

18+

Искакова Алмагуль

Живое знамя

Алмагуль Исакова

Живое знание

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68286077

ISBN 9785005903792

Аннотация

Книга «Живое знание» предназначена для тех, кто хочет пробудиться от потока непрекращающихся мыслей и чувств и выйти на новый уровень осознанности. Она будет полезна тем читателям, которые интересуются вопросами духовного развития, поисками покоя и счастья.

Содержание

«Живое знание»	5
Содержание	6
Введение	7
Глава 1	12
Затухание убеждений и концепций	12
Глава 2	105
Процесс обновления	105
Конец ознакомительного фрагмента.	109

Живое знание

Алмагуль Исакова

Дизайнер обложки Санжар Магзумов

Редактор-корректор Елена Юманова

Компьютерная верстка Михаил Барченко

© Алмагуль Исакова, 2022

© Санжар Магзумов, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-0059-0379-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Живое знание»

В книге описан реальный опыт поиска того, чего человек жаждет больше всего: надежного, безопасного естественного Присутствия ясности.

Эта книга будет интересна тем, кто уже читал «Глубокую любовь реальности» и ощутил в себе серьезный отклик на нее, испытал в некоторой степени внутреннее преобразование. Опираясь на высказывания выдающихся духовных мастеров современности, книга бережно раскрывает многогранные пути подхода в осознании своей истинной сути.

Книга «Живое знание» предназначена для тех, кто хочет пробудиться от потока непрекращающихся мыслей и чувств, и выйти на новый уровень осознанности. Она будет полезна тем читателям, которые интересуются вопросами духовного развития, поисками покоя и счастья.

(с) Исакова Алмагуль, 2022 г.

Республика Казахстан, г. Алматы

Содержание

Введение

Затухание убеждений и концепций

Процесс обновления

Описать Бога – это исказить «Я Есть»

Введение

В Москве мне посчастливилось присутствовать на встрече с выдающимся духовным мастером современности Экхартом Толле (*прим. автора: немецкий писатель и духовный оратор, влиятельный духовный учитель в мире, автор бестселлеров «Сила настоящего» и «Новая Земля»*). Свою встречу мастер завершил словами: «Давайте подружимся с настоящим моментом. Потому что этот момент абсолютно неотделим от самой жизни. Настоящий момент – это то место, где разворачивается сама жизнь. Выражение, которое я использую – „подружись с настоящим моментом“, – означает не делать из него врага. И это уже является началом изменения осознанности. Мы с вами на этой встрече обсуждали самые важные составляющие человеческого существа; вещи, которые с некоторого времени станут основополагающими в учении, которое будет преподаваться в школах. Увы, этот день еще не настал. Но с вашей помощью он наступит раньше».

Возможно, находясь в созвучии с этим посланием, я встретила с женщиной, у которой были проблемы в семье и на работе. Мы долго беседовали. На все ее вопросы я отвечала словами из книги «Глубокая любовь реальности», применяя то, через что прошла сама. В конце встречи она всем сердцем поблагодарила меня и сказала: «Вижу еще одну книгу». Я про себя очень сильно удивилась: о какой второй кни-

ге может идти речь, если еще в первой я не знаю, о чем пишу?!

Вторую книгу начала писать исключительно для себя. Где-то в глубине знала, что пока во мне есть хоть капля страха, первая книга не выйдет. Возможно, во мне еще крутились услышанные когда-то слова: «Спасись сам – и вокруг тебя спасутся тысячи». Я не знаю.

Когда пошел «процесс», поняла, что имел в виду Рама-на Махарши (*прим. автора: известный индийский мудрец*), сказав: «Когда вентилятор отключают от электричества, он по инерции еще продолжает вращаться, пока совсем не остановится». Именно такой процесс «затухания» и дал толчок второй книге.

Эта книга будет полезна тем, кто уже читал «Глубокую любовь реальности» и ощутил в себе серьезный отклик на нее, испытал через нее в некоторой степени внутреннее преобразование. Опираясь на высказывания духовных мастеров, она, словно ювелирный мастер, бережно и трепетно раскрывает многогранные пути подхода в осознании своей истинной сути.

Многие читатели первой книги признавались, что не хотели ее читать, у некоторых даже появлялось желание выбросить ее, сжечь, уничтожить. Но спустя время что-то вновь тянуло, побуждало их открыть книгу и начать читать. И, читая дальше, им в какой-то момент удавалось на миг пробудиться от потока непрекращающихся мыслей. Они соглаша-

лись с тем олицетворяющим жизнь знанием, которое транслирует книга.

Исходя из этого, хочу высказать читателям мое пожелание: читайте книгу, прислушиваясь к своему внутреннему чувству. Если есть желание отложить ее на некоторое время, сделайте это и займитесь тем, что интересно вам в данный момент. Не контролируйте, не давите на себя, а делайте то, что вам нравится. Ведь Жизнь – это самое невероятное приключение, какое только может быть!

На семинаре в Германии Берт Хеллингер (*прим. автора: немецкий автор, философ, психотерапевт, богослов, положивший начало краткосрочному терапевтическому методу «семейные расстановки»*) провел медитацию. Я не помню ничего из сказанного, кроме того, как что-то внутри на мгновение вспыхнуло, обнажилось, открылось. Когда медитация закончилась, Берт Хеллингер медленным взглядом обвел всех участников, вернулся взглядом ко мне и улыбнулся с изумительной теплотой и сиянием в глазах. Это была словно стрела с двумя наконечниками. В ответ я с чувством благодарности положила ладони на грудь и склонила голову. Семинар закончился, а я еще долго сидела на своем месте и чувствовала, что мне передали нечто очень ценное – неизвестное. Чувствую: то, что вспыхнуло тогда на миг, сейчас струится дальше, возможно, через это написание. Что это? Я не знаю. И в тоже время знаю – это Есть.

Постепенно в процессе чтения книги давно забытое жи-

вое знание обретает ясность и почти незаметно высвобождается из тела. Именно поэтому хочу предупредить читателя: пусть вас не смущает то, что покажется непонятным. Порой книга звучит напористо – это новое осознание хочет пробиться сквозь плотные слои сопротивления и нужды. Но как только новое осознание проникает сквозь ментальные слои, вы узнаете истину. Истина распознается в тот момент, когда она услышана, и что-то внутри вас говорит: «Да, это так».

Путь самоисследования – счастливый путь. Любовь к природе своей реальности – что может быть лучше?!

Много лет назад было сказано: «У Бога много имен». Поэтому в книге, словно пунктиры-указатели, я использую разные слова, созвучные определенному моменту восприятия: Осознание, Жизнь, Знающее, Недоступный восприятию, Одно, Тайна, Всепроникающая Истина, Я Естьность, Бытие, Покой, Суть, Тишина, Истина, Непроявленное, Сознание, Господи, Любовь, Счастье, Красота, Вездесущее настоящее, Мама-Жизнь, Это, Истинный Хозяин, Открытое, То, Чему нет названия, Простор, Пустое, Живое знание, То, Целое, Свобода, Радость, Реальность, Непостижимое, Настоящее, Единое, Бесконечность Бытия. Каждый читатель воспримет то понятие, которое созвучно ему глубоко внутри.

Описанный в книге опыт не является ни духовной идеологией, ни мифологией.

Исакова Алмагуль Омірбай кызы

«И познаете истину, и истина сделает вас свободными»

(Библия, Иоанна 8.32)

Глава 1

Затухание убеждений и концепций

Духовные мастера говорят: «Бог живет в настоящем моменте». Иду по улице и рассуждаю: откуда тогда в человеке берутся вина, стыд, обида, грех? Зашла домой, прошептала: «Прости, Мама». Продолжая рассуждать, думаю: кто у кого просит прощения, если Бог живет в настоящем моменте? Погружаясь в себя, вижу, как чувство вины создает много мыслей. Мысль «прости меня» подпитывает чувство «я плохая»; затем мысль «я запачкана грязью, грехом» питает «я виновата во всем». Этими мыслями я только подкармливаю чувство вины и стыда, придавливая тем самым в себе жизнь, «оживляя» мысль «я плохая». Если жизнь – это настоящий момент, значит, с помощью моих мыслей чувство вины разрастается и становится огромным. И в стремлении наказать себя за то, что плохая, я сама создаю себе тяжести, создаю себе тяжелый недуг. Ребенок наказывает сам себя! Вот какие корни у мысли «прости меня, Мама». Мысль питается чувством. Чувство создает наказание. Кто кого наказывает? Я сама себя наказываю! За то, что плохая, а не хорошая. Как выйти из всего этого? Я не знаю. Знаю одно – благими намерениями вымощена дорога в ад.

Теперь каждое утро терпеливо, нежно, бережно, закрыв глаза, тихо успокаиваю свой ум, словно любящая мать – дитя:

– Мой добрый, умный ум, твой дом – тишина. Твой источник – открытость. Твоя суть – бесконечность.

Гуляя по городу, смотрю по сторонам, и как добрая терпеливая мать учу ум разучиться всему тому, чему он был научен. Как малыша, убеждаю его, что все названия и обозначения были придуманы для удобного практичного существования людских тел. Все это нужно для соприкосновения в материальном мире. Но в этом нет важности.

Вспомнила свою племянницу, которая после операции потеряла зрение. Прожив жизнь, понаблюдав за всем происходящим, я осознала, что все это время мной руководило незрячее существо. Осознала, что слепой слепого куда не приведет, а только еще больше запутает. Две эмоционально голодные «незрячие» женщины – мама и свекровь – сотворили мое мнение о себе не со зла, а по незнанию. Что было вложено, то и впитала.

Я поняла, что оказалась в клетке-конуре, и у этой клетки несколько названий: «женщина Аи», «дочь», «мама». Внутри испытала облегчение, словно незрячий увидел просвет. Произошел мгновенный выдох всем телом. Ясно поняла: все, с чем я отождествляюсь, моментально становится моей клеткой-тюрьмой. Тут же сказала себе: не лезь в клетку под названием «книга». У нее своя сила, свой путь.

...Прошли дни, и я услышала пронзительный и ясный голос в себе: ты тоже умрешь! От простоты и честности этого утверждения внутри стало так спокойно! Что-то во мне все еще надеялось, верило, ожидало, очень сильно старалось, чтобы со мной этого не произошло. А тут все так предельно ясно! Авторитет, Неизвестность, словно мама в детстве – ребенку, ясным и понятным языком говорят то, что есть.

...Мама после случая, когда я увидела ее неприкрытую ложь и фальшь, избегает меня, демонстративно не общается. Позвонила сестра, попросила:

– Позвони маме, она обижается на тебя!

– Не буду звонить.

– Почему?

– Не хочу. Ведь это болезнь. Зачем подогревать болезнь?

– Как знаешь.

Всем телом почувствовала тяжесть от осознания: если довлеющая мать сама не может что-то сделать, то берет себе в помощь старшую дочь. Перед внутренним зрением всплыла эта двойная тяжесть, которую я ощущала с детства. Вот откуда во мне естественное чувство обороны и защиты.

После последнего случая с мамой, когда буквально на миг я ясно увидела ее обнаженную ложь и просто выкрикнула всем телом: «Хватит лгать!», прошло уже много времени, но мама продолжает демонстрировать свою обиду, не разговаривает, отвергает. Вспомнив слова «все, что происходит с вами, происходит внутри», закрыв глаза, погружаюсь

внутри. Наблюдаю двух мам. Одна давит, обвиняет, упрямая, осуждает, кричит; другая кричит, нападает, обзывает. Жизнь придавлена с двух сторон. Но теперь у меня есть возможность четко отличать жизнь от потока мыслей ума, от обвинений и нападений. Сейчас я не в состоянии защиты и обороны – я есть такая, какая есть. Теперь учусь наблюдать то, что есть.

Мой рациональный ум, уже не находя, чем бы меня зацепить, начал шептать: «Ты дура! Сама не знаешь, о чем пишешь! Целую книгу написала, а о чем – не знаешь!» Благо есть настоящие мастера, которые дали мне осознание: я свободна именно тем, что не знаю, о чем пишу. И сейчас я это чувствую. Незнание – это открытость, простор, свобода. Тот человек, который говорит «я знаю», сам того не осознавая, оказывается в рамках своих знаний, добровольно заточив себя в очередную клетку. В незнании, в абсолютной бесконечности и есть сама жизнь.

...Тихо проходят дни. Меня окутывает то нежный трепет, то страх. Закрываю глаза. Страх сопровождает меня по жизни. Представляю все, чего боюсь: боль, гной, кровь, скрежет зубов, ад. Представляю также покой, тишину, умиротворение, рай. Тут же задаю себе вопрос: ведь счастье – это одно, не два? А рай и ад – это два, не одно. Что такое Одно? Одно – это Естьность. Все происходит в Есть. И ад, и рай происходят в Абсолютной Естьности. Получается, стремление к покою – тоже убегание? Убегание от чего? От того, что

Есть. Но тут моя «сильная личность Аи» начала в смятении шептать: «Никогда ничего не узнаю! Я никогда ничего не достигну!» Не заметила, как уснула.

...Пригласила к себе на обед корректора-редактора рукописи. Сердечко мое трепетало, волновалось: мне было очень интересно услышать первое мнение о книге. Она подарила мне такие красивые розы! Пообедав, мы сели за работу над книгой. Такое чувство, что я ступаю по неизвестности, а ведь это первая в жизни любимая работа, это то, что мне нравится делать. Поразило, как легко и созвучно у нас все прошло. Такое ощущение, что река жизни в виде книги текла в своем русле, а я только сидела в сторонке и на вопросы гостьи отвечала «да, именно так, все правильно». Очень обрадовалась, когда она сказала: книга тяжелая, но нужная. А когда мы прощались, она спросила: «Что такое присутствие?» и тут же ушла.

Закрыв за ней дверь, я обрадовалась: ведь если человек, прочитав книгу, задается вопросом «что такое присутствие», это говорит о том, что она написана не зря. Точнее этот вопрос звучит так: «что такое Жизнь?» Гостья ушла, а я любовалась розами с чудесным фиолетовым оттенком и испытывала ощущение, что впервые в жизни получила по-настоящему реальные живые цветы. Все цветы, которые были ранее, не имели в себе жизни, эмоций, очарования, радости – они дарились будто для галочки. А сейчас другое: это первые цветы в «моей жизни» реально заслуженные, заработанные,

самая большая награда за книгу.

Я сейчас пытаюсь описать то, что невозможно описать, что можно только пережить.

...Мягко и нежно каждое утро направляю ум в свой источник, проговаривая: «Пытливый, терпеливый, ищущий, настырный ум, твой дом – тишина». Проговариваю терпеливому телу: «Тишина неподвижна, она не чувствует нужду, не ощущает голод».

Иду с продуктами из супермаркета и ясно понимаю, что жизнь – это единство двух противоположностей в настоящем моменте. Еще вчера, когда ждала первый отзыв о книге от корректора-редактора, внутри присутствовало тихое волнение, ощущалась тревога. Но когда она сказала: книга нужная, книга – подсказка, она направляет человека любить себя, – тревога и беспокойство сменились радостью и покоем. Даже не заметила, как быстро – в один момент – все чувства изменились и слились в одно.

А отдельная личность, обособленная Аи, всегда видела только одну сторону и не замечала, отвергала другую. Она желала только радости, покоя, благополучия, материальных благ, здоровья. Сейчас ясно понимаю, что эти две противоположности образуют одно – единство самой жизни во всем ее многообразии и бесконечности.

Ощущение, что внутри что-то тает, растворяется, исчезает. Закрыв глаза, промолвила:

– Мама, я есть.

Сухость в горле, нос забит, состояние непонятное. Поразило, что в этот раз я более чутко прислушивалась к телу. Впервые появилось чувство, что не ум-тело Аи живет жизнь, а наоборот. Если бы это были действия Аи, я бы все делала под девизом «так надо, так нужно». Но в этот раз я ведома. Заметила, что на следующий день внутри меня звучит «не хочу чай с лимоном, не хочу малину с горячей водой. Хочу весь день лежать и пить только теплую воду». Так и сделала: чутко прислушиваясь к себе, весь день лежала, совсем не вставала и пила воду. Полегчало, возникло ощущение, что стало просторнее дышать.

Произношу: «Мама, я есть. Без решетки, без воображаемого образа Аи. Я есть».

Лежу с закрытыми глазами, и приходит осознание, что много лет назад появилось не тело, не ум, не девочка Аи, а знание «я Естьности». На миг проявилось простое знание: то, что есть, – жизнь. Ум-тело, имя и форма Аи ограничено, оно видит все однонаправленно, узко, а жизнь проявляется тотально, вездесуще, многообразно. Приходит ясность, что все это время не я жила жизнь, а чувство вины матери перед ребенком, будто она не такая хорошая, любящая, заботливая мама, как другие. Все это время вместо меня жили мысли «я плохая мама» и «мне нет прощения за то, как безответственно я вела себя по отношению к своим детям, что не была доброй и заботливой, какой должна была быть». Все это время вместо «матери – я есть» жизнь проживало чувство

вины. Тихо шепчу: «Мама, я есть. Без обвиняющей и карающей женщины Аи».

Ночью возникло ощущение полусна, словно меня куда-то затягивает, слышен гул, свистит в голове. Я лежу неподвижно, слышу, как дочь ходит туда-сюда, что-то делает по хозяйству. Мне слышен шум, звон кастрюль и посуды. Я не открываю глаза, хотя возник порыв сделать это и сказать дочери: «Не шуми, я сплю». Продолжаю лежать, чувствую, будто меня с головы до ног пропустили под сканером. Думаю: вдруг это смерть и утром я не проснусь? Что мне надо сказать?

– Прости меня, Аи.

Рядом слышу кряхтение младенца, но продолжаю лежать, не открывая глаз. И все: дальше не помню – видимо, погрузилась в глубокий сон.

Утром, открыв глаза, понимаю, что жить узко, словно в коконе, это не жизнь. Все время свекровь сама не выходила за узкие рамки и нам, детям, запрещала. Для нее смысл жизни был в телесной, физической безопасности родных, поэтому она все контролировала, пытаясь обезопасить свое тело и тела своих детей. И только сейчас, открыв глаза, осознаю, что жизнь прекрасна в распахнутости, в многообразии, в единстве и борьбе противоположностей. Реальная жизнь – это позволение быть всему: и хорошему, и плохому.

Горло слегка заложено, в теле ощущение простуды, но заметила, что в этот раз нет во мне тревоги, страха и беспокойства, как было раньше. А есть четкое понимание того, что на-

до пить, как себя вести и куда обратиться. Поднявшись, прополоскала горло и встала у стены. Неотрывно глядя на стену, долго стояла без мыслей, направляя взгляд в себя и повторяя:

– Я есть.

Затем, углубляясь в источник внимания, стала вглядываться, чтобы обнаружить Аи. Сначала про себя, потом вслух произнесла:

– Где ты, женщина Аи, пропитанная страхом заболеть тяжелой неизлечимой болезнью? Выходи! Ты так долго мучаешь меня своими страхами, что я хочу, наконец, посмотреть на тебя! Где ты, женщина, которая боится стать старой, ветхой, никому не нужной? Выходи! Ты достаточно меня измотала, теперь я хочу увидеть тебя, посмотреть тебе в глаза, увидеть – какая ты. Мне интересно, покажи себя!

Из левого глаза текут слезы. Тишина.

...Сегодня тело захотело бульон, встала, сварила, напоила себя. И задумалась: кто сказал, что болезнь это плохо? Я чувствую, что болезнь – друг. На семинаре Берт Хеллингер сказал: «Нет болезни, есть только исключенный человек». Сейчас догадываюсь, что этот исключенный человек – я. Именно то, чего я так боялась, избегала и от чего отворачивалась, сейчас бережно и трепетно ведет меня к себе, в жизнь, в то, что есть. В этот раз нет панического страха, внутри необъяснимое тихое спокойствие, ощущение, что я в надежных, заботливых руках Мамы-Жизни.

Все чаще стала задавать себе вопросы: кто источник страха? Кто воспринимает образ Аи? Подошла к зеркалу и долго смотрела на себя застывшим взглядом, проговаривая:

– Сколько ты можешь истязать себя? Сколько можно болеть заболеть тяжелым недугом? Ты боялась постареть? Вот – смотри. Что видишь? Ты старая и вдобавок болеешь. Все равно рано или поздно ты умрешь. Это факт! Смотри на себя ясно. Все то, чего ты так усиленно избегала, настигло тебя. Вот оно – твое истинное лицо. Ты искала истинное «я» – смотри прямо на себя: это и есть ты истинная.

На меня из зеркала смотрел образ, похожий на монстра. По щекам потекли слезы. Еще раз решительно произнесла:

– Хватит лгать, надеяться, верить, ждать! Приехали! Это конечная станция. Не дождавшись ничего в прошлом, теперь ты ждешь будущего? Так знай – будущее, так же как и прошлое, тяжесть! Зачем опять навешивать на себя новые ярлыки, новые звания, призвания, достижения?

Глубокий выдох. Прошла в комнату, сижу, размышляю и понимаю, что мы – люди – разбалованные эгоисты, а порой и хулиганы. Не замечаем то прекрасное, чем жизнь одаривает нас. А стоит хоть чуточку заболеть, мы носимся из угла в угол в страхе, панике и тревоге, проклиная жизнь за то, что она приносит нам только страдания. И лишь сейчас я вижу, сколько любви, трепета и заботы во всем происходящем. Раньше замечала только плохое, с грустью говорила: «Опять заболела! Когда все это закончится?!» Теперь ясно вижу, что

все давалось мне в равной степени, дополняя, бережно продвигая вперед – в Жизнь, в бесконечность Бытия.

...На улице золотая осень, вышла прогуляться. Вокруг красота, я смотрела на всех с ощущением, что изнутри смотрит не Аи, а Жизнь, Благодать, недоступная восприятию. Все казалось настолько родным и близким, и – самое интересное – настолько живым, что сложно передать словами! Но отдельная, обособленная, эгоистичная сущность тут же отомстила, настигла меня: в теле проявились первые симптомы простуды. Эгоистичная сущность не успокаивается, все нашептывает: «Позвони подруге, у нее есть хороший врач». Тихо успокоила себя: «Ты ведь сказала, что выбираешь Одно. Почему опять суетишься, хватаешься за личность?»

Где-то внутри сидит чувство, что эгоцентричная личность, пытаясь навредить и напугать меня, на самом деле помогает. Если бы она такой железной цепкой хваткой не ухватила за имя и форму, то я бы не осознала и не пережила то, что переживаю сейчас. Стараясь навредить, она по факту является помощницей. Это трудно понять умом.

...Позвонила рабочему, который по моему заказу делает ограждение и надпись на месте захоронения мужа. Сказала, что утром поеду с ним, посмотрю его работу и на месте выплачу оставшуюся сумму. Он согласился. Весь вечер усиленно лечилась, чтобы завтра поехать на кладбище. Грела ноги, потела, полоскала горло, промывала нос, пила травы, решительно настроившись свершить запланированное дело.

Утром встала с ощущением, что мое состояние не улучшилось, а ухудшилось. Лежу и думаю: как я теперь поеду? Впервые за много лет вместо слов «надо», «обязана», «должна» произнесла:

– Я не великая мать, не великая жена. В таком состоянии никуда не поеду. Теперь не собираюсь никому доказывать: смотрите, какая я хорошая, лучшая, ответственная!

Позвонила рабочему, сказала, что заболела и попросила заехать за полным расчетом. Раньше действовала по девизу «Усрюсь, но не поддамся! Всем докажу и покажу, что я лучше всех!». Но сейчас спокойно сделала шаг назад – «не моя воля». Внутри глубинный покой; ощущение, что возвращаюсь «туда». Куда? Не знаю.

Приехал рабочий. Оплатила его услуги, попросила сфотографировать готовую работу и выслать мне. Как только рассчиталась с ним, поразилась, что впервые за последнее время уснула как младенец. Такая легкость! Изумительное, неопищаемое успокоение разлилось по всему телу. Ясно видела, как мой монстр, наконец-то, тихо сладко уснул. У монстра не было пола – не женщина и не мужчина. Такое чувство, что я выполнила все и теперь могу направить все внимание на себя, в глубинный покой. И чем больше погружаюсь, тем яснее понимаю, что смерть, болезнь, ужас, монстр – это добрые помощники Жизни. Ощущение, что мой монстр дотащил меня до источника и тихо уснул.

...После первой встречи с Бертом Хеллингером я верну-

лась домой с установкой, которая глубоко запала в сердце. Он сказал:

– Я дам вам всем фразу: «Я останусь одна». Там выход.

Во второй раз, через несколько лет, эту же установку мне во сне дал «целитель»:

– Ты останешься одна.

– И у меня не будет пары?

В ответ тишина.

Только лишь сейчас понимаю, какое это благословение – быть без пары. Что такое пара? Пара это: хорошо – плохо. Умный – глупый. Мужчина – женщина. Болезнь – здоровье. Красивый – страшный. Тьма – свет. Тяжелый – легкий. Старый – молодой. Святой – монстр. Большой – маленький. Мать – ребенок. Свой – чужой. Несчастный – счастливый. Свобода – заточение. Жертва – преступник и т. д. Быть без пары означает быть тем, что есть – сутью Жизни.

Рамана Махарши охарактеризовал это коротко: «Не два». Появился просвет: ад людской в том, что мы стараемся отождествить себя с чем-то. Например, человек отождествился с жертвой. К жертве автоматически притягивается преступник, это как «плюса» не существует без «минуса». Нет пары – это ясный настоящий момент, без «примесей», без обид, без тяжести прошлого, без ожидания достижений в будущем. Нет пары – это ясность, открытость. Глубинный покой неподвижен, свеж, прозрачен.

Ночью приснился сон. Будто я пришла на работу под-

писывать какие-то бумаги, а мне говорят: «Ваша подпись нам теперь не нужна, вас уволили. Разве вам не сообщили об этом?»»

Следом вижу другой фрагмент. Я иду по коридорам огромного старого высшего учебного заведения с высокими потолками. Ощущение, будто я закончила этот ВУЗ и теперь напоследок обхожу все его этажи. Внутри такая легкость и радость, что я даже не иду, а подпрыгиваю от удовольствия, как в детстве.

Вижу следующий фрагмент. Пока я ходила по огромному старому зданию, потеряла рюкзак. Обнаружив это, почувствовала тревогу. Кто-то нашел его и принес мне. Смотрю – все золото на месте, только недостает огромного изумрудного колье с бриллиантом размером с куриное яйцо. Обнаружив это, подумала: как же я буду без этого колье, ведь оно было предметом, позволяющим мне выставить себя напоказ. Это колье было предметом выделения среди других. Проснулась, открыла глаза с ощущением, словно что-то старое удаляется, уходит, теряется, обнажается.

...Вот уже больше недели усиленно лечусь: прогревания, горячее питье, травы. И как терпеливая любящая мать проговариваю себе:

– Мое доброе, терпеливое ум-тело, ты – не Аи. Аи это трафарет, наложенный на Жизнь. Трафарет Аи нужен, когда необходимо взаимодействие в мире объектов. Ведь мир объектов не может сказать, например: «Жизнь номер

325871649, подойдите сюда». Они окликают по наклейке на трафарете: «женщина Аи», и это правильно. Это создано для нормального практического функционирования в материальном мире.

Сама не замечаю, как тихо засыпаю с чувством, что во мне медленно, постепенно и бережно что-то успокаивается. Чувствую облегчение во всем теле. Лежу и думаю: кто теперь скажет, что болезнь – враг тела? Если бы не болезнь, разве я пришла бы к такому осознанию? Болезнь это друг, который поворачивает тебя вспять – к себе.

...Болит голова. Направив взгляд в себя, на глубинный покой, произнесла:

– Мое доброе тело, во мне нет Аи.

Тело отреагировало тошнотой. Но возникло ощущение, что нечто внутри слегка расширилось, стало легче. Раздался звонок: дочь позвонила сообщить, что с грудным малышом-сыном завтра ложится на лечение в больницу. Спокойно выслушала ее, положила трубку и промолвила:

– Мое доброе тело, во мне нет мамы Аи.

Лежу, голова болит. Вновь раздался звонок: корректор-редактор звонила с вопросом по рукописи. Переговорив с ней, положила трубку, произнесла:

– Мое доброе тело, во мне нет автора-писателя Аи.

Внутри стало еще свободнее, еще легче. Голова болит, мозг кипит – похоже, он в растерянности. Ледящий холод в теле, в груди, не могу согреться под двумя одеяла-

ми. И все же, еле ползая, с сильной головной болью, сварила бульон из индейки, собрала передачу и отправила дочери в больницу через услугу доставки.

На следующий день совсем слегла, почти не вставала. Как только немного отпустило, прочитала цитату Руперта Спайра (*прим. авт.: английский учитель «прямого пути» недвойственности; методом духовного самоисследования посредством разговоров проводит встречи и ретриты по всему миру*): «Мысль не знает телесных ощущений. Телесные ощущения не чувствуют восприятия. Восприятие не видит чувства. Чувство не знает образа. Образ не имеет воспоминания. Все это знается и переживается, но сами они не знают и не переживают». Голова сильно болит, я стала вслух читать эти строки. Мозг кипит, но продолжаю мягко себя успокаивать: чувство страха не знает и не переживает, чувство боли не знает и не переживает. Все это знается и переживается, то есть осознается. Осознаю ли я? Уснула.

Ночью чуть не задохнулась: слизь потекла в дыхательные пути, тело моментально среагировало – я вскочила в кашле и изо всех сил исторгла то, что мешало дышать. Встала, прошла на кухню, выпила горячий напиток и думаю: вот так в любой момент меня могут отключить. Если прямо смотреть на все это, то отключат так же, как папу, свекровь, мужа. Тогда кто есть? Что есть? Есть Одно, на фоне которого мы все знаем и переживаемся. Было бы счастьем осознать это, – подумала я.

На следующий день появился аппетит: я съела яблоко и немного горячего обеда. Хожу по квартире и почему-то ясно понимаю, что это не Аи ходит сейчас, а Жизнь. Вчера Жизнь только лежала и пила воду, а если бы это была Аи, она бы не лежала весь день с головной болью. Внутри почувствовала озарение, что не человек управляет телом, а что-то Единое. Приложила к груди горячие ладони. Пришло понимание, что это не руки греют, а идет тепло из Одного, что есть. Это примерно как Солнце – единый источник тепла. Одно движет, греет, живет через это тело, но не Аи. Внутри ощутила радость от нового осознания. Сажу и думаю: Руперт Спайра был прав, сказав, что «объекты не имеют существования, существование время от времени имеет объекты».

Радуется, что стала ощущать болезнь как союзника, который помогает в осознании себя. Постепенно становится легче, внутри больше любви, больше заботы о себе. Совсем по-другому, со вниманием, смотрю за собой, с любовью проговаривая:

– Моя малышка хочет бульон, яблоко и не хочет больше пить травы? Сейчас я тебе все приготовлю.

Закрывает глаза, лицо расплылось в сладкой улыбке. Любовь, забота, нежность, которых я ждала от мамы, от мужчины, от детей, – они, оказывается, и есть я. Одно без описания одного. Я купаюсь в тихой нежности безусловной любви, это невозможно описать, этим можно только быть. Возлюбленный, которого невозможно увидеть, услышать, потрогать,

бережно и трепетно ведет возлюбленную к ее Истоку.

Но отдельная личность Аи, которая так усердно командовала и управляла всем, не сдается, догоняет и бьет, чтобы остановить мои уверенные шаги в То, в глубинный покой. В ванной полощу горло раствором, Аи в отражении зеркала говорит:

– Вот видишь, во что превратилось твое лицо! Страшная, старая, от тебя все будут отворачиваться, никто не будет слушать такую страшную старуху, и читать ее никто не будет.

– Пусть! Насытилась. Намучилась. Натусовалась. Нарисовалась!

В этот раз ясно принимаю болезнь как данность, осознанно наблюдаю за умом, чтобы он не превратил и болезнь в свою игру.

Радуется, что теперь ни за что не цепляюсь: ни за мгновенное переживание неопишуемого чувства, ни за ощущение тепла живой вибрации в теле, ни за ситуацию, которую проживаю, ни за болезнь, а позволяю всему просто быть. Внутри все чаще и чаще возникает чувство, что мой Возлюбленный – это Одно, без описания Одного. Слезы тихой радости в глазах. Блаженство внутри. Облегчение. Это можно только пережить. Теперь понимаю, что никогда ни один мужчина не сможет любить женщину так, как Это. Это не описать. Лишь только Оно способно любовью растопить айсберг. Оно так трепетно, нежно, бережно, с любовью греет мое холодное, озябшее сердце. Купаться в лучах этой любви – счастье.

Голова кружится. Слезы льются. Только Бог способен так любить.

Приготовив обед, тепло укуталась и, приложив к себе ладони, стала приговаривать:

– Мое доброе тело, во мне нет Аи, во мне нет женщины, нет матери. Мое доброе тело, во мне нет автора, деятеля, писателя. Мое доброе тело, во мне нет спасительницы, хранительницы женщин и детей. Мое доброе тело, во мне нет учителя, вектора направления для тех, кто в этом нуждается, во мне нет никакого предназначения и миссии.

Внутри испытала ощущение, будто тело с облегчением выдохнуло:

– Слава Богу!

Смотрю в окно на небо, в бесконечность. Льются слезы. Тоска пронзительна, сердце томится в мягкой нежности по Возлюбленному. Он там. Там То, что люблю до слез. Этому нет названия, только чувство, будто единственное, что нас соединяет, – это бесконечная пронзительная любовь. Слезы счастья на глазах:

– Пожалуйста! Я люблю тебя!

Ощущение зова внутри. Что-то очень близкое тянет меня к себе. Что-то очень давно ждет меня. Мое сердце, переполненное слезами, всеми силами рвется к Тому, Чему нет Названия.

...С каждым днем состояние улучшается, я уже потихоньку начала выходить на улицу. Во время прогулки осознала,

что после последнего случая с мамой во мне произошло какое-то отвержение, отторжение этой женщины. Мне не хотелось ее видеть, общаться с ней, появилась какая-то чужеродность, как в детстве.

Сегодня по телефону у нас с ней состоялся какой-то пустой разговор. Положив трубку, прямо спросила себя:

– Почему именно эта женщина всегда, словно зеркало, передо мной? Почему именно ее тело дало мне это физическое воплощение? Почему я сейчас отвергаю ее и не хочу на нее смотреть? Почему?

Несмотря на ее красивые и дорогие одежды, несмотря на хороший дом в окружении детей и внуков, от нее веет скорбью, печалью, нуждой, страхом, ужасом, обреченностью, ложью. В золоте и норковой шубе дети возят ее по гостям на крутой дорогой машине. Но теперь я ясно вижу все, что скрыто за всеми этими внешними прелестями.

Сижу и думаю: если жизнь постоянно показывает мне ее, значит, она – это я? Значит, скорбь, нужда, печаль, страх, обман, обреченность – во мне? Получается, и я есть все это? Закрыла глаза, смотрю на грусть, печаль, тоску, страх, обреченность. Ощутила неподъемную тяжесть в теле. Бедная моя мама: каково ей всю жизнь носить это в себе?! Теперь понимаю, почему в моем сне ребенок не хотел спускаться в подвал, откуда веяло всем этим. Сплошной ужас – носить это на себе всю жизнь! Ребенку очень тяжело иметь такую мать, хотя внешне она красиво и богато украшена. В ней нет звон-

кого смеха, радости, довольства. Ребенок задыхается от такой матери. Вот почему в последнее время я не хотела ее видеть! Во мне появились ясность и чистота. Наконец-то рассмотрела свое зеркало. Вот откуда во мне сильная жажда любви и тоска по Возлюбленному.

Помню, когда я всем телом крикнула «хватит лгать!», на мгновение увидела ее совсем «голую», увидела, что в ней на самом деле. Там не было всего того, что она постоянно демонстрировала нам. Я увидела под ее ревностью, гордостью, жадностью и завистью настоящее, То, что есть. Там присутствовало что-то очень тяжелое: скорбь, печаль, нужда, страх, боль, обреченность на страдания. Закрыв глаза, смотрю внутрь на все это. Тихо и бережно глажу себя:

– Успокойся, мое родное дитя. Все это не ты. Это было передано тебе по незнанию. Мать может передать ребенку только то, чем напитали ее саму. Все эти чувства знают, а то, что знает, – это уже не ты.

Задала себе вопрос: чем является То, что знает мой опыт? Внутри появились проблески ясности и легкости. Заметила: то, с чем я отождествилась, вызывало во мне очень тяжелые чувства и давило, словно свинцовый саркофаг. Мысленно представила все это и перерезала нить, которая держала меня на привязи. Представила, как свинцовый саркофаг улетел в невесомость. Что осталось? Я Жизнь. Я осталась одна, без пары, без свинцового саркофага в виде женщины-матери. Что же все это было? Неужели свинцовый саркофаг –

это мои мысли, телесные ощущения, восприятия, чувства, образ, который я сама себе придумала?

Началась тошнота. Закрыла лицо ладонями, словно бы выдохнула всем телом, произнесла:

– Не стоит делать из детей смысл жизни. Не стоит делать смысл жизни из внешнего вида. Не стоит делать смысл жизни из достижений и желаний.

Слезы на глазах.

– Я остаюсь одна.

Облегчение, словно маленький росток пробивается на свет из-под глыбы. Тихий покой. Ощущение первого вдоха после долгого забвения, ощущение аромата давно забытой реальности. Приходит ясное понимание, что стоит быть благодарными родителям за то, что они, как зеркало, показывают нам наше отражение. Мама ясно показывает мне мои маски, которые я не признаю и отрицаю.

Но опыт в виде обособленной личности просто так не отступает. Ночью меня атаковали мысли: вдруг тело станет совсем больным, неизлечимым, быстро состарится и умрет. Тут же тихо успокаиваю себя:

– Не думай. Мысли ума не реальны. Не ум в теле, а тело в уме.

– Значит, если я успокою ум, если ум будет в покое, тогда и тело успокоится?

– Да.

Лежу и думаю: было бы хорошо, если так. Уж слишком

долго я нахожусь в заточении понятий «тело, женщина, Аи». Слишком долго в заточении мысли «я не чувствую себя довольной». Глажу себя, проговаривая:

– Мой добрый, умный ум, теперь тебе не надо так много думать. Твоя мама – это Тишина, твой папа – это Покой.

Бережно глажу ладонями лицо:

– Прости, Тайна, я порядком тебя измотала.

Внутри ощущение, что мое старое заточение «женщина Аи» дает трещины, уступает место чему-то Большему. Дает место Жизни, настоящей реальности.

В обед сижу за столом, вопрошая:

– Если есть я Аи, значит, есть Я и есть Аи?

Ладони непроизвольно раскрылись, смотрю на них и вновь задаю тот же вопрос, направляя все свое внимание на факт осознания, на настоящий момент. Вдруг с рыданием вырвалось: «Я безназванность!» Получается, в этой квартире, за этим обеденным столом не было троих: свекрови, мужа и меня. Есть только Бог! На миг ощутила чистое, цельное, глубокое переживание любви. Любовь, в которой нет места для различий и разделений. Тело словно прорвало – рыдаю. Как при взрыве сквозь слезы из тела выходят слова «Один Бог! Одна Неизвестность! Одна Тайна!» Тогда к чему была вся эта борьба?!

Продолжаю погружаться в «я осталась одна», ведь по факту так оно и есть. Но отождествление «я мать» тянет назад из моего намерения погружаться все глубже и глубже в по-

стоянно расширяющиеся сферы Бытия. «Я мать» шепчет: «Позвони, узнай, как дочь, как внуки, малыши».

– Не буду, я насытилась ролью матери.

И все же взяла телефон и позвонила. Четко поняла, что мать в своем стремлении быть самой лучшей мамой сама возвращает эго детей. Что может дать эгоизм женщины-матери? Только эгоизм. Очень ясно увидела, что своей ролью «белой пушистой бабушки» возвращаю в детях неуправляемый эгоизм. Установка, которая сидит во мне – «я буду самой лучшей мамой, не то что моя мать» – возвращает убеждение «я лучше, чем моя мама». Только сейчас ясно увидела корень этих убеждений и привычек – он в эгоизме. Эго может взрастить только эго.

Мать думает, что жалеть это хорошо. Но жалость присуща только личности эго, и, разумеется, мама вложила в меня только то, что было в ней: страх, ожидание опасности, слепоту в наивности и доверчивости. Боже, какой неподъемный груз носит она внутри, несмотря на красивые одежды снаружи! Впервые появились реальные проблески сострадания к этой женщине. А ведь мама моя, сама не зная об этом, по сей день несет тяжелую ношу. Это и называется слепотой.

Разве кто-то сможет поднять и вынести столько, сколько несет наша мама? Ты правильная мама для меня. Ты даешь, а я беру полностью по той цене, которую заплатила ты, и по цене, которую плачу я. Если бы не ты, мама, со всей своей тяжестью, скорбью, печалью, порожденной страхом, раз-

ве смогла бы я увидеть просвет? Именно ты подвела меня ко мне самой. Дорогая мама! Ты правильная мама для меня!

Для ребенка жизнь – это мама. Всем сердцем с благодарностью и любовью преклоняюсь перед своей жизнью.

...Среди ночи проснулась и ясно осознала, что не надо никого жалеть. Это забирает силу. Например, если мы из жалости вскроем кокон бабочки, чтобы она поскорей из него вышла, мы сделаем ее крылья очень слабыми. Так же и с человеком: постоянно жалея и помогая ему, мы делаем его слабее. Вспомнила: в тот момент, когда мы с мужем прощались, он сказал: «Не надо меня жалеть!» А я ответила: «Я не жалею, я восхищаюсь тобой!»

Теперь четко понимаю, что люди часто путают чувство жалости с любовью. Именно на этом зависает мать. Жалость и любовь совсем разные понятия. Жалость узконаправленная, мелкая, отдельная, а любовь сильная. Разве Бог смог бы сотворить такое чудо, если бы хоть кого-то пожалел? В Нем нет жалости, в Нем любовь созидающая, сильная. Поняла, что все это время во мне присутствовало чувство жалости. Но теперь, когда я осталась одна, мне не надо жалеть себя, свой «образ Аи». Бог не скажет «Мне жаль». Бог скажет «Я сделал все, что мог». Бог сострадает и любит, но не жалеет.

...Утром встала и поняла, что взять священный меч и с корнем вырубить то, с чем отождествилась – с трехглавым драконом «женщина, мать, дитя» – будет не просто. Но оно того стоит. Хватит направлять все свое внимание на это,

а стоит направить его внутрь, на Одно, что есть. Не стоит ни на чем «залипать». Бог потому и свободен, что ни на чем не залеплен.

Закрыла глаза, смотрю внутрь на чувство жалости. Вижу: жалость – это паразит. Она состоит из сопротивления и нужды, постоянно демонстрируя свое превосходство и значимость. Вижу, как давно этот паразит поселился в моем теле и долго благополучно живет. В жалости, то есть в паразите, нет искренности, нет открытого взгляда на жизнь. Вспомнила те моменты, когда я и мои дети были «на грани» из-за сумасшествия ограниченной личности под названием «родитель». Дочь чуть не «съехала с катушек»; спасло, что она заболела менингитом и мы, родители, усиленно занялись ее лечением и на некоторое время забыли о вседозволенности эго. Сын, в одиночестве оказавшись в одном из сильнейших вузов другой страны, чуть не «съехал с катушек», еле сдержался и выжил. Спасло то, что я впервые попала на семинар Берта Хеллингера и активно делилась с сыном по телефону новыми знаниями.

Только теперь понимаю, что львиную долю боли и тяжести на себе нес муж. Ясно вижу, как милосердно То, чему нет Названия: Оно сострадательно. Это доброта, которую не описать никакими словами. Она просто любит. Так любить в своем могуществе может только Одно. Льются слезы в бесконечной благодарности Тайне, Тому, что я никогда не узнаю. Шепчу: «Слава Тебе! Какое счастье, что никто ни-

когда тебя не потрогает, не увидит и не назовет. Счастлив тот, кто это осознает. Мама-Жизнь, прости, ты великодушна и милосердна».

Под утро проснулась от кашля, живой организм со всей силы исторг из себя жгучую горечь. Кто исторг? Движущая сила – прозрачное Одно – непроявленное, безобъектное Одно – Жизнь. А ведь раньше была абсолютно уверена, что Аи рулит и живет жизнь. Но сейчас совсем другой взгляд, ясно вижу, как «этикетка» возомнила, будто это она живет жизнь, она вершит все, решает и контролирует, что все зависит от нее. Да, это настоящее безумие – думать, что наклеенное название вершит происходящее.

...Вновь и вновь, оглядываясь на происходящее, размышляю: здесь была свекровь, был муж, сейчас их нет. Прямо смотрю на то, что есть, и понимаю – раз нет тел, значит, нет и меня как женщины Аи. Тогда кто переживает, что о ней подумают, когда она умрет? Кого это волнует? Несуществующий объект Аи. Значит, меня, как личности, нет. Тогда что есть? Получается, все волнует того, кого нет? Этот материальный мир не живой. А что тогда живое? Я-Жизнь попала в нереальный, неживой, иллюзорный мир? Этот мир мертв и я мертва? А кто тогда живой? Слов нет. Тишина.

Все это время я думала: Мама-Жизнь не дала мне человеческой радости и удовольствия, а по сути, как оказалось, сполна дала того, чего не описать словами. Дала мне То, что можно только осознать. В голове крутится мысль «простота

хуже воровства». Как это? Я думала, что сама доброта – это я. Но ведь доброта происходит на фоне чего-то. Я остаюсь одна означает, что Одно знает и ясно освещает все это. Я остаюсь одна – это То, что присутствует и знает, но само Оно не может быть знаемо и познаваемо.

...Долго не видела внука. Сегодня дочь приходила в гости, а когда они собирались уходить, внук сказал мне:

– Я хочу быть с тобой.

– Я тоже хочу быть с тобой.

Подумала: а ведь дитя – это искренность, открытость. Вот о чем идет речь, когда говорят «будьте как дети». Люди в возрасте где-то внутри чувствуют тщетность и нереальность этого мира. И только с маленькими детьми у них тесная связь, потому что те еще не успели окунуться в водоворот мыслей и убеждений. Проводила гостей, сижу и думаю: а ведь это я шепчу Тайне «я хочу быть с тобой!».

...Обратила внимание, что меня постоянно не покидает одна и та же мысль: «в день похорон мужа стол мог бы быть и лучше». Ясно понимаю, что во мне не дремлет отдельная, обособленная личность, женщина, живущая мыслью «что обо мне подумали те, кто был на похоронах?». С любовью успокаиваю свой беспокойный ум: если все так прожито, значит, на это была его воля. В самом деле – если человек при жизни никому не был нужен, то зачем после его ухода устраивать пир? Кому все это надо? От такого откровения у моего рационального ума случился коллапс:

– Как же так?! Ведь мне надо о чем-то думать, в чем-то себя укорять, чего-то добиваться, кому-то угождать и все время что-то доказывать!

– Нет, не надо. Твоя мама – безмолвие. Твой отец – покой. Найди свой Исток.

Годовщина, которую хочу провести, совпала с днем влюбленных, мероприятие проведем дома, так как в стране действуют ограничительные меры по пандемии. Ощущение, что сама Жизнь живет жизнь и сама знает, на что расходовать деньги. Внутри робкое желание собранные деньги заплатить издательству для выпуска книги, а не потратить на «пир во время чумы».

...Я одна, значит, у меня есть возможность вслух звать Маму. Брожу по квартире, проговаривая голосом одно и то же: «Мама». Сначала тон был вызывающим и требовательным. Через несколько дней заметила, что зовущий голос становится мягче, теплее. Затем в голосе услышала просьбу: «Мама!».

Что значит для меня Мама? Мама – это Жизнь. Мягко и бережно ко мне приходит понимание, что не мама во мне, а я в маме. Не жизнь во мне, а я в жизни. Внутри почувствовала облегчение. А ведь эта подсказка была дана мне ранее Рупертом Спайра: не ум в теле, а тело в уме. Но только сейчас я до нее «дозрела».

Чем чаще оглядываюсь назад, тем больше понимаю, что мы с мужем жили в сумасшедшем мире по сумасшедшим

законам и при этом считали себя нормальными. Не понимали, что в безумном мире можно выжить, только став такими же безумными. Шла по улице и вспомнила, как мы с мужем дважды разводились. В первый раз когда я от работы получала квартиру. По советским законам не ставили в очередь на жилье, если у кого-то из супругов имелась недвижимость. А у мужа, оказывается, была дарственная на квартиру от его мамы. Мы быстро побежали и развелись, чтобы получить хоть какую-то жилплощадь. Но мой руководитель вызвал меня и сказал: «Не выдумывай! Получай квартиру вместе с мужем». Мы опять побежали и быстренько зарегистрировались.

Во второй раз развод состоялся, когда безумие уже превратилось в бездонную яму. Две женщины (свекровь и мама), внешне не показывая вида, просто дрались не на жизнь, а на смерть за сферу своего влияния. И лишь сейчас я осознала, что мы с мужем горели между ними, как между двух огней. Однажды, когда я была у родителей, папа сказал:

– Я тебе никак не смогу уже помочь. Но единственное, чем я могу защитить тебя, это дать совет: оформи развод, но никому об этом не говори. И продолжай жить так, как жила, ведь детям нужен отец. Если вдруг станет совсем неважно, ты сможешь в любой момент уйти, имея на руках документ о разводе.

Я подала на развод, муж согласился. Когда оказались у судьи, она, только лишь послушав весь черный поток, кото-

рый от нас исходил, сразу нас развела. Сказала: «Я вам даже время на раздумье не дам, сразу вынесу решение о разводе, из вас ничего не выйдет».

Вышли из здания. Муж спросил:

– Тебя подвезти?

– Нет, – ответила я.

Я стояла на остановке, муж сел в машину и уехал. А я плакала, глядя ему вслед. Немного успокоившись, поехала на работу. Потом как-то тихо и постепенно все вошло в прежнюю колею.

И вдруг однажды прихожу с работы, а сильно расстроенная свекровь спрашивает: «Вы что, развелись?» А я уже и забыла об этом, но ответила: «Да, развелись». Поникшим голосом она сказала: «Не надо было это делать. Если б знала, я бы не разрешила». Сейчас догадываюсь, кто первый сообщил свекрови эту новость. Мама. Ведь она одержала победу над своим противником, и ее совсем не волновало, какая цена будет заплачена за это. То, что внучка тяжело заболит, а еще через несколько лет дочь попадет на операцию женских органов, ее особо не волновало. Главное – она взяла верх над другой женщиной! Дурдом.

Правда, когда муж сильно болел и мы с ним вечерами иногда подолгу говорили, он признался: «Я помню, как ты плакала на остановке».

А теперь прошла уже целая жизнь. Слезы на глазах от того, что именно благодаря сумасшедшей Аи у меня теперь

есть возможность осознать истинное Я. Если бы не глупости, которые она совершала, если бы не все ее ошибки, через которые прошла, разве я сейчас осознала бы себя? Приходит ясное понимание: глупости, ошибки, безумие, совершенное Аи, также необходимы, как праведность, добродетель, искренность и доверчивость. Это как две стороны одной медали. Две стороны Одного. В борьбе противоположностей зарождается Целое. Слышу свой голос:

– Значит, все мое сумасшествие, ярость, гнев, злость, жадность тоже были не напрасными?

– Из этого проясняется истина.

Вдруг произнесла то, что прояснилось:

– Сумасшедшая дура Аи!

Слезы на глазах. Суровая, бесчувственная, карающая мать; властная, жесткая, беспощадная жена. Кто сейчас, бережно взяв за руку, ведет меня к выходу из замкнутого круга? Именно она! Плачу, проговаривая: именно она – сумасшедшая, суровая, беспощадная Аи – ведет меня к себе самой. Я люблю ее! Спасибо, Аи!

Вспоминаю слова «называйте себя истинными именами» и вижу, что мое истинное имя «сумасшедшая, ненормальная Аи». На это указывал Бог через мужа и свекровь. А я только сейчас осознала. «Чудеса!» – подумала я.

Эго, то есть ненормальность, говорит: «Я регулирую свою реальность». И как теперь показывает опыт, это происходит до тех пор, пока эгоизм вдоволь не напитается, пока не ста-

нет тошно от такой «реальности». Уже нет людей, которым она доказывала, что сама регулирует свою реальность. Если нет людей, которым я все доказывала и защищалась, значит, не я регулирую свою реальность. А что есть? Есть То, что было до эго. Безмолвие. Покой. Впервые совершенно искренне произнесла:

– Ты моя мама, и я ценю тебя как маму. Для тебя есть место в моем сердце. Всем сердцем преклоняюсь перед твоей судьбой, полной страха, зависти, нужды, гордости, лжи, наивности. Дорогая мама, я повернусь лицом к моей судьбе, какой бы она ни была.

Чем глубже вглядываюсь в себя, тем яснее понимаю, что взвалила на себя не свое. Превратившись в отдельное обособленное существо, в эго, решила сама рулить своей реальностью. Если я плохая и не заслуживаю ничего хорошего, значит, заслуживаю плохого: тяжести, боли, страданий. Буду нести тяжесть, нужду, боль, когда все плохо и даже если дальше будет еще хуже. Слезы на глазах. Боже мой! Я как ишак взвалила на себя не свое и несла все это многие годы. А что мое? Пустота, легкость, созвучие с движением Того, что Есть.

Но обособленная личность Аи не унимается: тело болит то там, то тут. Вновь меня накрыл страх за тело. Плачу. Я устала быть страхом, тяжестью, болезнями, страданиями! Всю жизнь быть только страхом – это ад. Вытащи меня отсюда, я устала быть страхом!

Проснулась утром и ясно поняла, что ум-тело просто уговорами не изменишь – это как примочка для облегчения симптомов, которая не решает основную проблему. Сегодня вместо слов «мой добрый ум, теперь тебе не надо много думать, твоя мама – тишина, твой папа – покой» стала вопрошать «сколько ты можешь впихивать Бога во все свои страхи?». Куда, в какую еще задницу хочешь запихать Жизнь? Теперь ясно и прямо буду указывать уму-телу его место, настоящее, реальное. Не Жизнь в теле, а тело в Жизни. Тело в уме, ум в точке локализации Бога, открыто знай свое место!

Жестко вновь и вновь буду указывать на то, что есть. Хватит сумасшедшей женщине Аи вертеть мной своими страхами, нуждой и потребностями! Долгое время Бог был рядом и прямо указывал мое истинное место, а я не понимала. Теперь только ясный взгляд. Отныне указателем будет яркая прямая истина, которую все чувствуют глубоко у себя внутри. Возьму меч – другого выхода нет. Правду говорят «благими намерениями вымощена дорога в ад». Все умерли, и ты, Аи, умрешь, ты ничем не лучше других.

Перед сном случилось короткое рыдание с мольбой: «Господи, осознай себя в нарисованной картинке, пожалуйста!» Вот так проходят дни: то всплесками проявляется рыдание, то мольба во весь голос, то просто молчание и тишина.

Немного успокоившись, нашла в сети бригаду, которая занимается утеплением лоджий с подогревом пола. Договори-

лась с ними о начале работы на кухонном балконе. К вечеру двое строителей начали работу по утеплению. Ребята сделали то, что было запланировано на этот день, я угостила их ужином, проводила и просто сидела за столом. И тут произошло нечто, не поддающееся описанию. Любовь струилась отовсюду, она лилась из того места, где обычно сидела свекровь, где сидел муж, исходила от тарелок, с которых сейчас ели ребята. Отовсюду струилась любовь, доброта, нежность, тепло, забота. Это просто невозможно выразить, я лишь воскликнула:

– Ах! Вот почему Любовь первым делом пошла к больным, слепым, прокаженным страдалцам! Только Бог может любить человека, который все потерял! Это любовь неземная! Она есть! На такое способен только Бог.

Всю меня наполнило такое необычайное чувство доброты, что не передать. Я закрыла ладонями лицо и заплакала: «Господи, это ведь любовь! Она просто струится».

...Теперь я реально осталась одна. Внутри тихо. Не спеша, размеренно делаю уборку дома, готовлю еду, словно наслаждаясь самим процессом. После завтрака иду в зал, расположившись на мягком диване напротив окна, созерцаю дерево – оно уже стало частью меня, каждый день его наблюдаю. Читаю книгу, потом медленно передвигаюсь на кухню, готовлю обед, причем каждое действие – как ритуал любви к той, что осталась одна. Слезы любви на глазах. Впервые всем телом ощутила любовь к Одному, что сейчас есть

со мной, во мне, через меня. Я есть непроявленное, бесцветное, без названия, и от этого чувства уже не испытываю страха, как это было раньше, во мне просто проявляется тихое наслаждение. То, что невозможно описать, становится все больше и больше, и все меньше желания пугаться. Такое ощущение, что освобождаюсь от потребности защититься, обезопасить Аи. Происходит очень медленное трепетное освобождение от тирании несуществующей женщины, требованиям которой я все это время подчинялась. Все тише и тише становится внутри. Чем является То, что осознает мой опыт? Чем бы оно ни было, я наслаждаюсь им. Ощущаю, что даже благодарить Бога – это тоже своего рода высокомерие ума-тела перед Богом.

...Балую себя, как маленького ребенка. Вечером пошла в парк, который часто посещала прошлой зимой. Гуляя в темноте по тропинке в гуще парка, проговаривала голосом: – Мама, пожалуйста! Папа, пожалуйста!

Глядя в небо, встала посреди парка, кружась на одном месте с распахнутыми объятиями. Со слезами вырвался крик:

– Господи, пожалуйста! Неужели эта маленькая ограниченная женщина сильнее Тебя? Ведь Ты всемогущий! Неужели эта маленькая, запуганная женщина имеет такую большую силу? Пожалуйста, Господи!

Слезы льются, плачу в голос. Благо в парке никого нет.

...Сегодня у меня не было желания читать книгу, я про-

сто ходила по квартире туда-сюда, проговаривая «мама, папа». Постепенно молящий тон перешел в рыдание. Успокоившись, села и подумала, как сильно Мама-Жизнь любит: она позволяет мне сейчас громко выражать свои чувства, мольбы, эмоции. А сколько женщин ушло, не имея такой возможности?! Они не могли плакать и молить, потому что постоянно были в окружении семьи, у них не было возможности остаться наедине с собой. Боялись искренне и громко выразить свои чувства. Помню, как-то я сказала свекрови: «А вы поплачьте». Она ответила: «Не могу. Хочу, но слезы не выходят». Женщина не могла даже слезами выразить всю свою боль и скорбь.

Закрывает глаза, глубоко наблюдаю себя. Вижу, что я и есть та запуганная до ужаса женщина. Смотрю непрерывно на «есть я» и «есть женщина, которая боится постареть, заболеть, умереть, исчезнуть». Вижу, что всегда есть я и еще что-то рядом, мы как пара. Нас двое? Умом понимаю, что есть Одно, на фоне которого все происходит, одна реальность. Значит, моя пара – это запуганная страхом исчезновения женщина. Кто-то из нас двоих, то есть из пары, не настоящий, не реальный. Ясно понимаю, что из пары должен остаться кто-то один. А как это возможно? Уже в отчаянии шепчу сама себе: «Буду пристально смотреть, наблюдать свою пару, даже если она уничтожит меня своим страхом и ужасом. Ярко, как прожектором, буду светить на вторую. Все свое внимание буду направлять только на нее, а там будь

что будет. Другого выхода не вижу – моя пара порядком меня измотала». Тело физически тошнит от моего решительного настроения. Ведь настоящий ад – жить в постоянном страхе, это точно не жизнь. Как только я смогла попасть в это? Ужас! Самоистязание. Прямо говорю: смотри на того, кто истязает. Мне плохо.

Все больше и глубже вглядываюсь в то, с чем отождествилась. Ясно вижу, что я превратилась в угождающую тревожную мать, превратилась в рабу своих детей, как, впрочем, и свекровь с мужем. А свекровь, помимо нас, была еще рабой своих великовозрастных детей и их детей, то есть внуков. Ведь не случайно я много лет наблюдала все это и была полностью захвачена глубокой бессознательностью.

Панические атаки, беспокойство за детей в каждый момент жизни. Слепая материнская любовь. Потрясена так, словно мне открыли глаза. Мой тревожный взгляд был непрерывно направлен на детей: тепло ли они одеты, как бы не заболели, что они поели, непрерывный страх за них. Вечно переживала за необходимость одевать их так, чтобы они выглядели не хуже других, чтобы имели то, что имеют другие дети и т. д. Этот страх как зеркало всегда стоял перед глазами, когда наблюдала такое же состояние в свекрови: ее забота и страх за сына – отца моих детей. Незрячая от страха за детей мать. Это настоящее сумасшествие!

И этой безумной матерью была я. Ясно вижу, что при этом напрочь забыла о том, что я есть, все мое внимание было

на другом, на других, но не на самой себе. И только сейчас четко вижу очередную маску, которую примерила на себя. Мысли, тело, чувства, ощущения, восприятие не знают и не живут, но указывают, как жить. Это настоящее безумие, когда мысли и чувства думают, что знают, как жить. Безумная мать – это ад не только для нее самой, но и для ребенка. Мне «посчастливилось» воочию наблюдать это безумие. И сейчас, кое-как выбравшись на берег из мощнейшего водоворота «мать и ребенок», осознаю происходящее. Чем больше осознаю, тем больше убеждаюсь, что каждый человек сам творец своего ада и рая.

Ясно вижу, что связь «мать и ребенок» это связь понятий «должна» и «хочу», которые периодически меняются местами. Мать говорит «должна», ребенок требует «хочу». Проходят годы, маски меняются местами.

Интуитивно чувствуя, что дверь там, с чем я отождествилась, глубоко погружаюсь в себя. По утрам к словам «мысль не знает и не живет» добавляю слова «чувство страха, грусти, боли, скорби, тяжести не знает и не живет». Почувствовала, как эти слова отозвались внутри облегчением.

Теперь вечерами меня вновь тянет в тот парк, где я гуляла прошлой зимой. Сегодня деревья покрылись инеем. Они невероятно прекрасны! Такое ощущение, что деревья переделались в пушистые серебристые воздушные платья. Гуляю по парку и думаю: как я, женщина Аи, могла ставить себя выше этой красоты? Считала, что есть только я одна,

и что я властвую над всем этим и контролирую. Да что говорить – я просто не замечала эту красоту! Никого и ничего не ценила, видела только себя, считала, что, кроме меня, никого не существует. Это истинное безумие: как я могла не замечать настоящего «хозяина» жизни?! Красота повсюду. Неудивительно, что я оказалась в клетке страха и нужды, ведь маленькая сущность не в состоянии выдержать все то, что она взвалила на свои плечи, возомнив себя особенным центром всего того, что есть. Пропитанная изнутри презрением к окружающему, я была переполнена страхом, нуждой и сопротивлением тому, что есть на самом деле. Мое «ложное я» уже не в состоянии выдержать всей тяжести искусственной реальности, которую я сама себе придумала. Теперь «ложное я», устав от самого себя, бродит вечерами в парке с мольбой «мама, папа!».

...Медленно проходят дни. Я ясно и открыто погружаюсь в то, что есть. Понимаю, что у меня имеется счастливая возможность наблюдать зеркало – свою маму. Моя мама осталась заложником «нужды»: внутри она всегда с протянутой рукой, ждет внимания детей, внуков, знакомых, родственников, ждет очередных материальных благ и прочего.

Через образ мамы наблюдаю себя. Значит, я запрограммирована только на «дай». Как отдавать – не знаю. Кто может отдавать? Тот, кто наполнен, доволен, умиротворен. Тот, кто любит, не ожидая ничего взамен. Ясно понимаю, что пока в человеке сидит страх, отдавать он не сможет. Приходит по-

нимание, что единственный выход – это смотреть на страх, не отворачиваясь, не закрывая глаза, полностью и целиком находясь в настоящем моменте, в данном случае.

Мать в нужде – это требовательная мать. Она в постоянном ожидании внимания со стороны детей. Что может быть более разделяющим и изолирующим? В этом нет любви.

...Сегодня с сестрой ездили к маме на ужин. Я старалась из глубины наблюдать за тем, где застряла. Зашла на кухню, обняла маму, сказала:

– Здравствуй мама.

Она не посмотрела на меня, встретила упреком:

– Ты меня не ищешь! Я тебе не нужна!

– Мама, меня тоже никто не ищет, и я тоже никому не нужна, – ответила я.

За ужином мама совсем не смотрела в мою сторону и всем своим видом показывала, что обижена на меня. После ужина ушла в свою комнату. Для ребенка очень тяжело иметь требовательную, контролирующую и осуждающую мать. Всеми силами стараюсь осознанно наблюдать происходящее. Ощутила в себе просвет сострадания. Я увидела Бога в лице матери, Он именно так проживает момент. Кто как не Бог берется за самую грязную неблагодарную работу? Вижу, что вся моя жизнь была посвящена требованиям и страхам иллюзорного «я». В ситуации с мамой стараюсь всеми силами распознать свое истинное я. На этот раз не ухожу глубоко в мысли, а пытаюсь разглядеть временное, ограниченное, ложное «я», ма-

ло-помалу просветить единственное «я», которое есть.

Вернувшись от мамы, анализирую, сопоставляю, осознаю. Чем является мой опыт – опыт запуганной обманщицы, запуганного зверя, запуганной тиранки, которая не щадит собственных детей лишь бы любой ценой сохранить себя? Кто это? Что это? Нечто внутри чувствует, что это тирания несуществующего «я». Как это осознать? Смотреть на нее, наблюдать за ней осознанно. Приходит понимание, что я была сдавлена с двух сторон. С одной стороны – запуганной, эгоистичной, лицемерной, лживой мамой. А с другой стороны – запуганной, задавленной страхами, суровой, жесткой свекровью – второй мамой. Как ребенку выжить в этой ситуации?

...С утра выпив кофе, взяла в руки книгу Берта Хеллингера. На глаза попала фраза: «Мы приносим в жертву наших детей в надежде, что Бог за это ниспошлет семье Свою благодать. Или в надежде, что дети смогут искупить грехи родителей. Каково же решение? Богу, который требует приношения в жертву наших детей, надо открыто противостоять. Надо отречься от такого Бога и отдаться на волю чего-то Большого, таинственного. Это решительный шаг из заколдованного круга. Я бы сказал, что только преодолев пределы совести, можно вырваться из чертового круга и обрести Целое, что объединяет людей. К этому ведут глубинные движения души. Они проявляются там, где преодолены различия между добром и злом. Эти движения служат примирению

и единению того, что было разъединено посредством добра и зла. Преодоление совести – не простое дело. Это результат очищения сердца и духа».

Среди ночи проснулась и произнесла: «Уходя, оставь после себя свет. Запуганный, загнанный, истощенный, постаревший, обветшалый зверь – уходя, оставь после себя свет».

С утра зашла в сеть почитать мировые новости. Писали о короле одной страны. Он женился на начальнице своей охраны и с кучей наложниц живет не в своей стране. Читаю и думаю: несмотря на несметные материальные богатства, король живет как загнанный зверь, запуганный страхом, что его могут убить в любой момент. Хоть народу и кажется, что он король и имеет то, чего нет у них, по факту он в неволе, полностью обложен, замурован страхом смерти. Невольно случилось сравнение: король и запуганная мать – это одно и то же. Аи, которая считала себя королевой жизни, задавлена страхом. Это как запуганная мать, которая хитростью всячески старается удержать детей в тисках своего страха. Постоянно стремится управлять, контролировать, подавлять, запугивать ребенка. Это очень мощные тиски. Как король не может вырваться на свободу, так и я не могу вырваться из тисков «запуганной матери». Вновь стараюсь вспомнить, что же произошло между мной и мамой в последний раз. Я просто увидела голую правду. Это как в сказке: никто не видел, что король голый, лишь мальчишка в толпе крикнул «а король-то голый!» Так и мама сильно испугалась. Та-

кого страха я в ней никогда не наблюдала. И лишь сейчас понимаю, что это не мама, а я испугалась голой истины.

На что только не решается запуганная отдельная сущность, переодевая в маску матери! Даже на самую страшную клевету, на шантаж собственными детьми, чтобы только сохраниться, остаться, выжить любой ценой. Но мой прожектор упорно продолжает светить в самые затаенные места. И когда вновь оказываюсь перед нерешенной ситуацией, записываюсь на онлайн встречи с духовными мастерами современности. Сейчас нет возможности как раньше летать на живые встречи: в мире до сих пор действует карантин по пандемии.

И вот я на онлайн сатсанге с Цезарем Теруэль (*прим. авт.: венесуэлец, проводит публичные сатсанги (сат – истина, санги – собрание), делится своим опытом и знаниями с другими искателями Истины, помогая им осознать истинное «Я», то есть Самого Себя*). Когда закончились вопросы участников сатсанга, я подняла руку, и начался диалог:

– Привет, Цезарь. Несколько лет назад я прилетала из Казахстана в Казань на встречу с тобой.

– О, Казахстан! Я помню.

– С тех пор я много очищалась и работала над собой, во мне произошли хорошие изменения, но сейчас я поняла, что застряла на «запуганной матери». Поняла, что запуганная мать рождает ребенка, ребенок вырастает и стано-

вится точно таким же запуганным родителем, как и его мать. И так по замкнутому кругу. Я не знаю, как из этого выйти.

– Избавляйтесь от тенденции.

– Как?

– Прежде всего, избавьтесь от эго. Не пытайтесь от всего избавляться по отдельности. Кто проходит процесс очищения? Я – это тоже мысль. Смотрите на это «я». Каждый раз, когда возникает мысль, возвращай внимание на «я». Это «я» является корнем любых мыслей. Любая мысль – корневая система, которая отождествляется с телом, с индивидуальностью. Вы пытаетесь очистить эго. Держите внимание на себе, в противном случае, будете говорить с точки зрения любого отождествления, будете придавать реальность всему, с чем вы отождествились, с тем «я», которое сейчас говорит все это. Исследуйте это.

– Сейчас, когда наблюдаю запуганную мать, она шантажирует, давит, обманывает. Получается, автор всего этого я?

– Да. Вы все это создаете. Выясните, кто такая «мать» и кто «дочь», и что такое «я есть». Выясните, что значит «я». Это всего лишь мысль. Это значит, что их не существует. Осознайте, что все это всего лишь мыслительная конструкция. Это мысли, основанные на отождествлении с телом.

– Я не могу подойти к матери, видя ее запуганную ложь.

Это значит, что я не могу подойти к себе?

– То, что обуславливает вести себя подобным образом – это паттерн (прим. автора: узор, образец, шаблон; форма, модель; схема). Корнем этого поведения является мысль «я есть тело». Если мы не избавляемся от эго, то превращаемся в то, что ненавидим или любим. Нравится нам это или нет. Понимаем мы это или нет, верим или не верим, мы начинаем воспроизводить все наши переживания. Мы отождествляемся с ними. Возможно, кому-то хочется быть самым лучшим отцом или матерью, и мы превращаемся в то, что любим или ненавидим. Начинаем воспроизводить паттерны поведения других людей, от которых научились ранее. Мы превращаемся в то, что прожили, в то, что оставило отпечаток, мы отождествились с этим. Они начинают повторяться, это и есть реинкарнация – то, что повторяется. Реинкарнирует не душа, не личность, а паттерны поведения, которые остаются в поле сознания. Поскольку есть отождествление с ними, они снова просыпаются, не умирают. Они переходят в латентное состояние, не исчезают, а начинают воспроизводить. И когда это происходит, они усиливаются. В конечном счете, это превращается в культуру, в философию, в способ жить. В конечном счете, это убеждение. Верующий – это вера, мыслящий – это мысль. Например, если вы будете постоянно слушать о христианстве, вы скажете «я христианка» и будете отождествляться с этим, будете верить в это. Это мысль. Все

это должно уйти.

– Уйти как? Мне надо смотреть на запуганную мать и запуганного ребенка?

– Нет. Смотрите, кто боится. Очевидно, это я. Не пытайтесь что-то сделать со страхом. Смотрите на «я». То, что вызывает эти мысли, – это то, что вызывает ощущение страха в теле. Эта мысль контролирует поведение тела. Забудьте об этом, не нужно ничего делать, забудьте о том, что надо очищать себя. Очищение произойдет, но вы не беспокойтесь об этом. Если есть мысль, то должен быть мыслящий, перенесите внимание на мыслящего, этого будет достаточно. Мысль исчезнет, те ощущения, которые вызывает мысль, тоже исчезнут, мыслящий исчезнет. Как вы будете вести себя? Ваши действия, ваш мыслительный процесс будут свободными от прошлого, от воспоминаний, от всего остального.

– Спасибо, Цезарь. Вечерами гуляю в парке с мольбой «помоги мне». Получается, это тоже мысль и эго мотают меня?

– Да. Единственный, кто слушает ваши молитвы, – это вы. Больше никого нет. Вы – источник молитвы, то есть мысль. Смотрите на мысль, наблюдайте молитвы. Где молитвы? Смотрите на «я», которое молится.

– Смотреть на «я», которое молится, просит, хочет очиститься – это и есть избавиться от эго?

– Да. От чего мы хотим избавиться? Не от чего-то,

а от самого «я». Можно избавляться от чего угодно, но если вы не избавитесь от «я», то будут создаваться новые убеждения, и этому не будет конца. Хочу зачитать вам слова Д. Кришнамурти: «Можете ли вы посмотреть на свою жизнь без чувства грусти, депрессии, без желания изменить ее? Если вы измените свою жизнь, согласно другому паттерну, то изменение ее снова приведет к запутанности и неудовлетворенности, то есть вы одно убеждение смените на другое, одну идентичность – на другую, вы будете воспринимать все с определенной точки зрения, и идея будет противоречить факту, и вы все еще будете в запутанности».

– Получается, я придумала себе образ «запуганного, загнанного зверя»?

– Да. Первый образ – это отождествление с телом. Я есть тело – ментальная конструкция, которая сделана из мыслей. Личность – это мысль. То, чем я себя считаю, – это мысль. Затем я отождествляюсь с тем, чему научился, с переживаниями «я архитектор», «я сын», «я христианин». Я одно, другое, третье. Смысл не в том, чтобы избавляться от всего этого. Если «я есть мысль» исчезает, то что остается? То, чем я являюсь. Я есть такое, какое я есть. Нет ничего отдельно от того, что я есть. «Я есть» не является мной, это не идея, не убеждение, не тело, не энергия, не пространство, не материя. Оно есть. Это все, что я могу сказать.

– *Огромное спасибо, Цезарь!*

Легла спать, а в голове крутятся слова Цезаря «смотри на того, кто боится». Перед глазами всплыла ситуация с мамой, когда из меня просто вырвалось со всей силы, словно взрыв: «Хватит лгать!» От того, что произошло, нам обоим стало не по себе. Мама до сих пор обижается и не разговаривает со мной. И лишь только сейчас я понимаю, что мое истинное имя «хитрость и обман». Мое истинное имя «шантаж и интрига». Хотя до этого я считала себя доброй и порядочной. Чудеса! Вот это разворот! Кто я? Что я? Человеческое невежество, притворяющееся добродетелью! Запуганный, загнанный, изворотливый, хитрый, безбородый обманщик – вот мое настоящее имя!

Чувствую внутри решительный настрой. Личность Аи очень сильно испугалась: в теле стали появляться боли, начиная от зубов и заканчивая ногами. Словно прожектором освещаю мыслящего, освещаю любые мысли, чувства, ощущения, восприятия.

Вспоминаю слова Цезаря: «Мысли – это то, с чем отождествилась; они не исчезают, а переходят в латентное состояние и в какой-то момент просыпаются, усиливаются и начинают воспроизводить». Результат отождествления и есть убеждение. Мыслящий – это мысль. Вновь задаю себе вопрос: кто боится? В этот раз не пытаюсь убежать от возникшего чувства, не прогоняю страх, перевожу внимание на мыслящего.

...Пригласила дочь с семьей на ужин. Мило посидели, дети подарили мне электрическую мясорубку. Поражена: когда все больше и больше отпускаю что-то внутри, дочь и сын становятся более чувствительными ко мне. Раньше я ощущала от них только чувство долга, а сейчас что-то совсем другое: нет напряжения в наших отношениях, появилась легкость. Маленького внука оставила ночевать у себя, решив, что достаточно теорий «о матери и ребенке», пора переходить к практике. Пока малыш был у меня, смотрела на ситуацию, представляя себя в молодости с паническим страхом за детей, с полным вниманием на ребенке. Смотрю внутрь на женщину, видящую себя только мамой детей, которых непременно нужно спасти и сохранить. Смотрю на «женщину» в паническом страхе за тело ребенка. Под утро, пока малыш спал, взяла его маленькие ручки в свои ладони и, полностью погрузившись в себя, спросила:

– Бог решил пройти именно этот опыт «матери и ребенка». Пожалуйста, То, Чему нет Названия, осознай себя. Ведь для чего-то все это надо было пройти. Что это все? Что происходит? Зачем? Почему? Для чего?

Днем прогулялись с внуком в овощной магазин, купили его любимые фрукты, вернулись домой. Наблюдаю за малышом, вижу, что ему сейчас комфортно. Это такое состояние, когда нет мыслей, оценок, желаний, кроме одного – съесть чего-нибудь сладкого, например, шоколада. Удивилась, когда во время обеда он без всякой причины произнес: «Ты

добрая». Дети открыты, искренни и говорят, что чувствуют.

Вечером дочь забрала внука, а я решила попробовать дорогое домашнее масло, которое мне привезли из села на заказ. Попробовала и очень расстроилась: на вкус оно было совсем не тем, что предвкушала. Хотя продавец, который его привез, уверял, что пробовал на вкус и масло хорошее. Про себя сказав «это то, что есть; буду иметь дело с тем, что есть», решила растопить на медленном огне немного масла, чтобы поесть его хотя бы в топленном виде. Во время процесса масло стало издавать неприятный запах и почти полностью потемнело. Поняла, что оно не пригодно к употреблению в любом виде. И тут задумалась: почему я вновь стала жертвой обмана, да еще и заплатила за это деньги?

Вижу, что снова столкнулась с ситуацией, когда мать использует своих детей, лжет, обманывает, шантажирует и требует от них оплаты. Сижу в полной растерянности, уже не знаю, куда смотреть и что делать. Взяла в руки телефон, смотрю – в группе, которую открыл Даниил Зуев (*прим. автора: духовный мастер, непрерывно проживает себя как настоящий момент*), он отвечает кому-то на вопрос. Я тут же задала Даниилу свой вопрос:

– *Случилась ситуация, где я увидела, что «я изначально – свобода» провалилось в хитрость, ложь, обман, лицемерие и шантаж, где в ход идет все, даже собственные дети.*

– *Что значит провалилась? Шантаж, дети?*

– Я отождествилась с ролью запуганной матери, которая рождает ребенка. Ребенок (дочь) вырастает и тоже становится запуганной мамой. И так по замкнутому кругу. И эта сущность не щадит никого, даже собственных детей.

– Самое главное в сказанном: что есть «я», которое надело на себя эти слова?

– Это «я есть». Но по инерции пока еще боится, хитрит, шантажирует.

– Кто боится и хитрит? Мы говорим о разных «я». Прямо сейчас ты уже есть?

– Есть.

– Но акцентируешь внимание на том, как описываешь себя и чем занимается это описание. Не акцентируй внимание на описании себя, на том, что появляется и исчезает.

– У меня слезы от того, что я сегодня ясно увидела. Как я могла так провалиться?

– Кто куда провалился? Еще раз повторяю: зачем эти рассказы прошлого? Я говорю: ты сейчас есть та же самая, что и всегда.

– Свобода провалилась.

– Ты уделяешь внимание каким-то историям, как кто-то куда-то провалился. Свобода никуда не проваливается. Это все драматургия.

– Обрадовалась. Действительно – как может свобода провалиться?

– Оставь свободу в покое. Это просто слово.

– Это фильм ужасов, где запуганная мать истязает своих собственных детей.

– Сейчас есть данный момент, есть происходящее. Есть тело. Есть все, что окружает тело. Самое главное – есть факт, что ты есть. Если ты не будешь описывать себя ничем определенным и конкретным, то факт твоего бытия сейчас происходит и включает все: и тело, и происходящее вокруг тела. Но неудовлетворенность, претензии, мысли о том, что «что-то не так» возникают только от того, что есть мысль «я только тело сейчас». Как только появляется отождествление с тем, что я только тело сейчас, сразу появляются мысли «я нахожусь где-то не там, испытываю что-то не то, переживаю не то, все не так, я хочу другое». Но если осознаешь себя как факт бытия, без описания себя, то тогда тело тоже включено в тебя и ты не можешь находиться где-то не там. Мысль «я нахожусь не там, где должен быть» относится только к телу. Но ты не только тело. Не важно, где находится тело. Ты всегда на месте, ты всегда там, потому что все, что происходит, это целое переживание тебя. Только придет мысль «сейчас я нахожусь где-то не там», сразу возникает вопрос: а кто я, который находится не там? Это опять всплывает личность. Когда эта мысль рассмотрена, остается факт твоего бытия. Просто переживаешь себя. Поэтому не нужно приплетать слова «свобода» или еще что-то. Это все романтика, поэзия, это все красиво, но это все опять отно-

сится к некоему «я».

– Спасибо, Даниил!

Глубокая любовь Истины открывает глаза незрячей, дав ясный ответ, что все это описание себя – романтика, поэзия, проза, но нет во всем этом истины. Грусть и тоска сменились внутри тихой радостью, что-то ликует во мне.

И вот сижу на кухне и ясно вижу, что прежняя я любой ценой пихала бы в себя это масло только потому, что дорого заплатила. Но сейчас совсем другое дело: точно знаю, что в рот это не возьму. Вот уж не думала, что все происходящее – даже ситуация с маслом – открывает мне глаза. Внутри какая-то легкость, совсем неизведанное ощущение, новое. Милость настоящего момента, тихая благодать струится к современным просветленным мастерам, они реально сокращают путь ищущего в осознании себя.

Среди ночи на миг проснулась, повернулась на другой бок и произнесла: «Прости, мама». Если единственный, кто слышит мои молитвы, это я сама, значит, я прошу прощения у себя самой? Да, я виновата. Но в чем? Когда слышишь от мамы постоянные упреки «другие дети заботятся о матери, а я тебе не нужна, ты меня не ищешь», невольно начинаешь чувствовать себя виноватой. Кто виноват? В чем? Перед кем? Сама перед собой. Что, получается, всё я сама, в себе, для себя, от себя?! Вот это разворот! Всё я...

...Днем, гуляя по городу, обратила внимание, что когда у меня был внук и я намеренно погружалась в состояние

тревожной матери, меня физически пронесло. Иду по улице и задаю себе вопросы: кто тревожится? За кого тревожится? Я сама перед собой? Я сама за себя тревожусь? Кто тревожится? Мыслящий. Кто мыслящий? Я, Аи, обособленная личность. Та, с чем отождествилась, тревожится сама за себя. Вот это чудеса! Воображаемый паттерн в уме волнуется, переживает сам за себя, так как боится исчезнуть. И прикрывает это тем, что всеми своими действиями говорит «вот видите, как сильно я люблю своих детей; видите, как сильно я волнуюсь и переживаю за них». Но за всем этим стоит паттерн, который боится исчезнуть! Иллюзорное, несуществующее «я» боится исчезнуть, прикрываясь любовью к детям. А по факту это страх исчезновения не существующего «я». Вот так обыкновенное масло оказалось моим лучшим духовным мастером. Невольно приходят на ум слова из священного писания: «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют, где воры подкапывают и крадут». Ясно осознаю, что несуществующий паттерн «женщина-мать и дитя» – это потенциальный вор, который подкапывает и крадет. Вот почему по жизни меня сопровождают ложь и обман, желание использовать кого-то в своих целях. Все это воровство. То, что не существует, ведет себя как потенциальный вор. Ясно разглядеть вора можно, стоит только присмотреться. Я сама себя обворовываю, предаю, обманываю, использую! Чудеса, чего только не делают мысли! Автор всего этого я! Произнесла:

– Спасибо, мама!

– Нет никакой мамы, нет никакого ребенка.

– А что есть?

– Я Есть.

Домой с прогулки вернулась уже с ясным знанием, что моя мама пришла в этот мир со своей программой, что она точно такой же «винтик», «шурупчик» в Целом, как и я. И что в происходящем нет ее вины. Внутри тихая благодарность ей за то, что свое «предназначение» она выполняет отменно. Каждый на своем месте, как любой штрих в Целом.

Ссылкой, где Цезарь отвечает на мои вопросы, мне захотелось поделиться с людьми, с которыми я иногда вижусь на встречах с духовными мастерами. И вот сегодня по телефону состоялся разговор с одним из участников нашей группы «Сатсанг»:

– Да, Аи, я посмотрел ответ Цезаря на ваш вопрос – он, как мастер, дает бесценный совет. Сразу отсекает весь психологический аспект. Дает ориентир только на Я Есть. Но мы часто «слетаем» в непроработанные психологические аспекты, которые пережили когда-то с мамой или папой. Это всего пара ярких моментов, которые остались в уме и не дают нам продвинуться дальше. Обратите внимание всего лишь на пару ярких моментов детства с мамой – она такая, как Я Есть, ее не изменить. Например, сегодня пошел снег, но мы ведь не спорим и принимаем погоду такой, какая она есть, просто одеваемся теплее. Так и с родителями или любым другим че-

ловеком – мы принимаем его таким, какой он есть. У человека не было выбора, он сложился таким, каким его воспитали. Вы ясно увидели цепочку, что у вас такая травма, потому что мама такая. Но у мамы такая же травма, которую в детстве ей нанесли ее родители. У вас есть возможность остановить все это на себе, дальше после вас эта травма не просочится. Просто осознайте ее, и она исчезнет. У мамы не было выбора, она тоже когда-то была несчастным, страдающим ребенком. Не застревайте в прошлом.

– Спасибо. Мы, женщины, устроены иначе: из нашего тела выходит другое тело, и мы больше углублены в материально-объектные переживания. Я чувствую, что в моем крике, поиске и мольбе сидит жажда Любви, тоска по Любви – это и есть тоска по Матери. Мать – это Жизнь для ребенка. Радуется, что кое-что просвечивается. Сегодня поняла, что моя мама – маленький винтик в Целом, и что ее вины в этом нет. Мольба, просьба, ожидание Любви – возможно, это и есть ожидание Бога.

– Да, мы так сильно привыкаем к своим страданиям, так цепко держимся за них! Просто надо ясно увидеть, кто мы без этих страданий. Страдания и боли приросли к нам, словно костыли, и мы уже не можем ходить без них. Привычки, убеждения, страдания вырастают, вживаются в нас так сильно, что потом их не просто оторвать. Смотрите, кто страдает? Вы есть, без страданий. Мама вас любила, как могла, как ее научили. Она что знала, то и передала вам. Мама сама не ис-

пытала той Любви, о которой вы говорите. Мама и папа – это наш фундамент, если он не в порядке, наш дом не сможет нормально стоять. Увидьте, что мама ваша тоже страдала от нехватки внимания, нехватки Любви. Она не видела и не знала, что вам дать. Но сейчас вы зрелый человек. Просто увидьте это.

– Спасибо.

Положила трубку и поняла, что мне надо исследовать, с чего, откуда возникло описание себя. Как появилась мысль «у меня запуганная, лживая мать, у которой родилась такая же дочь»? Откуда возникает спрашивающий? Кто все это описывает? Откуда возникает ум? Ответ не является ни словом, ни мыслью. Пытаюсь направить внимание в это, ничего не описывая. Что есть непрерывно, тотально? Упорно смотрю туда, откуда возникает страх, мольба о любви. Вглядываюсь. Заметила, что нет во мне страха, нет желаний. Не знаю, что будет дальше, но это меня радует.

На следующий день продолжила разговор с другом-единომышленником:

– Привет. Вчера вспомнила пару ярких моментов, которые засели в разуме. Стала смотреть, откуда пошла цепочка детской травмы. Всплыла картина: после ухода деда я попала в свою семью, была еще маленькой, утром проснулась и пошла к столу, где сидела мама с моими братьями и сестрами, чтобы присоединиться к ним за завтраком. Папа был на работе. Мама посмотрела на меня и сказала:

– Уходи, ты не моя дочь. Ты дочь папы.

От неожиданности я заплакала, развернулась и ушла обратно в детскую. Старший брат, совсем мальчишка, закрычал на мать:

– Ты что?! Разве мама говорит такое дочери!

Мама пришла за мной в комнату, стала что-то объяснять, говорила: «Я хотела сказать, что ты дочь деда, моего папы и т.д.». Но моя дверца закрылась. Теперь я поняла, почему не могу сделать шаг навстречу маме, несмотря на помощь ведущих мастеров современности. Хотя внешне все выглядит нормально. Постепенно эта дверь закрылась еще более плотно, почти наглухо, потому что когда находилась в школе, во дворе или на улице, именно в тот момент, когда мне нужна была помощь мамы, ее никогда не было рядом. Внутри меня все плачет. Каждый ребенок в этом суровом мире получает травмы, ждет от родителей помощи, а мамы и папы нет рядом. Ты правильно сказал: главное – отследить цепочку.

– Да, разум сам заблокировал эти болезненные моменты. А сейчас разрешил себе вспомнить травму, потому что знает: теперь это будет не так больно. Травмы мы получаем от таких же травмированных.

– Спасибо тебе.

Как только положила телефон, позвонила старшая сестра, сказала:

– Приходи на обед. Будем мама, ты и я, сами посидим.

Придешь?

– Приду.

Поехала с намерением на практике осознанно пройти ситуацию. Я смотрела на маму, сосредоточившись на себе, спросила сама себя: кто здесь мать, кто дочь? Наблюдаю внутри и вовне; атмосфера стала более легкой, не такой напряженной, как вначале, почувствовала нейтральность. Мама со мной разговаривает, что-то рассказывает о политике, о мире, о своих подругах. Ощущение, будто ничего и не было. Продолжаю поддерживать разговор, не отождествляясь с мыслью «я дочь, а она моя мама». Намеренно проживаю ситуацию, что я не только тело. Стало совсем легко, хорошо, свободное состояние во всем, что есть. А когда собралась домой, мама меня обняла, поцеловала и сказала:

– Ты умная!

– Мама, ты тоже умная!

Вышла на улицу, свежий аромат свободы струился отовсюду. Решила пройтись пешком, смотрю в небо на стаю птиц, они летели высоко, не как в моем районе. Внутри легкость. Наблюдая за их полетом, поняла, почему в птицах мы видим свободу: они не имеют никаких обозначений, в них нет имени, нет особенной формы, чтобы выделиться среди других. И самое главное – они не закреплены за каким-то определенным местом, определенным убеждением или концепцией. Как только ко мне пришло такое осознание, я воскликнула: «А ведь это свобода!»

Как только зашла домой, произнесла: «Да, Мама!» Занимаюсь домашними делами со словами «да, мама!». Задумалась, что бы это значило? А ведь в Париже я твердила: «Мама, пожалуйста!»

...Через несколько дней Новый Год, закупила продукты к празднику. Пришло сообщение от корректора, которое меня обрадовало:

– Аи, привет. Хочу сообщить, что у меня был гормональный сбой в организме. И вот за то время, что я работаю над книгой, женские дела приходят вовремя и проходят с минимальной болью. Уверена, что это книга так работает, так благотратно сказывается на женском организме. Благодарю тебя!

– Спасибо. Ты знаешь, что я обнаружила, когда достала рукопись, которую вела много лет, и начала печатать? Не Аи пишет книгу, а Другая Большая Сила. Во время набора текста меня стало физически чистить, иногда я бегала в туалет. Проходит время, что-то внутри отзывается на рукопись, начинается сильный кашель, будто из меня взрывом воздуха что-то выходит. А то просто так накрывают тишина и покой, которые сменяются неопируемыми чувствами, и на глазах появляются слезы. Что будет дальше я не знаю. Одно знаю точно: если нам доверили эту «работу», то стоит сделать ее достойно.

– В этой книге, которая пишется, читается и корректируется, поднимается много разных аспектов, и каждый читающий найдет в ней что-то свое. Вот у меня, например, как

и у тебя, было засилье разума. Именно от головы идут все мои проблемы. Я это знала, но как с этим работать – мне не было понятно. Теперь я это вижу, и работаю над книгой, пропустив через себя, пытаюсь осознать, что именно она хотела донести до людей. И ты знаешь, у меня этот процесс происходит сам по себе, параллельно с работой над ней. То есть мне не надо, как тебе, уходить в себя, проводить какую-то медитативную работу, упражнения с фотографией матери, наблюдать через свое платье сущность, которая вечно жалуется, защищается, кидается на всех. У меня все это само собой проходит, оно входит в меня как уже готовый инструмент. Вот в чем ценность! То, что ты проходила опытным путем, здесь представлено как уже готовое упражнение. Например, дается домашнее задание и ответ, и этот ответ просто вкладывается в читающего книгу человека и начинает в нем свою собственную работу. Вот в чем ценность: не нужно тратить время, которое ты тратила, для того, чтобы прийти к осознанию себя. И вот только тогда, когда я начала безропотно, не сопротивляясь, принимать все, что дает эта книга, только тогда она стала влиять на мое тело таким благодатным образом.

Попрощавшись с доброй женщиной, я ощутила себя «транзитом-проводником» в руках чего-то и почувствовала в происходящем любовь Бога к ребенку. Если родитель возьмет «правильный курс», то и у ребенка все встанет на свои места. Разве это не счастье? Будет меньше безумия в этом

безумном мире.

На следующий день весь мой восторг от полученного отзыва на книгу отозвался болью в теле: теперь уже то в груди, то в животе, то в суставах. В этот раз всё отдавалось сильной болью в районе копчика, бегала в туалет. Возможно, идет очередная чистка, я не знаю. Одно знаю: есть Один «хозяин жизни», и все будет так, как будет. Прошептала: «На все воля Безграничной Осознанной Естности!» Дышать стало легче.

...Позвонила дочь, попросила прийти к ней присмотреть за детьми, пока она выполняет предновогодний заказ. И вот, посидев с детьми, иду домой, а навязчивые мысли «я плохая мать, я плохая бабушка, я хорошая мать, я хорошая бабушка» не дают мне покоя. Стала на практике применять духовные учения. Наблюдаю мысли, превратившиеся в мыслящую меня. Погружаюсь в наблюдение себя и думаю: почему именно идея «защиты детей» стала моим краеугольным камнем? Почему на протяжении многих лет во мне живет сущность «в детстве меня никто не защитил, теперь я буду защищать тех, кто нуждается в этом»? Закрыв глаза, смотрю – кто от кого защищает? Кто нуждается в том, чтобы защитить страдающие сущности? Такая же страдающая сущность, которая нуждается в собственном спасении. Кто кого и от чего спасает? Что это все? Ясно понимаю, что именно эти мысли живут жизнь, вытеснив полностью то, что есть, – суть Бытия. Понимаю, что мне необходимо избавление от бесконечных навязчивых мыслей, которые теперь твердят «смотри-

те, какая я умная». Наблюдаю мысль «я такая умная, даю прекрасные советы другим», вижу, что и это является проявлением эго. То, в чем чувствую превосходство над другими, и есть очередное несчастье. Эго перевоплощается, любой ценой пытаясь сохранить свою идентификацию. Все равно с чем. Несчастливая или счастливая, умная или глупая, хорошая или плохая, ленивая или работающая, слабая или сильная и т. д. Продолжаю вопрошать: где эти мысли внутри меня? Пространство тишины. Безмолвие.

Теперь понимаю, что мне надо как можно чаще отходить от мыслей. Эго будет тянуть меня в прежнее состояние «нужды и сопротивления», но я намеренно буду возвращать себя в осознание сути Бытия.

...Проходят дни, я вновь и вновь ясно и четко задаю себе вопрос:

– Какая сущность сейчас, какая мысль сейчас вместо меня живет жизнь?

Смотрю вглубь себя. Сущность, которая постоянно оправдывается. Она оправдывается перед мамой, перед мужем, перед свекровью, перед дочкой, перед сыном. Она постоянно в голове оправдывается и пытается доказать, что она не такая, как о ней думают. Глаза закрыты, смотрю: кто думает? Кто защищается? Кто нуждается в защите? Кто нападает? Кто хочет защитить? Ничего не поняла. Ум вошел в ступор. И в том, и в другом случае это эго. Кто перед кем оправдывается? Мать перед ребенком? Или ребенок перед матерью?

Кто на кого нападает? Никого нет. Ничего нет. Просто одна мысль сменила другую. Одно убеждение сменилось на другое. Одна привычка сменила другую. Как одна одежда сменяет другую одежду. Все это происходит в Одном, как само То, что есть, в Нём.

Утром проснулась очень рано. Смотрю на чистое небо, на горы, на птиц, которые утром летят в одну сторону, а вечером шумной большой стаей возвращаются обратно. Наслаждаюсь, всем телом впитываю настоящий момент, испытывая внутри изумительное ощущение. Спросила себя: «Ты от кого защищаешься? Кого защищаешь?» В ответ тишина. Повторила вопрос. И вновь тишина. Получается, я защищаю себя от самой себя! Ступор. Мозг ничего понять не может. Чудеса! Я сама себя пугаю и сама же от себя защищаюсь! Парадокс. Что-то в этот момент на миг стало совершенно ясным.

Прошла на кухню заварить себе кофе. И думаю: в моей жизни было достаточно лжи, больше никого не хочу обманывать, и прежде всего себя! Хватит! Достаточно! Я сыта! Довольно!

Расположившись после завтрака на том месте, где обычно сидела свекровь, закрыла глаза. Смотрю на то, за кого приняла себя. Я приняла себя за женщину, у которой панический страх за тело, за детей. Я так сильно пропитана страхом за ребенка, что в каждой клеточке моего тела, в каждом вдохе и выдохе одно стремление – сохранить и уберечь ребен-

ка. Огромный потенциал, заложенный во мне, был потрачен на то, чтобы сохранить и сберечь тела, которые вышли из моего тела. Все внимание, все чувства, ощущения и восприятия полностью сосредоточены на детях. Погружаясь в себя, смотрю на то, что пережила свекровь. Она всеми силами старалась уберечь сына от невзгод, боли, тяжести, недуга. В итоге все, от чего мать пыталась его уберечь, он и пережил: скорбь, боль, тяжесть, гнев, ярость, злость, печаль. Не было в жизни женщины-матери и в жизни ее ребенка счастья, покоя, радости. Что это все? Откуда? Зачем? Почему? Что все это значит? Что произошло? Нет сейчас той женщины-матери, которая сама не жила, а постоянно тряслась над своими детьми. Нет даже ее самого любимого «дитя». Где это все? Что это все? Слезы льются. Где мать? Где дитя? Ничего нет. Но ведь что-то есть? Что?

Перед глазами всплыла картина. Старший соседский мальчик подошел и ударил меня, когда я играла с другими детьми в песочнице во дворе. Он сказал:

– Это тебе за то, что ты толкнула мою сестренку!

Я заплакала и ответила:

– Я сейчас скажу своему старшему брату, и он тебя побьет!

Но сама ясно понимала, что никто не придет ко мне на помощь и не даст сдачи, знала, что мне не к кому обратиться за поддержкой. Вот тогда, видимо, и отождествилась с мыслью «меня защищать некому, значит, я сама буду защищать

себя». Когда я стала женщиной, эта мысль превратилась в «теперь я должна защищать и сохранять своих детей, чего бы мне это ни стоило». Вот что всё это время жило жизнь вместо меня. Но как выйти из отождествления? Я не знаю. И, конечно, вновь пошла за ответом к духовным мастерам современности – зарегистрировалась на онлайн сатсанг с Даниилом Зуевым в Zoom.

Первый вопрос задал парень, и именно тот вопрос, который я хотела задать:

– Даниил, помоги мне. Куда смотреть, чтобы осознать то, что происходит здесь и сейчас?

– Сейчас есть факт, что ты существуешь, правильно?

– Да.

– Тело находится в комнате?

– Да.

– Тело существует сейчас отдельно от комнаты?

– Нет.

– Тело и комната сейчас существуют одновременно?

– Да.

– Все объекты, которые включены в комнату, тоже существуют одновременно с телом, правильно?

– Да.

– То есть факт наличия сейчас твоего существования не только тело, да?

– Да.

– Раз ты сейчас существуешь, есть факт твоего суще-

ствования. Одновременно есть и тело, и комната. Значит, тело и комната одновременно в твоём факте существования, да?

– Да.

– Нельзя сказать, что для тебя первичное – тело или комната, да?

– Да. Но если ощущается.

– Ощущение где происходит? Тоже в факте твоего существования: то есть тело, ощущение тела, комната существуют одновременно, правильно?

– Да.

– Любые звуки, которые сейчас есть, тоже существуют одновременно с телом и комнатой, да?

– Да.

– Все, что сейчас возникает и исчезает, происходит только потому, что ты есть?

– Да.

– То есть, факт наличия твоего существования сейчас позволяет быть телу, комнате, звуку и всему, чему угодно.

– Получается, мое существование включает все, что здесь происходит.

– Теперь смотри: если твое существование включает все, что происходит, зачем тогда тебе описывать свое существование чем-либо? Ведь любое описание себя уже будет включено в тебя. Описание себя возникает уже в тебе. Значит, без описания себя ты уже есть, правильно?

– Да.

– Тогда прямо сейчас ты можешь осознавать просто факт наличия бытия, наличие настоящего момента. Но ничем себя не описывай. Просто осознавай наличие этого момента.

– Вроде получается без мыслей быть.

– Все свое внимание удели этому безмыслию. Возникает пауза, ты говоришь «я просто есть». Разве для того, чтобы просто быть, тебе нужно какое-то усилие?

– Нет.

– Сам факт твоего бытия позволяет происходить этой картинке. Для того, чтобы было какое-то движение, ощущение, запах, ты уже должен быть – тот, кто это видит. Правильно?

– Если воспринимать не думая, что эта вещь называется так-то или так-то, то получается, что все это просто картинки?

– Совершенно верно. Ты можешь осознавать факт наличия восприятия. Например, факт твоего бытия назовем вниманием или восприятием. Все, что сейчас происходит, – любые звуки, ощущения, запахи, тело, комната – уже находятся в твоём восприятии, да?

– Да.

– Если тело, звуки и запахи уже находятся в твоём восприятии, то, значит, не обязательно уделять внимание чему-то отдельному?

– Не фокусироваться ни на чем, а просто – как есть?

– Да. Смотри: все объекты – все, что возникает, – возникает в твоём восприятии. Значит, все, что возникает в твоём восприятии, не обязательно описывать и конкретизировать себя чем-то определенным. То есть любая конкретика по поводу себя уже происходит в твоём присутствии, в твоём восприятии. Значит, тебе незачем конкретизировать себя чем-то определенным. Ты можешь просто осознавать факт естьности для восприятия. Осознавай само восприятие, сам факт естьности.

– Это, примерно, как фонарик светит в пустоту и узнает это как свет, но не называет это светом. Было темно, сейчас свет включился, но нет названия, что это свет, есть осознание того, что есть.

– Да, настоящий момент. То есть само твоё восприятие и есть осознание. То есть, если ты не увлечен вниманием на что-то определенное внутри осознания, то все, что происходит внутри осознания, уже включено в тебя. И тебе не обязательно описывать себя. Вот сейчас – сидит тело в комнате, но разве тело сидит в комнате? Можно сказать, комната вместе с телом находится в тебе, в твоём восприятии.

– Если не думать умом, возможно и так.

– Если не думать умом. Когда ум не думает, просто осознавай наличие всего происходящего таким, какое оно есть. Просто естьность.

– Сейчас ум подталкивает меня к идее, что я часть этой комнаты, что я тело и нахожусь в углу комнаты, и этого не может быть.

– Смотри, откуда возникла эта мысль. Сама она возникла уже благодаря тому, что ты есть. То есть между твоим присутствием и телом возникает некая личность, которая заявляет «я тело, которое сидит в углу комнаты». Но это заявление возникло потому, что ты уже есть.

– Если бы меня не было, тогда и мыслей не было бы.

– Если бы тебя сейчас не было, то не было бы знания о том, что что-то есть или нет. Суть не в том, что тебя нет. Смотри, в чем суть. Есть сейчас факт наличия этого момента. Можно сказать, что факт наличия этого момента сейчас равен факту твоего наличия.

– Получается, если есть настоящий момент, то и я есть?

– Верно. Твое присутствие сейчас равно присутствию настоящего момента?

– Да, если я в настоящем моменте.

– Сейчас возникла мысль «если я в настоящем моменте». Где возникла мысль? Если мы определились, настоящий момент и ты равнозначно присутствуют. Ты сейчас присутствуешь, и настоящий момент присутствует. Нельзя сказать, кто из вас присутствует раньше или позже, да?

– Да.

– Значит, ты и настоящий момент – это одно и то же.

Проблема только в том, что возникает «ты какой-то» в настоящем моменте или «ты» не в настоящем моменте. Это ты, который уже в настоящем моменте. То есть возникает мысль между настоящим моментом и телом. Но эта мысль где? В настоящем моменте. А настоящий момент – это и есть твое восприятие, твое присутствие. Суть только в том, что возникает любая мысль по поводу того, кто ты сейчас, эта мысль и создает описание того, кто ты сейчас. Но это описание возникло потому, что ты уже есть, как этот момент. Если ты не будешь обращать внимания на мысли о себе, на какие-то попытки кем-то себя описать, то имеется факт наличия настоящего момента. А факт наличия настоящего момента – это факт наличия тебя.

– Если сейчас возникнут какие-то мысли, значит, они хотят что-то раздробить и описать?

– Да. Суть в том, что мысль о себе, описание себя пытается сделать вид, что тело отделено от комнаты, от происходящего переживания. Вначале мы определили, что тело и комната одновременно происходят, в твое существование включено и тело, и комната.

– Да.

– Получается, тело от комнаты ничем не отделено. Тело от комнаты отделяется только мыслью. Суть в том, чтобы не заострять внимание на мысли, которая отделяет тело от происходящего. Если нет мыслей, что тело отделе-

но от происходящего переживания, то нет и описания себя кем-либо. Тогда тело и комната целиком включены в твое присутствие.

– Все в Одним.

– Все, что есть сейчас в твоем присутствии, и тело отделяются от происходящего только мыслью, которая отождествляет тебя с телом. Но тело, комната и все, что происходит, равнозначны, они как бы целиком твое тело. Просто ты это тело знаешь пятью органами чувств. Это все мысли, которые описывают тебя каким-то определенным объектом. Но тут не замечается факт пространства, где находится тело сейчас. То, что окружает тело, одновременно с телом сейчас и существует. Разве хоть один момент знал, что тело существует отдельно от того, что окружает? Всегда там, где есть тело, есть то, что его окружает. Мысль «я только тело» отделяет тело от происходящего, и тебе кажется, что ты только тело в происходящем. Происходящее переживание никогда не было отдельным от тела. Ты никогда не видел себя только отдельным от тела. Всегда, когда ты есть, ты видишь себя и как тело, и как то, что окружает тело, просто ты сам мыслью отделяешь тело от происходящего. Если сейчас твой ум смолк, просто осознавай, как он молчит. Удели внимание безмолвию, и если хоть какая-то мысль описывает, не уделяй ей внимания. Все внимание только на безмолвии и не описывай это никак. Надо остаться вниманием без описания

себя в этой картинке. Осознавай наличие происходящего момента. Осознавай тот факт, что ты наблюдаешь целиком эту картину; и тело, и картинка целиком в твоём наблюдении, наблюдаются тобой сейчас; осознавай сам факт наличия наблюдения. Наблюдение – это не объект. Обычно внимание утекает в объекты. Осознавай сам факт естности наблюдения. Глаза просто передают зрительную картинку тела, комнаты, но есть сам факт присутствия наблюдения.

– Картинка начинает расплываться.

– Чем картинка отличается от мыслей? Все пытаются найти истину в картинке, но та картинка, которую ты сейчас видишь зрением, это просто игра зрения. Видимые объекты – это игра зрения. Еще есть органы чувств. Где это все растворяется? Это растворяется в факте естности, в твоём наблюдении. Тело не отделено от картинки. Если картинка растворяется, значит, и тело вместе с картинкой растворяются как видимый объект. Если тело и картинка растворяются как объект, но при этом ты наблюдаешь растворение, значит, с фактом твоего присутствия ничего не происходит, независимо от того, растворяются объекты или происходят. Все объекты, которые ты сейчас видишь, это игра зрения. Но если зрения нет, с тобой ничего не происходит; если слуха нет, с тобой ничего не происходит; если вкуса нет, ощущения нет, с тобой ничего не происходит. Ты источник пяти органов чувств, с по-

мощью которых происходит эта картинка. Но мысль «я только тело» отделяет тело от картинки, тебе кажется, что ты тело, видящее картинку. Ты состоишь из пяти органов чувств, и ты сейчас беспристрастно наблюдаешь, как картинка растворяется. Если картинка растворяется, то и тело растворяется. Тело растворяется где? В тебе. Если тело и картинка растворяются в этом наблюдении, разве нельзя сказать, что тело и картинка это всего лишь следствие? Все, чем ты себя сейчас считаешь внутри картинки, – просто мысль. Если вся картинка вместе с телом растворяется и при этом ты не меняешься сейчас, значит, все, чем ты можешь знать себя внутри картинки, просто следствие твоего присутствия. Себя в виде какого-то объекта ты не можешь найти.

– Даже нет идеи отождествиться с чем-то.

– Ты просто есть сейчас, как сам факт бытия. А факт бытия это есть наблюдение, в котором картинка может появиться как уплотненный объект и в нем же растворяться.

– Это как камера, которая снимала. Я осознал ее, теперь не вижу камеру, но она все равно снимает.

– Осознавай факт наличия наблюдения. Пусть вся картинка растворяется, все мысли растворяются, пусть происходит все, что угодно. Не уделяй этому внимания. Внимание пусть остается в наличии этого наблюдения. Внимание утекает в какие-то объекты и делает их уплотненными.

ми с помощью ума. Если ты не уделяешь внимания, а просто нейтрально наблюдаешь, то внимание от объектов начинает «стекаться» к тебе самому, к этому вниманию. Просто уделяй внимание только факту наличия настоящего момента, пусть все картинки исчезнут. Осознай: если сейчас все картинки исчезают и появляются, значит, картинка состоит из тебя. Из тебя – не как тела, не как личности, а из внимания – наблюдения. С помощью органов чувств объекты могут уплотняться или растворяться. Но сам факт твоего внимания никуда не девается. Ты, как внимание, сейчас есть, и с помощью органов чувств можешь уплотняться как тело, как комната, как предметы, и растворять их в себе же.

– Мыслей нет. Наблюдаю за наблюдением.

– Так и делай. Осознавай факт наблюдения. То, что мысли и картинки растворяются, неважно, важен сам факт осознания. Тогда все, что было связано с описанием себя, было игрой органов чувств. Пять органов чувств формируют картину мира в тебе и из тебя, то есть органы чувств уплотняют объекты. Делают объекты зрительно видимыми, придают им слуховые ощущения, запахи, вкусы, осязания кожи, но при этом ты не изменился ни на одно мгновение. Есть зрение или нет – у тебя сейчас возник эффект, что все растворяется. Получается, что глаз человека просто как хрусталик отражает свет с помощью памяти. Свет проецируется на память и на глаз, а глаза передают

какую-то картинку в виде объектов, которая формируется из памяти. Это наблюдение-внимание и есть свет, словно из прожектора на экран транслируется фильм. Из тебя сейчас светит свет «внимание-наблюдение», и с помощью памяти глаз ты видишь какую-то картинку. Но если внимание направляется внутрь и отделяется от объектов, то само зрение тоже может раствориться, потому что свет больше не светит на определенную зрительную картину. Сам свет сейчас нигде не исчез, поэтому без зрения ты, как это внимание, не исчезаешь. Просто с помощью зрения ты, как внимание, можешь принимать облик визуальных отделенных от тебя объектов. То есть с помощью зрения создаешь объекты, которые «типа» отделены друг от друга. Все органы чувств с помощью тебя уплотняются «якобы в объект», но все отдельные объекты и само тело в тебе не уплотняются. Не человек испытывает пять органов чувств: ты, как внимание-наблюдение, переживаешь все с помощью этих инструментов. А сам человек является переживанием, которым ты себя переживаешь, и тоже переживается в тебе. Человек – это твой же инструмент, чтобы переживать человека. Так хитро устроено, что кажется, будто ты человек, который переживает мир. Но на самом деле это ты с помощью человека переживаешь человека, словно скафандр, который надел на себя и мир. Ты сам для себя с помощью пяти органов чувств создал некую видимую индивидуальную форму, чтобы подумать, что отделен

от картинки. Но это ты с помощью пяти органов чувств и индивидуальной формы создал себя для себя и мир этой индивидуальности. Ты не отделен телом от всего вокруг, это все сейчас показывается для твоей индивидуальности. Есть только ты, из которого всё состоит. И любые индивидуальности состоят из тебя. Из тебя не как личности, из тебя как Неизвестности. Ты по факту не меняешься, ты источник возникновения тела или отсутствия тела.

– Если я сейчас буду общаться с мамой, то получается, всё общается само с собой?

– Само с собой общается. Здесь главное, чтобы личность не придумала, что есть кто-то, кто управляет всем. Когда я говорю «из тебя состоит всё», я обращаюсь не к тому, кем ты себя считаешь. Из тебя состоит всё – это пусть будет из Бога, Жизни, Неизвестности, не важно, как назвать. Когда ты подойдешь к маме, мама тоже состоит из тебя, так же, как из тебя состоит это тело. Через это тело ты живешь как некая индивидуальность. А в том теле мама живет как индивидуальность, но основа, суть – Одна. Общаясь с мамой или с кем-то другим, не надо отрицать их индивидуальность, но ты не должен забывать себя как наблюдение, и ты заметишь, как легко проходит диалог с мамой. Ты будешь видеть, как говоришь сам с собой. Ты станешь искренним. Тело нарисовано внутри этого фильма, есть семья, друзья и т. д. Целиком этот фильм – это ты. Все индивидуальности – Одна суть. Но переживают Ее

как разные актеры фильма. Одна и та же Суть играет сама с собой. И эта Суть – есть ты. Всё Одно, но при этом ты переживаешь себя как что-то разное, для того, чтобы познавать. Без индивидуальности ты не узнаешь, существует мир или нет. Ты, как Истина, не знаешь – мир есть или нет. Знать что-то, видеть мир можно только тогда, когда возникает индивидуальность. Этот мир видит индивидуальность, когда индивидуальность исчезает, мир вместе с индивидуальностью тоже исчезает. Ты просто проявляешь себя как индивидуальность, которая уже находится внутри фильма, и так ты познаешь сам себя. Если ты, как индивидуальность, не разделяешь себя на мир и индивидуальность, тогда осознаешь себя как Целое. Ты наблюдение, это наблюдение всегда происходит, но никто не замечает, что оно есть. Все замечают только объекты. Все наше внимание уходит на внешнее, но надо направлять внимание на наблюдение. Наблюдение неподвижное, как дверь: что всё происходит целиком.

– Нет мыслей, происходит говорение тела.

– Голос это часть картинки. Смотри на руку, она выглядит, как часть картинки. Рука тоже наблюдаемый объект, если нет мыслей. Ты себя живешь не только как тело, тело переживается как часть настоящего момента. Ты и есть настоящий момент, в котором тело и происходящее происходят в настоящем моменте. Голос тела уже включен в настоящий момент. Ты и настоящий момент это не раз-

ное, это Одно. Мысль, если ей не уделять внимания, приходит и уходит как объект. Ты – целиком этот момент. Представь насколько огромно то, что ты настоящий момент. Тебе не хочется ничего желать, потому что всего достаточно. Ты – целый момент, и то, что окружает, тоже ты. Если мысли возникают, не борись, потому что борется опять какая-то личность. Осознавай факт своего Бытия без описаний. Просто Я есть. Я есть включает в себя абсолютно всё! Не ограничивай себя чем-то определенным, потому что отрицает или отдаляется лишь ум. Настоящий момент есть безмолвие, абсолютная нейтральность. Сам этот момент не может что-то сказать о себе. Он просто есть. Он неподвижен, безмолвен. Ты есть. Все происходит в тебе. В ком – в тебе? Невозможно описать.

Онлайн сатсанг закончился. Я не до конца поняла все, что вещал Даниил, но что-то немного прояснилось. И с каждым следующим днем стало появляться все больше и больше осознания того, что между «моментом сейчас» и телом стоит мысль с именем и формой, с описанием себя и убеждением, что «это именно я». Закрываю глаза и смотрю – какая мысль стоит между естностью и телом. Прямо смотрю на мысль «я человек Аи». Смотрю на убеждения, в которые я поверила и считала, что «девочка должна быть только хорошей, только послушной», «только красивых женщин любят мужчины», «я буду хорошей, заботливой мамой для своих детей, только таких мам любят дети». В теле появился сильный хо-

лод, не могу согреться теплыми одеждами; ощущение, будто тело говорит: «Кто же будет греть меня, если нет того, чем я называлась? Если нет человека Аи?» Слезы текут. Кто я? Что я? Смотрю в себя. Решила: чем бы я ни была, кем бы я ни была, буду смотреть на То, на что указывают духовные мастера, а там будь что будет.

Пришла дочь с детьми. Как всегда мило беседовали, я не скрывала внутреннего тепла и радости, прижимая к себе грудничка. Ощущала всем телом какое-то слияние, будто я и дитя едины. Аромат и тепло – не описать. Физически чувствовала нежность, будто окунулась во что-то свое, родное, и оно не судит, а просто смотрит.

Старший малыш захотел остаться у меня ночевать. Я не стала возражать, но заметила, что дочь в этот раз принесла с собой детскую зубную щетку и пасту, горшок и запасную одежду для ребенка. Во мне возникло чувство, что меня хотят насильно впихнуть во что-то старое, известное, но сердце мое томится по Неизвестности. Дочь начала говорить теплые слова о моей свекрови, своей бабушке, напоминая мне, как та помогала с детьми. Говорила, что есть заботливые, работающие, хорошие бабушки. В этот раз я совершенно осознанно и четко сказала дочери:

– Ты не сможешь заставить меня смотреть за твоими детьми. Буду брать ребенка только когда соскучусь.

– Я это поняла. Но он так любит тебя, постоянно просится к тебе. В прошлый раз, когда вы вдвоем входили к тебе

во двор с пакетами фруктов в руках, это выглядело так мило со стороны, как два друга.

– Да, мы друзья.

Порядком мой рациональный ум измотал меня, напоминает разбалованного, необузданного, неудовлетворенного ребенка. И вдруг, как озарение, восклицаю:

– Постой, это ведь я, Аи, разбалованная и ненасытная! Сколько ни давай ей внимания, все мало! И в детях я это сейчас чувствую.

Посмотрела на все со стороны. Появилось видение, что моей душе было бы хорошо, если бы дети пришли ко мне всем сердцем и вместо пустых слов и подарков опустились передо мной на колени.

Встала в середине комнаты и представила, как дочь и сын искренне, со всем сердцем, опустились передо мной на колени. Внутри стало хорошо. Я наклонила голову, отвернулась от детей, повернулась лицом к маме, папе, свекрови, мужу, к бабушке и дедушке и опустилась перед ними на колени. Из глаз покатились слезы. Глубоко внутри почувствовала, что так давать и так любить может только Бог. Мы все Одно. Поразительно, как благодатно это отозвалось в моем внутреннем теле. Стою на коленях, чувствуя у себя за спиной детей, которые тоже стоят на коленях, а за ними их детей. Все стоят в благодарности и почтении перед чем-то Большим. Не знаю, что все это значило, но мне значительно легче. Когда встала с колен и пошла в другую комнату,

на телефон пришло сообщение от мамы. Смотрю – написано: «Доброе утро, душа моя!»

Сию и думаю: раз это так благодатно отозвалось в моем теле, значит, и другим это тоже поможет. Чтобы осознать то, что произошло, вновь представила дочь и сына на коленях перед собой – перед той, от которой они закрывались, которую отвергали, осуждали и пытались скорее вырваться из дома. Осознала, что это всё я передала детям, потому что, когда повернулась лицом к свекрови и мужу, увидела, как я ненавидела, осуждала и отвергала их, воздвигла крепкую стену, чтобы они не могли пробиться ко мне. Так же и дети в юности поставили такую стену передо мной, и я никак не могла пробиться к ним. А сейчас ясно вижу, как мама, свекровь и муж пытались мне помочь, но я наглухо закрылась от них. Слезы льются. Это Жизнь пыталась пробиться ко мне, помочь, а я всячески отворачивалась, отвергала, презирала самое дорогое, что есть. Истинная благодарность струится сквозь мое тело тому, что было, тем людям, которые окружали меня и любили. Любовь просачивается, проникает из ниоткуда в никуда.

Восхищение, озарение, удивление заполнили все тело, как бы твердя: «Получается, все Одно! Маленькая красивая девочка и неприглядная пожилая женщина – это одно! Сквозь страшную мысль заметить, ощутить красоту, доброту, святость».

Вечером дочь с малышом пришла навестить меня и ска-

зала:

– Впервые за последнее время не хочу ничего спрашивать, что-то познавать, чем-то интересоваться, внутри полный «ноль».

– Удивительно, как это работает! В матери, то есть во мне, полный штиль, тишина – и это сразу отразилось на тебе. Значит, это правда, что состояние матери передается детям. Получается, у спокойной, довольной собой матери дети будут чувствовать то же самое. И это радует!

Дочь ушла, а я краешком глаза, очень осторожно, стала смотреть на то, что вместо меня жила жизнь. Вижу мысль «уйди отсюда, ты не моя дочь!». Жизнь вместо меня жила мысль «я никому не нужна, парни меня бросают». Смотрю дальше, в образе мужа возникла мысль «пошла вон!». Слезы. Тело ломит, присутствует легкая тошнота. И вдруг воскликнула:

– Я ошибалась! Я заблуждалась, принимая себя только за дочь, за девушку, за женщину, за мать!

В желудке появились несильные рези, с любовью глажу то место, приговаривая:

– Я люблю тебя, запуганная, недовольная, цепляющаяся женщина. Все хорошо! Ты такая добрая и хорошая! Вижу под всей этой злостью, гневом и возмущением тихую, нежную, хрупкую, славную женщину. Я люблю тебя, милая, добрая! Ты прости меня, чудесное, прекрасное, лучшее, что есть! Так случилось. Так надо было. Все позади!

Добрая слеза покатила из глаз. Ясно вижу, что вместо меня поселилась и жила жизнь мысль, в которую я поверила. Я отождествилась с ней, придала ей реальность. И вот теперь, когда исчез, растаял образ мужа, кричавшего в ярости «пошла вон!», отождествление мое так и не унимается, держит меня. Чтобы подтвердить мысль, что я никому не нужна, подкидывает боли в теле, в нижней части ноги, в желудке, доказывая реальность своего существования. Теперь я тихо пытаюсь успокоить тело, проговаривая:

– Тело, не бойся, теперь между мной и тобой ничего не стоит. Смотри внутрь, чтобы не было ни одной мысли. Любая мысль имеет свойство раздуваться, расширяться, изменяться.

Внутри тишина. Я так и не поняла, что это все было. Мама-Жизнь, прости меня. Быть может, все это было нужно для того, чтобы попросить именно это прощение. Кто у кого просит прощения? Я не знаю. И никогда не узнаю.

...Сейчас, когда я совершенно свободна и нет особых дел, днем смотрю фильмы, а вечером выхожу на прогулку. Иду туда, куда ведут ноги. Пришла в свой любимый парк, на улице холодно, в парке тишина, лишь изредка кто-нибудь прогуливается с собакой. Прошла в глубину парка на любимую тропинку, иду и думаю: если не обозначать предметы, не описывать то, что наблюдаешь, значит, все, что меня окружает, это неизвестность, Тайна. В глубине парка очень уютно, почувствовала себя окруженной чем-то родным и близ-

ким. Я смотрела на небо, деревья и звезды. Как только произнесла слово «мама», из глаз потекли слезы. Буквально на миг, на одно мгновение почувствовала Аи так близко, как самое родное, как маму. Неизведанное чувство пронзило меня, слезы на глазах, вырвались слова:

– Аи хорошая, лучшая мама на свете, она просто боролась и выживала, как могла. Не по своей воле она превратилась в яростного зверя, готового порвать любого, кто посягнет на нее, на ее детей, на маленький огонек внутри. Она выживала и любила, как могла.

Смотрю на деревья и небо, глубоко внутри чувствую, как струится любовь. Плачу:

– Аи хорошая, она любила меня, защищала и боролась, как могла. Аи моя мама, хорошая мама. Я люблю ее!

Такое кристально чистое чувство внутри, что не описать. Мгновенный взрыв переживания сошел «на нет», обрел покой, и я медленно пошла по тротуару, освещенному фонарями. Что-то внутри успокоилось. Зашла домой, а внутри такое ощущение, что Неизвестность выбралась из пучины водоворота, уставшая от борьбы с ветряными мельницами. Теперь, отдышавшись, тихо по сторонам озирается, с интересом разглядывает куда попала. Разглядывает все пристально, ей все интересно, во взгляде любовь ко всему происходящему. Тихо замечает, что она была как бы прибита к кресту. С одной стороны прибита мыслью «у меня плохая мать – злая, жадная, хитрая, беспощадная, ненасытная». А с другой стороны

креста прибита состоянием постоянной обороны и защиты, доказывая всем: «Видите, какая я хорошая? Совсем другая, не то, что моя мать. Из кожи вон лезу, чтобы все заметили, какая я хорошая мать». И вот я распята на две части. На одной стороне прибита гвоздем «у меня плохая мать», на другой стороне – гвоздем «я хорошая мать». Вполне возможно, что мужчины тоже прибиты к подобному кресту «у меня плохой отец» – «я хороший отец». Это ад. Пучина водоворота, из которой не так-то просто выбраться.

Наблюдаю происходящее, не пытаюсь что-то изменить. Теперь ясно смотрю на претензии, упреки, ожидание, защиту, нападение. Смотрю на сопротивление и нужду и говорю: «Я не буду прогонять тебя, но и на поводу у тебя тоже не пойду – теперь мне это не надо». И, как следствие, делаю уборку в квартире совершенно без мыслей.

Вечером во время ужина сижу и наблюдаю, как эта гигантская мысль начала жить во мне, меняясь в разных лицах как одно внутри Одного. Это какой-то кошмар, ужас! Даже Бог может запутаться. Маленькая девочка, услышав от матери «уходи, ты не моя дочь!», тихо закрывается в своем горе – мама меня отвергла, я не нужна своей маме. Затем, сама став мамой, всячески старается служить ребенку, пытаюсь показать, что она хорошая мать, но ребенок уже не видит ее. Она наблюдает это долгие годы в свекрови, видит, как сын закрылся от матери. Мама всячески старается напитать «голодного» ребенка, уберечь его. Но сын глух, не слышит мать,

он закрылся в своем горе. И так драма продолжается, словно по спирали.

Когда дети были маленькими, мы завтракали с мужем, я посмотрела на него, и глаза у меня стали «квадратные»: он был в майке, а шея и грудь покрыты засосами от поцелуев. В слезах я воскликнула: «Что это?!» Он сразу встал, пошел в ванную комнату смотреть в зеркало, потом ушел. Еле дождавшись вечера, в ярости, в гневе и злости, схватив столовый нож для бутербродов, я стала во все горло кричать: «Уходи! Убью тебя, уходи отсюда!» Увидев эту сцену, наша шестилетняя дочь в страхе за жизнь отца залезла под стол и кричала: «Папа, уходи, пожалуйста, уходи! Мне плохо! Папа, уходи!» Маленькое сердечко девочки пытается любой ценой спасти жизнь отца. Вся ее внутренняя суть как бы взывала «уйди, оставь меня здесь, спасайся сам!». Ее сердечко навсегда закрылось от мамы в своем горе «меня здесь не любят; раз хотят убить моего отца, значит, и меня тоже убьют». Он ушел, а я пыталась позвать дочь, прижать к себе, успокоить. Но она плакала и кричала: «Не подходи ко мне!»

Выросший сын услышал от отца, как тот сказал обо мне – его матери: «Мне наплевать на Аи!» Сердце сына в гневе и злости закрывается от отца. Сквозь зубы он процедил: «В таком случае мне наплевать на тебя!» Захлопнув свое сердце перед отцом, замкнулся в своем горе. «Раз отцу наплевать на мать, значит, ему и на меня плевать», – думает сын.

Один наблюдатель, разные лица Одного. Что это? Ужас, кошмар, человеческой жизни. И автор всего этого – лишь одна маленькая мысль «меня здесь не любят, отвергают, я никому не нужен». Как человек смог сотворить весь этот ад, поверив всего лишь одной мысли?!

...Только сейчас поняла свой давний сон: ночью посреди большой магистральной улицы на остановке встретила мужа. Подумав, что нам с ним все равно ехать в одно место, подошла к нему и сказала:

– Поехали домой.

В тумане послышались голоса семьи. Я увидела за его спиной маленькую девочку и спросила:

– Кто это?

– Я тебе потом всё объясню, – ответил он и скрылся с этими голосами в тумане. Я лишь слышала его голос, зовущий «доча, доча!»

Отец не оставил ребенка, остался спасать дочь. Теперь, милый друг, ты мне все объяснил. Благодарю. Во всех лицах мужчин вижу одного, пытающегося помочь одной в разных лицах – маме, жене, дочери. Вот почему женщина всю жизнь ждет мужчину – она ждет в нем спасителя. Он в самом деле спаситель, но понимает это не каждый. Лишь потом, когда мужчины нет рядом физически, женщина осознает, как велика его цена! Во всех лицах – Одна Мать, Один Отец, Один сын, Одна Дочь – сквозь всё ниточкой проходит глубокая любовь ребенка к отцу и матери.

...Вспоминаю слова Берта Хеллингера: «Когда ребенок смотрит на своих родителей, он чувствует себя слабым. Родители – наоборот. Если родители видят только друг друга и лишь потом ребенка, то чувствуют себя слабыми, маленькими. Только тогда, когда ребенок за спиной родителей видит бабушек, дедушек, прародителей и смотрит дальше – туда, откуда исходит жизнь, – он видит своих родителей частью чего-то Большого. То, что идет через родителей, всегда прозрачно, чисто, полноценно. Когда родители смотрят туда, откуда приходит жизнь, и видят себя в этом потоке, тогда они сильны, сильны в силу включенности в поток жизни».

Сию и думаю: как правильно сказано в священной книге «будьте как дети». У ребенка любовь к родителям прозрачна, чиста, открыта. Испытать такую любовь – счастье. Слезы на глазах. Пусть мне пришлось заплатить высокую цену, но те чувства, которые сейчас струятся через меня, не описать словами. Да, за это можно все отдать. И лишь только по истечении времени осознается замысел Одного.

Внутри тихая благодарность. Неизвестное происходящее. Понимаю, что не нужно себя никак называть: ни ребенком, ни родителем, ни спасенной, ни спасителем. Не надо определять себя каким-либо предназначением, смыслом, миссией. Любое обозначение себя – это свинцовый саркофаг на легком безмолвии Бытия. На мгновение случилось ясное видение: мать и ребенок, отец и ребенок – это одно лицо. Мужчина и женщина – это одно тело. Святой и отверженный –

одно. Всё одно, происходящее в Одном. Выдох. Облегчение. Всем телом это ощутила, тихо воскликнула:

– Слава Тебе, Господи! Какое облегчение!

Воздушное ничто. Открытое ничто. Становится светлее, яснее.

...С каждым днем все больше понимаю: для того, чтобы преодолеть тяжелую судьбу, необходимо полностью отдалиться сложившейся ситуации. И тогда внутри реально чувствуешь: что дает силы – то уместно, а что ослабляет – то не уместно.

...Вечером посмотрела южно-корейский фильм «Паразит», получивший престижную премию. Этот фильм настолько поразил меня, что я даже оглянулась назад и узнала себя – наивная и доверчивая притягивает к себе паразитов, живущих на всем готовом. Жалость притягивает зло, чистота и стерильность притягивают вонь канализации. А в целом все едино. Один паразит пожирает другого, то есть свою противоположность. От ясного видения меня накрыло отчаяние, тоска, грусть, одиночество – состояние, словно маленькая смерть. Смерти боятся почти все. Впервые за последнее время легла спать с легким чувством страха. Уснула лишь тогда, когда начала повторять: «Посмотри на того, кто боится».

...Внутри появилось ясное понимание, что время игр прошло и теперь все будет по-другому. Как? Я не знаю. Пропал интерес знать что-либо. Что будет, то будет. Радует, что Есть что-то, на фоне чего все происходит. «Это хорошо», – подум-

мала я.

Среди ночи проснулась в мольбе:

– Мама, осознай себя среди всех этих взрослых детей, ты не ребенок. Убери любое описание себя. Перестань быть навивной и доверчивой, перестань быть хитрой, перестань быть не настоящей!

Просыпаясь утром в теплой постели, еще в полудреме, первым делом нежно произнесла:

– Прости, мама.

– Постой! Разве может фильм или картинка просить прощения у экрана?

– Нет.

– Тогда кто у кого просит прощения?

– Получается, Одно просит прощения у Одного. Одно само у себя просит прощения.

Анализируя просмотренный фильм, поражаюсь тому, что видела. Только человек может всю жизнь прятаться от человека в подвале, превратившись в таракана. Разве таракан прячется от других тараканов в подвале? Разве олени, жирафы или слоны массово истребляют таких же, как они? Они не уничтожают себе подобных. Что заставило человека сотворить это безумство? Мысли, убеждения, принципы, мораль, догмы, совесть. Что мысль может знать о жизни? Ничего. Я, женщина Аи, ничего не знаю, но слова Руперта Спайра «тот, кто страдает, не является тем, за кого он себя принимает» отозвались во мне ясным знанием.

...Мама приехала ко мне на два-три дня, сказала, что очень сильно соскучилась. Обстановка была тихой и безмятежной, будто мы просто отдыхали друг в друге. В этот раз я наблюдала в ней довольство жизнью: пока я готовила, она пела песни. Много говорила о том, какая хорошая жизнь была у них с папой, вспоминала разные эпизоды и была довольна прожитой жизнью. Подарила ей ожерелье из натурального жемчуга с камнями, она очень обрадовалась. Я поняла, что, если человек отождествился с какой-то формой, он может до конца своих дней нести это отождествление. И мама моя осталась истинной женщиной: не скрывает радости от подарков и даже попросила найти ей портного, чтобы заказать себе платье из изумительной ткани, которая ей очень нравится. Да, моя милая мама, ты как зеркало показываешь то, с чем я отождествилась.

Открыто смотрю и задаю себе вопрос: кто тут мама, кто дочь? Смотрю на свое зеркало и ясно понимаю, что жизнь дала всего сполна. Любящего отца – сильного, волевого мужчину, который полностью обеспечивал женщину и удовлетворял все ее нужды. В этот раз мама не плакала, не жаловалась, не осуждала других, а говорила только добрые слова, молилась, пела песни. И лишь изредка всплывали нотки «мне этого мало, дайте ещё». Но эти нотки звучат все тише и тише, напоминая вентилятор: когда его выключают из сети, он по инерции еще продолжает вращаться, пока совсем не остановится.

Глава 2

Процесс обновления

Проснулась, почувствовав во сне сильную боль в руке. Прошептала: «Мама, прости мой страх». И тут же спрашиваю себя: кто просит прощения и за что? Я. Значит, я прошу прощения за боль сама у себя? Если все происходит во мне и со мной, значит, всё я? Тело среагировало на это сильной изжогой, выходят газы, внутри все горит. Вновь страх. Я продолжаю шептать: «Мама, прости мне мой страх». Кто просит прощения? Откуда появился страх? Из одной огромной мысли, что я есть только тело. От нового осознания почувствовала в теле легкий холод. Что, вместо меня живет жизнь эта огромная мысль «я только тело»? Говорю себе:

– Смотри в нее.

– Хорошо.

Лоб покрылся испариной.

– Кто боится?

– Я.

– Кого боится?

– Меня.

Эта огромная мысль «я есть только тело» боится себя. Ум не может ничего понять, кричит «я запутался!» Я не оста-

навливаюсь:

– Кто живет жизнь вместо меня?

– Мысль «я есть тело». Мама, боль в теле появляется то там, то тут. Она появляется и исчезает.

– Что появляется и исчезает?

– Мысль «я есть только тело».

– Разве мысль может сокрушить открытость?

– Жар в груди.

– Что горит? Где горит?

– Мысль. Я не знаю.

Ум вновь вошел в ступор.

– Мама-Папа-Жизнь, я есть.

– Кто есть?

– Я не знаю, кто я есть, но я есть. Тело в страхе издает нецензурные слова; боится, тревожится за тела маленьких детей, которые вышли из него. Панический, доходящий до ужаса страх за детей. Именно эта большая мысль жила жизнь вместо меня.

– Вместо кого – меня?

– Открытости. Естественности. Абсолютного одного, что есть.

Ум замолк. Внутри на миг пронзила ясность.

...Утром из другого города позвонил старший брат, сказал, что его младшая дочь выходит замуж и они с женой приглашают меня на мероприятие. Собралась в маленькое путешествие. А приехав на место, испытала ощущение, что наблюдаю игру актеров на сцене. Понимаю, что жизнь это

бесконечность того, что появляется и исчезает. Чем больше наблюдаю, тем больше понимаю, что ничего нет. Ум-тело не могут понять и принять это. Отсюда сильная головная боль, тошнота, отрыжка. Озноб в теле сменяется жаром в ладонях. Еле терпела, думала: скорей бы в аэропорт, сесть в самолет, вернуться домой!

И вот мы с сестрой в аэропорту. Позвонила мама, я сказала:

– Мама, я люблю тебя.

– Я тебя особенно люблю, ты у меня умница!

Потом ее слова вновь потекли в старое русло:

– А вот ты меня не любишь.

И тут же сама себя одернула и сказала:

– Что-то я не то говорю. Желаю вам хорошего полета!

Попрощавшись, пошли на регистрацию рейса. Голова все еще раскалывается, испытываю одно желание: поскорее оказаться дома, в своей постели.

И вот я дома. Попыталась вызвать рвоту – ничего не вышло, только пена и воздух. Перед глазами театр и безумие людей. То, что наблюдала, страшно и грустно. Лежу в постели, внутренним зрением вижу безумие, скорбь, грусть, тяжесть. И лишь один вопрос: зачем, для чего мы создаем сами себе этот ад, это безумие? Как при взрыве из горла с рыданием вырвалось:

– Зачем мы доводим Бога до такого?! Зачем мы доводим себя до такого безумия?!

Двое суток лежала в постели, на третий день встала, сварила бульон, боль начала потихоньку утихать. Если всплыла какая-то мысль, я сразу предупреждала себя:

– Рассмотрю эту мысль. Рассмотрю – откуда она появилась.

Лежу, читаю мудрости мира. От прочитанной цитаты «Все, что ты себе представляешь, – это уже психушка. Ты представляешь себе себя – это уже двое!» нечто стало понятнее. Все глубже и глубже открыто и искренне погружаюсь в себя.

...Постепенно открываются глаза. Ясно увидела привязанность матери и отца к ребенку, это естественный процесс. Но в этом также увидела растворение, абсолютную вовлеченность – все внимание на детях. Говоря простым языком – я потерялась в служении детям. Просто превратилась в рабу детей, во что-то, где нет меня. Сегодня, когда внук сильно плакал, капризничал и не хотел уходить от меня, я впервые воочию осознанно наблюдала со стороны свое новое осознание, и впервые не была целиком вовлечена в это. Как будто что-то открылось во мне, я ясно видела, что на протяжении десятилетий была рабой детей. Они ушли, а я воскликнула: «Ах! Вот в какой клетке я была!»

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.