но я вас заверяю, что все развивается так, как должно. Неважно, что происходит в вашей жизни – или кажется, что происходит, – поверьте мне, все для вашего же блага.

В этой Вселенной нет ничего, что способно вам навредить, как бы все не выглядело, каким бы все ни казалось. Прежде всего, вы – не ваше тело. В вас нет ничего, чему можно навредить. Вы – не ваш разум. Так что нет никаких мыслей, которые могут вас увлечь, погубить или напугать. Вы оставили это позади. Вы выше этого.

Новая реальность

Пока вы думаете, что вы феномен тела-разума, вам не миновать трудностей. Так уж все устроено. Мне все равно, какие там у вас, по вашему мнению, сложности, мне все равно, насколько они серьезны. Возможно, вам кажется, что вы их заслужили. А возможно, вы считаете, что ни в чем не виноваты. Или что такова ваша карма. Вам кажется все, что угодно, но пока вы считаете, что вы тело-разум, или так чувствуете, у вас будут жизненные трудности, потому что так устроен мир, в котором мы живем, мир, которого не существует. Большинству из нас он кажется реальным. Но если мы считаем, что мы тело-разум, то считаем, что мир реален, и убеждены, что нужно молиться Богу, чтобы он решил наши проблемы. Все это мы делаем, когда страдаем. Страдание прекратится лишь тогда, когда вы пробудитесь и осознаете истину собственного бытия. Тогда вы, так сказать, родитесь заново, в новой реальности, и все будет хорошо. Когда вы поймете, что такое пробудиться, мир не изменится. Вы просто увидите его по-новому. Вот и всё. У вас появится чувство, что вы бессмертны. Ощущение небесного блаженства, так сказать. Когда на вас больше ничего не сможет повлиять. Иными словами, в состоянии просветления для вас перестанут существовать причинно-следственные связи, но те, кто живет в мире, проходят через свою карму и везде, куда ни посмотрят, видят себя. Ведь мир – всего лишь проекция вашего разума, не забывайте! Что же это за проекция? Зависит от вашего состояния, от точки зрения. Все мы смотрим на мир, но каждый видит свое. Все, что мы видим, – это мы сами. Никаких сложностей не бывает. Они не существуют. Их никогда не будет. На свете есть только одна проблема – какая? Кто мне скажет?

Ученик: Кувейт.

Тепло! Что я всегда говорю? Откуда берутся сложности? Дело в носу. Да-да! Дело в том, что вы подпустили мысли ближе носа. Это единственная причина всех сложностей. Если вы быстро спохватитесь, пока мысль не подошла ближе носа, где эта проблема окажется? Она окажется в вашей мысли. И только в ней. Когда разум замедляется, когда мыслительный процесс замедляется, где оказывается проблема? Ее не существует. Но стоит вам подпустить мысль ближе носа, как у вас возникают самые разные проблемы. Вам и то не нравится, и сё не по душе, и это обидно, вас одолевают сомнения, подозрительность, дурные предчувствия, страх и так далее. А все потому, что вы думаете. Тут вы, наверное, спросите, как жить, не думая. Спасибо, отлично! Деревьям не нужно думать. Траве не нужно думать. Миру не нужно думать о себе.

Все уже улажено

Есть сила, которая знает, как все уладить, и она же возьмет на себя заботы о вашем так называемом теле, если вы перестанете думать. Но пока вы думаете «Я есть тело», вам приходится заботиться о нем самостоятельно, присматривать за ним, кормить его аспирином, лекарствами от простуды и здоровой пищей и вообще вытворять с ним разные странности. Но ваше тело и ваш разум вам не друзья. Они живут по своим законам. Вот, например, разве сегодня утром тело спросило вас, когда пора просыпаться? Оно просто проснулось. Оно просило у вас разрешения? Нет, оно что хочет, то и делает. У вас нет ничего общего ни с телом, ни с разумом. Когда вы подавлены, спрашивает ли у вас разум, можно ли ему ощущать подавленность? Нет, он что хочет, то и делает. Когда вам страшно, спрашивает он у вас разрешения? Нет, он что хочет, то и делает. Но какое вы имеете ко всему этому отношения? Сегодня утром мне позволила одна дама из Санта-Круз и спросила: «Сколько я должна ходить на сатсанги (беседы), чтобы осознать свое Я»? Я ей говорю: «Прежде чем я отвечу, позвольте поинтересоваться, что вы имеете в виду под своим Я? И что вы имеете в виду под сатсангом?» А она повесила трубку. Не понимаю – почему. Но это что-то такое, о чем мы можем поговорить – о чем я могу поговорить. Больше мне нечего делать. «Сколько „я“ должна ходить на сатсанги?» В самом деле – сколько? А надо ли «мне» вообще ходить на сатсанги? Что это такое – это неуловимое Я?

Сатсанг – это не место, куда ходят, а образ жизни

Что это значит – «Сколько я должна ходить на сатсанги?» Когда говоришь «я», это потому, что ты неверно толкуешь, что такое «я». Отождествляешь «я» с телом. Потому и спрашиваешь: «Сколько я должен? Сколько я должна?» А что такое сатсанг? «Сат» означает бытие, бытие с Я. Выходит, Я и сатсанг – одно и то же. А значит, сатсанг – это повседневная жизнь. А не место, куда ходят. Это образ жизни.

«Я» проводит грань, но на самом деле никакой грани нет. Это единое целое, вы – Оно. Но пока вы отделяете «я» от Я, у вас постоянно возникают сомнения. Я болею. Я счастлив. Я подавлен. Я чувствую то и это. Кто он, этот я? Откуда он взялся? Кто его породил? Каков его источник? Разбирайтесь. Погрузитесь поглубже в себя и узнайте, откуда берется «я». Это хорошо делать перед сном. Скажите себе: «Когда я проснусь, то найду свое Я».

Ловите свое подлинное сознание перед самым пробуждением

Перед тем как проснешься, прежде чем начнешь думать, «я» проявляется как «Я Есть», как чистое сознание. Тогда-то и надо его ловить. Это лучший момент, чтобы поймать Я, – в тот миг, когда просыпаешься утром, в долю секунды перед тем, как окончательно проснуться и начать думать. Прежде чем из мира на тебя нахлынут мысли, самое время уловить «Я Есть», абсолютную реальность. Ведь в этот самый миг вы именно то, что вы есть, чистая осознанность, а стоит прийти мысли, как она все затуманивает. Так что запомните. Если перед сном сказать себе: «Завтра утром, когда я открою глаза, я отождествлюсь с моим Истоком, с „Я Есть“, так и будет. Пусть всего на секунду. Это перевернет вашу жизнь! И если повторять это каждое утро – каждое, каждое, каждое утро – в тот миг, когда вы уже проснулись, но на вас еще не нахлынули мысли, – этот миг будет все удлиняться и удлиняться. Вы будете ощущать чистую осознанность все дольше, и дольше, и дольше – и в конце концов научитесь удерживать это ощущение. Попробуйте! Все надо исследовать. Надо заставить свой ум осознанно погрузиться в себя и найти источник вашего Я. Не принимайте чувств. Не принимайте мыслей. Не смотрите, как вы несчастны и ничего по этому поводу не делаете. Впрочем, можете стать свидетелем. Это тоже полезно. Но лучше спросить: «Почему я несчастен?» – и понять, что вы опять спросили про «я». Я отождествляюсь со своим телом как «я»? Снова ошибка.

Что такое Я?

Я само по себе – чистая гармония, счастье и радость. Но если начать отождествлять высшее Я со своим телом-разумом, оно превращается в личное «я», которого не существует (вечно). Но вы заставляете его существовать. Вы с ним отождествляетесь. Зачем вам отождествляться со своим личным «я»? Ведь вашего личного «я» никогда не было. Зачем вам с ним дружить? Зачем вам вливать в него силы? Зачем отращивать его? Верните себе власть над ним. Явите свое Я, настоящих себя, и забудьте все эти глупости про тело и разум, про мысли и мир, про все на свете, что только видится реальным. Ни с кем себя не сравнивайте. Будьте верны своему Я. Мало ли кто чего достиг. Забудьте про всех святых и пророков, про всех прочих. Кроме вас, никого никогда не было и нет, на свете есть только вы. Вы – все святые, пророки и провидцы. Вы – все. Все – Я. А вы – Оно. Пора пробудиться и осознать это. Хватит играть в эти игры с самими собой!

Если вы верите в реинкарнацию, то возвращаетесь в мир снова и снова, уповая на то, что в следующий раз жизнь будет лучше. Но жизнь не может быть лучше: если вы рождены во плоти, то обречены на страдания. Таков плотский путь. Не пытайтесь улучшить свою жизнь – это большая ошибка, тут нет никаких сомнений; если вы умеете настраивать разум на позитивное мышление, может показаться, будто ваша жизнь улучшилась. Но не забывайте, что мир, в котором вы живете, – это мир двойственности. На каждый взлет есть свое падение. На каждый шаг вперед – шаг назад. На все хорошее найдется плохое.

Поэтому, даже если ваша жизнь улучшится, это ненадолго, а потом станет хуже и вы снова будете несчастны. Потом снова станете счастливы и снова несчастны. Начнете бороться за свои права, бороться за жизнь. Потом получите, что хотели, и снова станете счастливы. Как йо-йо. Вверх-вниз, вверх-вниз. И вы будете это делать, сколько бы я с вами ни разговаривал. Тогда зачем я с вами разговариваю? Сам не знаю. Нет выбора. Знаете, я на это не напрашивался. Удивительно, как все обернулось. А теперь уже поздно.

Счастье – ваша истинная природа

Я знаю только одно: все хорошо, все идет как надо. Я знаю только одно: счастье – ваша истинная природа. И что вы не то, чем кажетесь, и все не то, чем кажется. С вами никогда ничего не может случиться. Зачем же так тревожиться? Чего вы боитесь? Жизни? Нет у вас никакой жизни, то, что вы называете жизнью, – ничто. Его нет. Это ничто. Вас тревожит, что у вас выпадают волосы? Тревожит, что надо купить новые ботинки? Вы толстеете? Какая пустая трата сил! Это все равно что кормить дохлую лошадь. Лучше направьте свои силы на что-нибудь конструктивное. Обратите внимание, это не обязательно значит, что вы пренебрегаете нуждами своего тела. Тело само о себе позаботится. На самом деле, чем больше вы практикуете садхану, чем лучше осознаете свою подлинную сущность, тем лучше ваше тело заботится о себе, – вы все равно никогда не умели так хорошо за ним ухаживать, потому что оно подчиняется другим законам. Оно само знает, что делать. И будет делать все, ради чего пришло в этот мир, но это не имеет к вам абсолютно никакого отношения. Пробудитесь и осознайте этот факт.

Хватит так много думать о себе! О повышении, об увольнении, о том, чтобы работать или не работать. Никто никогда не бывает счастливым: те, кто не работает, несчастны, потому что не могут найти работу. А когда находят, пополняют ряды тех несчастных, кто терпеть не может работать. Где обрести покой? Покой – ваша подлинная природа. Он заключен в вас. Поглядите хорошенько – и найдете. Ищите – и обрящете. Даже в религии все пытаются сосредоточиться на своем Боге при помощи медитации – то есть сосредоточиться на каком-то объекте. Это не пробудит вас: научит концентрироваться, придаст целеустремленности – но все же не пробудит. Пробудиться удастся только тогда, когда разум разрушен. Надо, чтобы никакого разума у вас не осталось. Когда он разрушен, сознание появляется само собой. Когда я говорю, что вам надо утратить разум, я имею в виду, что надо добиться пустоты мыслей. Надо, чтобы разум аннигилировал. Его надо полностью, полностью преобразить. Не изменить, не превратить во что-то другое. Ведь на самом деле вы уже Оно.

Вы всегда были Оно. Но после драки кулаками не машут: если вы посмотрите на свою жизнь, то увидите все, что вас огорчает. Увидите все, что вас злит или волнует. Какая трата сил! Какая трата времени! В этом мире нет ничего настолько важного. Пока вы считаете, что в мире есть что-то важное, вам не пробудиться. Вы не сможете. Ведь вы попались в ловушку майи. Вы играете в ее игру. Вы чувствуете и реагируете. Вы спорите. Вы ссоритесь из-за чего-то. В вас нет уверенности.

Путь интроспекции. Наблюдение за собой

Пока вы так себя ведете, пробудиться не получится. Только подумайте, сколько всего вы успели подумать за сегодня. Всего лишь за сегодня. С тех пор, как проснулись. Сколько всего прошло через ваш разум. Сколько действий вы совершили. Сколько у вас было эмоций. Сколько тревог. Все эти чувства – радость и грусть – все чувства, какие угодно, – это трата драгоценных сил. Вот что мешает вам двигаться вперед. Вот что делает вас человеком. Вот что делает вас мирским. Ваша задача – понять, что я вам говорю. И запрограммировать свой разум на не-действие – а для этого перестать реагировать.

Когда что-то происходит в ваших мыслях или в вашем мире, вы становитесь наблюдателем. Бесстрастным очевидцем. Не реагируйте. Старайтесь сосредоточить разум на «сейчас», на нынешнем моменте. Не думайте, что было десять минут назад, вчера или на той неделе, месяц назад, год назад, пять лет назад. Не вспоминайте, что кто-то сделал вам десять лет назад и как вы тогда обиделись. Все это мешает вам двигаться вперед. Не думайте, куда пойдете на той неделе. Или что нужно сделать, чтобы достичь просветления уже через месяц. Или о том, какого учителя вы посетите на будущий год. Или о книге, которую надо прочитать через неделю. Ни о чем таком не думайте. Все это – часть майи, часть великой иллюзии. Они притягивают вас к материальному миру.

Ученик: Как же мне заниматься всеми необходимыми практическими делами, если я нахожусь в состоянии сознания «Я не мое тело»?

Роберт: Если бы вы действительно знали, что вы не тело, этот вопрос не пришел бы вам в голову. Тело само о себе позаботится. Кто выращивает яблоки на яблоне? Кто заставляет траву расти? Та же сила позаботится и о вашем теле. Вам не нужно о нем беспокоиться. Все будет прекрасно. Ваше тело не выйдет на мостовую перед грузовиком, если вы не замечаетесь. Вы пробудитесь! А когда человек пробудился, он не в ступоре. Поскольку вы считаете, что вы тело, вы считаете, что вам надо действовать и вы за все отвечаете – должны готовить еду, ходить, покупать продукты. Но вы не имеете к этому никакого отношения. Пробудиться – значит осознавать, что все это происходит само по себе и не имеет к вам отношения. Трава растет сама по себе, но можно вообразить, будто это мы выращиваем ее силой воли. То же самое с занятиями, которым предаются наши тела. Более того, тела лучше функционируют, когда о них не думаешь. Поэтому будьте своим Я и поглядите, что будет.

Ученик: Почему нам приходится в мирской жизни проходить столько тягот и испытаний? Для чего все это? Если мы – сознание, почему нас вообще должен волновать материальный мир?

Роберт: А он и не должен. Спросите себя: «Кто должен волноваться?» Волноваться некому. Это как сон. Вы видите смертный сон. Ущипните себя, проснитесь, освободитесь. Нет никого, кто должен это делать. Понимаете, мы все в ловушке месмеризма. Нас загипнотизировали, заставили верить, что мы обязаны набираться жизненного опыта, поэтому естественно спросить, для чего все это. Но истина в том, что никто не проходит никаких испытаний. Это просто видимость. Как вода в мираже, как змея в извивах веревки. Так только кажется, но как только познаешь истину, станешь свободным.

Не будет никого, на чью долю выпадут испытания. Только когда придерживаешься идеи «Я есть тело», складывается впечатление, будто тебе приходится проходить испытания. Но как только отказываешься от идеи тела, как только понимаешь, что тело – это «я», а ты не «я», – становишься свободным.

Вы никогда не были телом. Никакого тела нет. Однако я вынужден признать, что у некоторых месмеризм так силен, что очень трудно поверить, что ты не тело. Ведь ты видишь тело,

наблюдаешь его, оно чувствует и действует. Именно по этой причине нужно Искать Я. Я-осознание наступает, когда разум втягивается в духовное сердце.

Ученик: В чем разница между состоянием не-разума и просветлением?

Роберт: Состояние не-разума – это состояние, в которое впадаешь, когда выполняешь практику поиска места, где царит молчание, где нет мыслей и тебя больше ничего не беспокоит. Туда попадаешь благодаря Я-вопросам. Это самый быстрый путь. Но это не Я-осознание. Я-осознание – это когда разум втягивается в духовное сердце. Освобождение, мокша, Я-осознание – это когда тот разум, который еще остается в молчании, полностью втягивается в духовное сердце. В этот момент весь разум, всё «я» полностью растворяется, и наступает освобождение. Так что состояние не-разума – это очень высокое состояние. Это состояние блаженства, только, напомним, некому это блаженство испытывать. Когда блаженство втягивается в сердце, не остается никого, и некому испытывать какие бы то ни было чувства. Поэтому никто не говорит: «Я в состоянии не-разума». В такие минуты сказать нечего. Понимаете?

Ученик: Кажется, все ясно.

Роберт: Дело ясное, что дело темное. Опять же главное – не забывать постоянно задавать себе вопросы. Ничего не утверждайте. Только задавайте себе вопросы. Разум этого не переносит.

Ученик: Роберт, кажется, что здесь речь идет о разуме или об эго, которое пытается «разотождествиться» с самим собой и отождествиться с тайной. Достаточно ли этого для сдвига?

Роберт: Нет, для сдвига этого недостаточно. Когда разум начинает задумываться о себе, он слабеет. Поэтому, чем больше задаешь вопросов, тем слабее разум. А если делать утверждения, то твердишь себе: «Я есть Бог, я есть сознание, я есть абсолютная реальность». Разуму это нравится, потому что он сам хочет стать Богом! Он хочет быть Богом, поэтому эго думает, будто оно и есть Бог! И вот вы расхаживаете, задрав нос. Но стоит вам пойти другим путем и спросить: «Кто я, откуда взялся разум?» – и разум слабеет, ему это не нравится. Как вы сами заметили, он начинает видеть тайну – и становится все слабее и слабее. Он пожирает сам себя, так сказать. Но абсолютная истина, разумеется, состоит в том, что нет никакого разума, поэтому не надо сосредотачиваться на том, что разум ничего не делает. Лучше спросите: «К кому приходит разум?»

Подлинный отказ от мирского. Господи, забирай все это

Ученик: Роберт, а может все это произойти, если просто отказаться от всего мирского?

Роберт: Да, конечно! Если кажется, будто это сложно, – нужно всего лишь от всего отступить. Сказать: «Забирай все это, Господи. Это Твое». И отпустить все, полностью отпустить. Спрашивать тут нечего. Просто скажите: «Забирай все это, Господи. Забирай все мое бремя. Мне теперь все равно». Но это трудно: получается, что надо отдать все на волю Божью и ни о чем не беспокоиться.

НЕ БЕСПОКОЙСЯ НИ О ЧЕМ В ЭТОМ МИРЕ.
ПОЙМИ, ЧТО БОГ ОБО ВСЕМ ПОЗАБОТИТСЯ.
ВОТ ОН, ПОДЛИННЫЙ ОТКАЗ ОТ МИРСКОГО.

Глава седьмая

Майя

Все, что вы чувствуете, слышите, осязаете, обоняете и пробуете на вкус, – все это майя.

Всё – майя; всё – великая иллюзия.

Большинство из нас не понимает по-настоящему, что такое майя.

Когда я пытаюсь объяснить, что такое майя, – это майя. Все, что видят ваши глаза, все, что вы считаете очень важным, – все это майя.

Все, что вы слышите, все, что читаете, все, что вы пытаетесь сделать, чтобы стать лучше, – все это майя.

Вода в мираже – это майя. Что-то, что только кажется реальным, но стоит его изучить, и обнаружишь, что нет.

Таков весь мир. Такова вся Вселенная.

Не давайте больше себя дурачить. Ничего не воспринимайте всерьез. Обращайтесь вовнутрь, не реагируйте.

Смятение, хаос, царящие в этом мире, – это видимость, а не истина.

Это не реальность. Это что-то, что приходит и уходит. И это тоже пройдет.

Однако ваша суть – сознание Бога, абсолютная реальность, брахман.

Все это синонимы. Есть только покой.

Великая иллюзия

Так называемая майя очень сильна – или, по крайней мере, так кажется. Она вцепляется в тебя мертвой хваткой и заставляет верить, что в этом мире что-то происходит. Заставляет верить, что все движется и меняется. Показывает тебе такую картинку. Лишь очень немногие способны пережить день, не поддаваясь майе. Подумайте о себе. Как майя действовала на вас сегодня? У вас появлялись какие-то мнения о своем теле или о ком-то другом. Или о какой-то ситуации в вашей жизни или о мире. О вселенной. И вы что-то чувствовали.

Это майя.

Древняя проверка на реальность

Вот пример. Однажды Будда и его первый ученик Нарада шли по проселочной дороге. Будда говорил о майе. Он рассказывал, что дерево, река, горы, красота, все жучки и мошки, все звери – все это майя. А Нарада спросил:

– Как же так, учитель? Ведь это невозможно. Я могу потрогать дерево. Могу взять вас за руку. Вот меня укусил комар. Я это чувствую, и вот у меня на руке волдырь. Разве все это может быть иллюзией? Не понимаю.

А Будда сказал:

– Я хочу пить. Принеси мне воды.

Поблизости была деревня, и Нарада пошел туда и постучал в дверь первого попавшегося дома. Ему открыла старушка.

– Что вам нужно? – спросила она.

– Мой учитель хочет пить, – ответил Нарада.

Старушка поглядела на него и увидела, что он хорош собой, прекрасно сложен, здоров, – и сказала:

– Входите.

Нарада вошел в ее дом и увидел прелестную девушку, сидевшую в кресле.

– Это моя дочь, – сказала старушка. – Правда, красивая?

Красота девушки поразила Нараду.

– Я в жизни не видел такой красавицы, – сказал он.

– Хотите жениться на ней? – спросила старушка.

– Почему бы и нет? – ответил Нарада.

И женился на красавице. У них была пышная свадьба, пришли все жители деревни. Назавтра Нарада нашел себе работу. Он учился гончарному мастерству и лепил из глины замечательные горшки. Этим он зарабатывал на жизнь.

Прошел год, у них родился ребенок, и Нарада уже мог позволить себе красивый дом. Он купил его в рассрочку, надо было платить налоги. Поэтому Нараде пришлось больше работать, он нанял себе помощников. У него появились наемные работники. Им нужно было платить жалованье, компенсации и все прочее. Прошел еще год, родился еще один ребенок. Нарада полностью погрузился в семейную жизнь. Иногда у него выдавались хорошие дни, иногда плохие.

Прошло еще два года, потом три, четыре, пять. И вот однажды случился сильный ураган. Очень сильный ураган пронесся над деревней. Ее затопило. Нарада не знал, что делать. Вся обстановка в доме погибла. Все имущество, которое он считал своим, промокло и никуда не годилось. Всех домашних он вывел на крышу. Там была привязана бельевая веревка. Они все вцепились в веревку. Но ветер крепчал и крепчал. Тещу Нарады унесло потоком.

– Ничего страшного, все равно она уже совсем старая и больше нам не нужна (лукавая усмешка).

Но ураган не унимался, а жена Нарады и двое их детей цеплялись за веревку. Одного из детей унесло потоком, Нарада был безутешен. Но они с женой держались за веревку. Потом унесло второго ребенка. Нарада был в отчаянии. Но он сказал себе: «Ничего страшного, у меня осталась жена. У нас будут еще дети». Но потом унесло и жену, и Нарада воскликнул:

– Что стало с моей семьей? Все погибли! Погибло все, ради чего я старался! Погибло все, ради чего я работал! Нет, такая жизнь не по мне, я покончу с собой!

И он отпустил веревку.

И тут оказалось, что он сидит рядом с Буддой, а в руках у него чашка с водой. Нарада посмотрел на Будду – а Будда и говорит:

– Наконец-то ты принес мне воды, а то я уже заждался!
(*Громкий смех.*)

И тогда Нарада посмотрел на него и сказал:

– Теперь я понимаю, что такое майя!

Вы не майя

Так все и есть. Мы с головой погружены в мирские дела, нас все тревожит, мы злимся. Огорчаемся. Но истина в том, что вы – не майя, вы – абсолютная реальность. Вы – полная осознанность. Вы – Я. Поймите, кто вы, и пробудитесь. Пробудитесь и освободитесь. Все очень просто. Это слова все усложняют. Дело в том, что вы никогда не рождались и никогда не умрете. Нет никакой силы, которая вас хранит и поддерживает, потому что вас на самом деле нет, это лишь видимость. То же самое можно сказать обо всей вселенной. Это всего лишь отражение. Оптический обман. Как мираж в воде и вода в мираже. Все это одно и то же – мираж в воде и вода в мираже. Это видимость воды. Но если попытаешься ее зачерпнуть, зачерпнешь горсть песка. Все, чего касаешься в этом мире, – как песок. Кажется таким настоящим. И тогда твои эмоции цепляются за него и придают ему сил. Поэтому майя все крепнет и крепнет. В результате приходишь до того, что для того, чтобы избавиться от страха, досады, мыслей о прошлом, самскар, требуется множество инкарнаций. Всего этого не существует, но это вы делаете мир реальным. Это вы делаете это с самими собой. Поэтому, когда вы покидаете тело, кажется, будто вы вышли на астральный план, и вы отдыхаете. Встречаетесь там с покойными родственниками, которых при жизни терпеть не могли, а потом возвращаетесь в тело. И так продолжается бесконечно. Но все это ложь. Это вы делаете это истиной. Это ваша истина, потому что вы в нее верите. И не желаете отказываться от нее.

Решитесь следовать Богу. Покой, любовь, радость

Разумеется, у вас есть выбор. Выбор состоит в ответе на вопрос «Кому служить сегодня – Богу или мамоне?» Служить мамоне, очевидно, – это служить миру. Миру иллюзий, который вас вечно дурачит. Убеждает, что нужно делать то и это, ходить туда и сюда. Но если следуешь Богу, следуешь своему Я, следуешь дхарме, сварупе – Истине. И перестаешь себя жалеть. Больше не чувствуешь себя виноватым в былых грехах свершения и недеяния, разум проясняется и успокаивается. Становится как зеркало. А поскольку зеркало само себя не видит, разум видит лишь свое отражение в мире – то есть покой, любовь, гармонию и радость. Если постоянно работать над собой в этом направлении, наконец настает рассвет. Вы превращаетесь в ничто. Вы больше ни для чего не нужны. И выходите за пределы этого ничего – неопишемого ничего. Того, что нельзя объяснить. Ведь для того, чтобы его понять, нет ни мыслей, ни чувств. Но все это заключено в вас. Все, что вам нужно, уже заключено в вас. Вы – единое.

Что значит бесстрастие?

Среди прочего, над чем надо в себе работать, – страсть. Нужно бесстрастно относиться к этому миру и ко всему, что в нем содержится. Наверное, многие из вас ужаснулись: как это – бесстрастно относиться ко всему миру? Лишиться страсти в любви? О чем я говорю? О бесстрастном отношении к миру майи и о страстном отношении к Я.

Так вот, на мир можно взглянуть с двух точек зрения. Одна – это майя, великая иллюзия. С этим не стоит связываться. От этого все проблемы. От этого возникает видимость печали и враждебности. Но есть и реальный мир. Мир Я. Мир блаженства. Мир полнейшей радости, чистейшего покоя и счастья. Это и есть ваша подлинная сущность. Ваша подлинная природа. Ваша сварупа. Такими вы всегда были и всегда будете. Забудьте о прошлом. Не тревожьтесь о будущем. Безоговорочно поверьте в свое Я – и обретете безоговорочную радость. Только когда вы поймете, что вы – всепроникающее сознание, вы сможете понять, что вся Вселенная – эманация вашего разума. Все, что вы видите, исходит из вас. Вы – творец. Вы – Бог, Аватар, Атман, все боги, о которых вы слышали – Будда, Кришна, Иегова, Аллах: вы – все они. Вы – Оно. Вы – только Оно и ничего больше. И всегда им были. Тат твам аси – это есть вы.

Какова реальность мира? Вечное всепроникающее Я

Не беспокойтесь из-за мирских дел. Смертный человек в принципе не в состоянии его понять. Ему видится, что мир очень путанный, хаотичный. Кажется, что в мире много чудесного – но при этом много и разрушений, и негуманного отношения человека к человеку. Везде творится суший кошмар вперемешку с красотой и радостью этого мира. Смертного человека это ставит в тупик. К тому же еще и стареешь. Все материальные планы остаются позади. Даже если вы вершили великие дела, приходится их бросить, когда настает пора уходить. Поневоле задумываешься: «Что же такое жизнь? Кто я? Кто я на самом деле? В чем источник всего сущего?» А вам этого никто не объяснял. Поэтому вы считаете, что жизнь – рулетка. Вы случайно родились, переживали случайно сложившиеся ситуации под влиянием преобладающих обстоятельств. Стареете и умираете. И не имеете ни малейшего представления, что происходит. Вот почему я говорю вам: предоставьте мирское мирскому. Не думайте, будто вам нужно добиваться мира во всем мире.

Об этом мире, об этой вселенной заботится Высшая сила, Которая Знает Как. Она не нуждается в вашей помощи. У вас есть только один способ помочь этому миру – пробудиться, реализоваться как Я. Почему, реализовавшись как Я, помогаешь миру? Реализовавшись как Я, перестаешь быть телом. Становишься всепроникающим сознанием, абсолютной реальностью. Безграничным пространством. Деревьями, горами, реками, зверями, насекомыми, птицами. Всем. Вы – Я. Нерушимое неизменное Я. Но когда этого не видишь, то действуешь как независимый агент. Думаешь, что делаешь то-то и то-то, чтобы мир стал лучше, чтобы лучше жить, отстаивать свои права, влиять на чье-то мнение. Против чего-то протестовать.

Без всего этого в нашем мире не обойтись

Да, в нашем мире без всего этого, конечно, не обойтись, но в том-то и состоит майя. Майя – чудесная иллюзия. Она убеждает тебя, что нужно что-то делать, чтобы изменить мир к лучшему. Но я вас уверяю, ничего никогда не изменится. Только кажется, будто что-то меняется, – и то временно. Иногда все чуть лучше, иногда чуть хуже. Иногда происходят разрушительные катастрофы. В мире происходит все, что угодно. Такова его природа. К вам это не имеет абсолютно никакого отношения. Но при этом вы и есть мир. Я постоянно противоречу сам себе, таково наше учение. Все – тотальное противоречие. Но абсолютная реальность состоит в том, что нужно отказаться от всего, познать свое Я как вездесущность – и тогда обрешь полную свободу и полное счастье.

Вы – экран, и этот экран – сознание

Все превращается в проекцию вас. И поскольку вы начинаете понимать, что вы – чистое сознание, мир сам становится чистым сознанием, ведь мир – это изображения. До пробуждения вы отождествлялись с этими изображениями и не догадывались, что есть экран. То есть вы об этом подозревали. Перед вами всего лишь размытое изображение на экране, но оно до того интересное, что вы забываете про экран.

Смотришь кино про любовь, про войну, какое угодно кино – и запутываешься в предметах и явлениях. Но если решишь встать и схватить предмет на экране, наткнешься на экран. Вот что происходит, когда пробуждаешься. Понимаешь, что ты – экран, а экран – сознание. И понимаешь, что всё в мире, всё-всё, вся Вселенная, в том числе и Бог, – всё это на тебя спроецировано. Это не реальность. Это наложение изображений. Но ты отождествляешься с экраном, который есть сознание, и терпишь это наложение. Однако понимаешь, что это не ты. Ты не имеешь к этому никакого отношения и не отождествляешься с ним.

Точно так же твое тело проходит самые разные испытания, переживает разные ситуации, и хорошие, и плохие, и средние, но ты все время осознаешь, что ты не тело и ничего для тебя не существует. Ты знаешь, что в реальности нет никакого наложения изображений. Все это только кажется, а на самом деле его нет. Как гипноз. Тебя загипнотизировали, и тебе кажется, что за тобой бежит белый пудель. И точно: после гипноза ты постоянно оглядываешься – и видишь белого пуделя. Разум рисует тебе белого пуделя, а ты веришь, что он есть на самом деле. Больше никто его не видит, а ты видишь, пока не развеется гипноз. Точно так же мы видим людей, места и предметы, и нам кажется, будто они реальны. Мы с ними отождествляемся и, соответственно, страдаем. Но если каждое утро тренироваться ловить себя между моментом, когда просыпаешься, и приходом мыслей, то рано или поздно, мало-помалу научишься осознавать свое Я все лучше и лучше. И настанет день, когда вы пробудитесь. Сколько времени это займет, неважно. О времени не думайте. Думайте о том, сколько времени у вас ушло на то, чтобы стать тем, кто вы сейчас. Будьте самими собой. Отождествляйтесь со своей реальностью. И иногда старайтесь быть своим Я.

Какова первопричина мира?

Почему кажется, будто у вас есть тело, если на самом деле его нет? Почему кажется, будто вы играете в эти игры, если нет никаких игр? Ответ в том, что ни в какие игры вы не играете. Никто ничего не делает. Многим трудно это понять. Ничего не происходит. Однако же я двигаюсь, плаваю, играю в гольф, хожу на работу, смотрю телевизор – я все это делаю. Возникает видимость, что все это происходит. Не забывайте главные вопросы: «С кем это происходит? Кто это воспринимает?» Разумеется, мы помним ответ: это всё эго. А теперь вспомним, что никакого эго у вас нет. Эго не существует. И никогда не существовало. Если бы оно существовало, откуда бы оно взялось? Кто его сотворил? Во что бы вы ни верили, у эго должен быть какой-то творец, иначе оно не возникло бы. Если вы верите, что вы человек, вас создала какая-то сила. Вы скажете, вас создали родители, – тогда вернемся в прошлое и спросим, кто создал их и кто создал их родителей. И так до самого начала. У всего, во что вы верите, должна быть причина. Даже если я вам твержу, что нет никакой причины, а значит, нет и следствия. Думаете, я сошел с ума? Так и есть. А кому хочется быть в здравом уме? Если ты в здравом уме, значит, ты приспосабливаешься к нормам общества, ко всему, что происходит в мире, думаешь, как все. Заверяю вас, ничего не существует, и заверяю вас, если задуматься об этом «ничего», то «ничего», о котором вы думаете, тоже не существует. Стоит задуматься о «ничего», и вы его испортите. Потому что оно превратится во «что-то».

Осознайте, что в мире нет никакого эго. В мире нет причин, откуда же взяться следствию? А если нет следствия, нет и причин. Разве может быть первопричина у мира? Откуда он взялся? Когда вы спите и видите сон, то можете сказать, что у сна есть причина. Причина – вы: ведь это вы видите сон. Но разве вы можете это сказать, пока спите?

Пока вы спите и вы во сне, вы считаете, что у мира есть первопричина – как у всего остального. И во сне вы участвуете в повседневных делах. У вас накапливается опыт – хороший и плохой. И тут появляюсь я и говорю, что вы спите и видите сон. Но вы мне не верите. Вы говорите: «Я покажу вам, Роберт, сплю я или нет». И щиплете меня. Я говорю: «Ой». Вы говорите: «Ну что, разве это сон?» И я пытаюсь объяснить вам, что вы ущипнули меня во сне, но вы мне не верите. Думаете, это вразумительно. Потом вы переходите улицу и попадаете под машину, вся мостовая в крови. Я подбегаю и говорю вам: «Это сон, не огорчайтесь. На самом деле все хорошо». Вы ругаетесь и грозите мне кулаком: «Как можно так говорить? Смотрите, у меня кровь идет!» Тут происходит странная штука. Вы просыпаетесь. Куда делся сон? Куда делась кровь? Куда делась машина, которая вас сбила? (Молчание.) Подумайте о личном опыте, который вас огорчает, – прямо сейчас подумайте. Подумайте обо всем, что вы считаете своими жизненными трудностями, – считаете несмотря на то, что я с вами разговариваю. Разум некоторых из вас сейчас думает о чем-то другом, о разных неприятностях, и вы думаете, что это и есть реальность. Вы думаете о тех, кто вам нравится или не нравится. Где будете ужинать сегодня вечером. Все эти мысли приходят к вам, потому что вы не научились правильно обращаться с мыслями. А еще у вас есть предрассудки. Устоявшиеся понятия. Например, вот вы приходите и смотрите на меня. Вы видите меня не в первый раз и поэтому привыкли к моему образу, как и к своему. Но при этом вы сравниваете меня с теми и теми – с Кришнамурти, с Бхагаваном Раманой Махарши, с Нисаргадаттой или с мусорщиком, швейцаром или кем угодно, с кем там вам хочется меня сравнить. Вот именно об этом я сейчас и говорю: ваш разум полон устоявшихся понятий. На самом деле я никто. Во мне нет ничего особенного. Поэтому то, как вы меня видите, не реально. Вы видите собственные проекции. Иначе говоря, вы видите себя. А если вы еще не достаточно развиты, еще не пробудились и не стали Чистым Сознанием, то видите что-то мирское. И начинаете сравнивать. Говорите «Мне нравится, мне не нравится, это хорошо, это плохо» и тому подобное. Научитесь контролировать свой разум. Поймите, что

разум и тело вам не друзья. Они скормливают вам неверную информацию. Некоторое время кажется, будто она правдива, но потом она снова оказывается ложной.

НЕ СЛУШАЙТЕ СВОЙ РАЗУМ.

ОСТАНОВИТЕ МЫСЛИ, ПОКА ОНИ НЕ ПОДОШЛИ БЛИЖЕ КОНЧИКА НОСА.

БОЛЬШЕ МНЕ НЕЧЕГО СКАЗАТЬ.

Глава восьмая

Сострадательные Я-вопросы

Подумайте, сколько лет вашей жизни вы еще проведете в убеждении, что вы – тело, разум, эго.

О том, в каких ситуациях вам довелось побывать.

О муках и экстазе, о двойственностях.

Теперь вы начинаете видеть, что все это

Относится к мыслям «я», к личному «я»,

А вы – не оно. Вы – абсолютная свобода

И не имеете ни малейшего отношения к личному «я».

Надо просто спросить себя: «Кто это личное „я“?»

Откуда оно взялось? Как оно возникло?

Как оно забрало власть надо мной

И заставило верить, будто я человек?

Личное «я», которое заставляет меня считать, будто я родился? Будто я должен умереть?

Что это за личное «я»? Откуда оно взялось?

А если вы проследите за личным «я», за мыслями «я»,

То поймете, что его никогда не существовало.

Оно не родилось. Это полнейшее ничто.

И тогда вы начнете лучиться от счастья.

Полные любви. Полные мира.

Проследите Я до самого истока. Вас ждут открытия

Пытаясь понять все это, размышляя о том, что я говорю, вы ищете способ полностью очистить разум, опустошить его. Начинаете исследовать: к кому приходят все эти мысли? Кого охватывает чувство, что он человек? К кому приходит эта вселенная? К кому приходит эго? И улыбаетесь про себя. Посидите спокойно – и вскоре вы поймете, что все приходит к вам. Все приходит к вам. Я думаю то и сё. Я верю в то и в сё. Я обижаюсь, мне больно, я чувствую то и сё. Тут вас ждет открытие. Я-мысли. Вы понимаете, что во всем виноваты я-мысли. С момента, когда вы встаете с постели, вы начинаете с «я», и оно не прекращается, пока вы не заснете. То есть покой достигим, только когда вы крепко спите. Когда вы крепко спите, «я» возвращается к своему истоку – к сердцу. Ничего не происходит. Ничего. В этот момент вы бессознательно осознаете свое Я.

Потому-то, проснувшись поутру, вы говорите себе: «Я выспался». Вы говорите про «я». Но на самом деле вы хотели сказать, что «я» в кои-то веки не вмешивалось в вашу жизнь. Однако стоит вам начать думать, как вы говорите: «Я опаздываю на работу. Я не успеваю на автобус. Я принял таблетку. Я собираюсь позавтракать». И все время «я», «я», «я» – без конца. Весь день только «я», «я», «я», «я». Подумайте об этом. Разве я неправду вам говорю? Вы только и думаете про «я то» и «я сё».

Начало мудрости. Слиться с бесконечностью

И так до тех пор, пока не приходит ночь и вы снова не засыпаете. А тогда «я» снова возвращается к истоку, в сердце, и снова наступает покой. Пока вы не проснетесь – и все не начнется с начала. Вы делаете так миллион лет, но затем все же доходите до той стадии, когда невольно напрашивается вопрос: «Кто я? Что это за „я“? Откуда оно взялось? Откуда оно пришло?» И это начало мудрости. Когда задумываешься об источнике «я», а потом интересуешься, где его исток. И в конце концов решаешь проследить «я» до истока. И когда это делаешь, когда «я» оказывается в своем истоке, то это точно так же, как когда вы крепко спите, только вы все осознаете. Задумайтесь об этом. Когда вы крепко спите, у вас нет никакого «я», поскольку оно вернулось к истоку. Вы совершенно счастливы, но не осознаете этого. А когда вы достигаете так называемого осознания Я, Я-осознания, это означает, что «я» вернулось к истоку, но вы при этом не спите. Не остается никого, чтобы думать. Не остается никого, чтобы беспокоиться, сердиться, быть несчастным. Вы слились с бесконечностью.

Если это понимать и практиковать, вы станете счастливейшими людьми на свете. Ведь по пути к обнаружению истока «я» вы с каждым днем будете все счастливее. Старые мысли растают. Старое «я» исчезнет. Вы освободитесь. С чем отождествляешься, тем и становишься.

Поэтому хватит отождествляться с мирским. Отождествляйтесь со своим Я. А как это сделать? Начинайте утром, как я вам уже говорил. В этот момент разум свободен. Вы спали – а это было подобие покоя. Глубокий сон – это бессознательный способ Я-осознания. Когда вы спите, то находитесь в состоянии осознания, но не в сознании. Так что вы этого не осознаете. А нужно спать, но оставаться в сознании. Когда спишь, но в сознании, это и есть пробуждение. Вы пробудились и осознаете свое Я, реальность, сущее, «Я Есть».

Утренняя практика

Когда просыпаетесь утром, непосредственно перед тем, как нахлынут мысли, отождествляйтесь с Я. Как это сделать? Просто говорите себе: «Я, Я». Это надо делать, пока не пришли мысли. Может быть, сначала вы будете это делать всего одну-две секунды, но это хорошо. Даже эти две секунды помогут вам прожить день по-настоящему. В этот день вы будете счастливы. А с течением времени, как я уже говорил, этот промежуток будет удлиняться, и вы сможете дольше оставаться в состоянии «Я, Я, Я, Я». А когда приходят мысли, просто задавайте вопрос: «К кому приходят мысли? Они приходят ко мне». Вы сосредотачиваетесь на этом «мне». Не отпускаете его. Не сосредотачивайтесь на этом «мне». Сосредотачивайтесь на истоке этого «мне». Это будто держаться за веревку и идти к ее началу, к истоку, – и отпустить ее. Отпустить – значит найти исток. Полная осознанность. Абсолютная реальность. Я Есть то, что Я Есть.

Не пытайтесь ничего анализировать. Пусть будет как будет. Помните, ограниченный разум не может постичь безграничного, бесконечного. Вот почему так важно всегда видеть, откуда ты произошел. Вот, к примеру, чем вы занимались сегодня? Ретроспективно вернитесь к тому, что было утром. Что вы сделали прежде всего, как только открыли глаза? Вы должны были осознать, что я-мысли перебрались из центра сердца в мозг. А теперь вы проснулись, чувствуете свое тело, чувствуете весь мир. А надо было задержаться в том состоянии.

Направьте я-мысли обратно в духовное сердце

Теперь попробуйте поработать над собой: направить я-мысли обратно из мозга в духовный центр, в духовное сердце. Надо делать это сразу же. Иначе говоря, откажитесь играть с я-мыслями, которые говорят вам всякое про ваше тело, про мир. И не надо включать телевизор и смотреть новости, которые втягивают вас в иллюзию еще глубже. Надо сразу спрашивать: «Что случилось с „я“? Где „я“? Очевидно, у меня в голове, поскольку я осознаю свое тело и мир и отождествляюсь с ними». Вот как надо разговаривать с собой; а потом задайте себе другой вопрос: «Как эти я-мысли забрались ко мне в мозг?» И остановитесь. Как только вы об этом задумаетесь, вы окажетесь в Я, а если вы по-настоящему окажетесь в Я, я-мысли начинают возвращаться обратно. Они покидают голову и постепенно возвращаются в сердце. Но надо за собой следить и вовремя спохватываться. Это надо проделывать, как только проснетесь. Я знаю, что почти всё вы забываете. Значит, надо завести себе какую-то подсказку, чтобы напоминать: «Мне пора побыть в Я. Я не дам личному „я“ донести все эти мысли мне в голову». Забудьте на минуту о работе. Забудьте, что надо одеваться. Забудьте о времени и поймите, что о своем теле и обо всем прочем вы думаете по одной простой причине: к вам в мозг попали я-мысли и теперь формируют тело и разум. Вы начинаете понимать, что разум – всего лишь конгломерат мыслей и больше ничего.

Если бы не было мыслей, не было бы и разума. Видите, что вы делаете? Стоит начать, и я-мысли сами собой возвращаются к истоку. Иначе говоря, вам даже не обязательно направлять я-мысли обратно в Я, то есть в центр сердца. Вам надо просто задаться вопросом, что такое на самом деле я-мысли. И вы придете к заключению, что это всего лишь ваши мысли. А если я-мыслей на самом деле не существует, значит, не существует и моего тела, и мира. Стоит обо всем этом подумать – и станешь спокоен и счастлив.

Утренние вопросы должны быть спонтанными

Знаю, что вы мне скажете: «Знаете, мне некогда делать все это каждое утро. Еще на работу опоздаю. Надо успеть одеться и позавтракать». Но я вам повторю: это же не медитация для йогов, на которую нужно выделить особое время, а уже потом заниматься своими делами. Это высший метод Я-вопросов, а если вы только начали выполнять эту практику, то заметите, что когда пора одеваться, завтракать и бежать на работу, ваше тело проделает это в рекордные сроки!

Вам не придется даже думать обо всем этом. Ваше тело само примет душ, сделает все, что нужно, и вот вы уже за порогом – и в прекрасном настроении. В этом и состоит разница между Я-вопросами и медитациями. Вы ни на чем не медитируете. Просто задаетесь вопросами о своих я-мыслях. И каждый шаг придет сам собой. Вам не придется думать о том, что я вам сейчас расскажу.

Вот, например, если вы будете так работать над собой и к вам придут мысли, что-то внутри вас тут же скажет: «К кому приходят эти мысли?» Вы этого не планировали. Не репетировали. Кстати, репетировать вообще не нужно. Никогда не планируйте, чем вы займетесь утром. Это должно быть спонтанным, иначе ничего не выйдет. Не забывайте: Я-вопросы должны быть спонтанными. Не делайте из этого скучную рутину. Это не должно быть запланировано.

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.