

МАТА СУРИ

МЕДИТАЦИЯ ВНЕ МЕДИТАЦИИ



НЕПРЕРЫВНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ

Мата Сури

**Медитация вне медитации.
Непрерывная осознанность**

«Автор»

2026

Сури М.

Медитация вне медитации. Непрерывная осознанность /
М. Сури — «Автор», 2026

Эта книга даёт ответ, которого не дают ни ретриты, ни техники: осознанность должна быть непрерывной. Час практики хорош и делает своё дело, но за ним идут ещё двадцать три часа, и именно они - ваша настоящая практика. Так о медитации с вами ещё не говорили! Внутри - подлинная тантрическая мысль о Шиве и Шакти, о сознании и силе, и они встречаются и испытываются в вашем обычном дне. Одиннадцать практик, шесть настроек сознания и уклад жизни, в котором осознанность сохраняется. Вся ваша жизнь и есть практика!

© Сури М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Часть первая. Жизнь, которую мы не замечаем	7
Существовать и жить	7
Жизнь есть ваш ответ	9
Царство и лачуга	11
Белый лист	13
Оценка и страдание	15
Чужое страдание	17
Судьба и свобода выбора	19
Память и личность	21
Желание и намерение	23
Часть вторая. Два начала	25
Шива и Шакти	25
Душа как солнце за облаками	27
Пламя и фитиль	29
Голод души	31
Одухотворение материи	33
Закон подобия	34
Материя как гора для восхождения	35
Пять окон	37
Разделённый разум	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Мата Сури

Медитация вне медитации.

Непрерывная осознанность

Введение

Я много лет учу людей и много лет наблюдаю одно и то же. Человек приходит к духовной практике, садится, закрывает глаза, дышит, повторяет звук, встаёт успокоенный и довольный собой. Потом он выходит из комнаты, и в прихожей его ждёт разбросанная обувь, в телефоне лежит неприятное сообщение, а на работе сидит человек, которого он терпеть не может. Через десять минут от всей практики не остаётся ничего.

Так происходит не потому, что практика плоха. Практика хороша, я даю её ученикам и делаю сама, и час чистоты стоит дорого: он показывает человеку, каким он бывает, и это знание потом никуда не девается. Нюанс в том, что час отделили от жизни, а жизни в сутках ещё двадцать три часа, и они тоже ваши. Всё, взятое в тишине, просится наружу, и, пока его не вынесли, оно лежит без применения.

Эта книга о другом устройстве. Она о том, что осознанность стоит вынести из расписания в весь день: в разговор, в очередь, в раздражение, в усталость, в радость. Приходит она сначала вспышками, и вспышки эти коротки. Ни одна из них не пропадает, каждая что-то в человеке распускает, и непрерывность складывается именно из них, когда их становится столько, что промежутки исчезают.

Здесь же назову правило, на котором держится вся работа в этой книге. Тантрическая мысль о сознании говорит его коротко: то, что осознано, тем самым освобождено. Осознанное и освобождённое есть одно и то же. Сознание не борется со своим содержимым, оно светит, и увиденное при свете распускается само. Поэтому каждая минута, прожитая при свете, идёт в дело, даже если она всего одна за целый день.

Название книги звучит как противоречие, и я оставила его намеренно. Медитация вне медитации есть медитативное состояние, которое продолжается там, где никакой медитации не происходит: пока вы моете посуду, ведёте переговоры, стоите в пробке, укладываете ребёнка. Никакого особого времени, никакого особого места, никакой особой позы. Ваш обычный день и есть площадка, и другой площадки вам никто не выдаст.

Я собрала здесь то, что раньше выходило у меня тремя отдельными книгами, и переписала это заново одной. Разделять больше смысла нет. Размышление без практики остаётся красивым чтением, практика без размышления остаётся упражнением, а живая жизнь без того и другого остаётся такой, какая есть. Всё это одно занятие, и вести его нужно вместе.

Ещё я ввела сюда то, чего в прежних книгах не было. Индийская традиция, в которой я выросла как астролог и как ученица, называет два начала мира именами Шивы и Шакти. Шива есть чистое сознание, неподвижное, безмолвное, само по себе не производящее ничего. Шакти есть сила, движение, вещество, тело, деньги, работа, речь, всё, что можно потрогать и пересчитать. Подлинная тантрическая мысль говорит вещь, которую редко слышат правильно: эти двое не враждуют. Сознание без силы бездейственно, сила без сознания слепа. Задача человека в том, чтобы свести их вместе внутри себя, и место встречи есть обыкновенная жизнь, никакой уединённой пещеры для этого не нужно.

Отсюда и весь ход книги. Духовное надо привнести в материю, а материю надо одухотворить, и делается это каждый день, в мелочах, своими делами и своей речью. Тот, кто уносит

дух в отдельную комнату и запирает там на час в сутки, разлучает Шиву и Шакти вместо того, чтобы соединять.

Книга большая, и я построила её по порядку, хотя читать подряд необязательно.

Первая часть о том, что с нами происходит, пока мы не смотрим. Там разбирается, как устроена наша обычная реакция, откуда берётся страдание, почему судьба и неосознанность есть одно и то же и что стоит за нашими желаниями.

Вторая часть о двух началах. Там разговор идёт о душе и теле, о духе и материи, о том, зачем они друг другу, и о том, почему ваша кухня и ваша работа есть единственное место, где духовная жизнь может состояться.

Третья часть о пробуждении. Там о сне, который мы принимаем за явь, об уровнях существования, о собственной лжи, о воображении и о страхе, который лежит под всеми нашими нежелательными свойствами.

Четвёртая часть о самом методе. Там подробно разбирается самонаблюдение: что именно в себе смотреть, как смотреть, почему борьба с мыслями усиливает мысли и что делать вместо борьбы.

Пятая часть о практиках. Их одиннадцать, и каждая описана так, чтобы вы могли сделать её, прочитав главу один раз. Я не стала выносить практики в конец отдельным сводом: они стоят там, где к ним подводит объяснение, потому что практика, оторванная от понимания, превращается в набор действий непонятно зачем.

Шестая часть о духовном святилище. Это шесть постоянных настроек сознания, которые складываются в куб света вокруг человека. Я считаю эту часть самой устойчивой из всего, что знаю, и рекомендую возвращаться к ней чаще прочего.

Седьмая часть о дне, неделе и укладе жизни. Там всё сказанное переводится в утро, в речь, в отношения с людьми, в один день недели, отданный целиком.

Восьмая часть о том, что меняется и где подстерегает подделка. Духовная гордыня и фальшивая осознанность губят больше учеников, чем лень, и об этом я говорю прямыми словами.

Одно предупреждение я дам сразу, и оно честное. Этот путь отнимает привычный мир. Не сразу, постепенно, но отнимает. Убеждения, к которым вы привыкли, опоры, которыми вы гордитесь, объяснения, которыми вы прикрывали свои реакции, начнут осыпаться. Какое-то время будет пусто. Трудности в этом нет, эта пустота нужна, и она недолгая: на освободившемся месте вырастает то, ради чего всё и затевалось.

Я нигде не прошу верить мне на слово. Проверяйте на себе, в своём дне, на своих людях и своих делах. Знание, которое не подтвердилось вашим собственным опытом, вам не принадлежит.

И последнее. Не ждите подходящих условий и не готовьтесь к началу. Условия, которые у вас есть, и есть ваши условия, других вам не дадут. Начинать можно с той минуты, в которую вы закроете эту страницу.

Часть первая. Жизнь, которую мы не замечаем

Существовать и жить

Жизнь – слово короткое, а глубины в нём столько, что хватило бы на целую книгу. Взглянуть поверхностно, и выходит, будто жизнь есть попросту существование. Сердце стучит, лёгкие дышат, тело перемещается из дома на работу и обратно. Сердце стучит и у человека в беспамятстве, дыхание держится и тогда, когда разум молчит годами. Назвать такое состояние жизнью трудно. Человек жив ровно настолько, насколько он сознаёт, и другого способа быть живым у него нет.

Посмотрите на современного человека со стороны. Он ходит, говорит, отвечает на письма, ведёт дела, шутит в компании. Снаружи всё исправно. А знает ли он, что творится у него в голове в эту самую минуту, откуда взялось сегодняшнее раздражение, почему он третий год рассказывает о своей работе одними и теми же словами? Такой человек похож на зомби: тело движется, свет внутри погашен. Я говорю это без упрёка, потому что так живёт почти весь мир, и большинство людей о своём устройстве даже не догадывается.

День идёт по кругу, и круг знаком каждому. Будильник, торопливый душ, кофе, дорога, рабочий чат, обед у экрана, вечерняя перебранка из-за невымытой чашки, сериал, сон. Назавтра то же самое, и разница между вторником и четвергом стирается настолько, что в конце месяца человек не может вспомнить ни одного отдельного дня. Он прожил тридцать дней и не прожил ни одного, потому что его при них не было. Тело присутствовало, внимание блуждало где-то между старой обидой и выдуманным будущим.

Разум человека при этом задействован едва ли на треть, и работает он на самых простых задачах: успеть, достать, ответить, отбиться. Такое существование ближе к растительному, чем к разумному. Растение тоже тянется к свету, тоже питается, тоже растёт. Человеку дано сверх того осознавать самого себя, и вот эта возможность у большинства лежит нетронутой, как дорогой инструмент в запёртом ящике.

В древнем знании Индии у живого есть две стороны. Первая – чистое сознание, которое видит и само не движется. Вторая – сила, которая движет, кормит, строит и сама ничего не видит. Шива и Шакти. Порознь они бесплодны. Сила без сознания ведёт человека по кругу с большой скоростью и полной слепотой, и чем крепче эта сила, тем быстрее круг. Отсюда и знакомая всем картина: успешный человек с двумя высшими образованиями, хорошей должностью, машиной и квартирой сидит вечером на кухне и не понимает, зачем всё это и куда делись его сорок лет.

Люди привыкли думать, что качество жизни собирается из внешних вещей. Купим квартиру побольше, поменяем машину, съездим к морю, и станет хорошо. Квартира сама по себе ничего к жизни не прибавляет. Прибавляет то, что человек внутри себя по её поводу чувствует. Одна и та же квартира бывает радостью и бывает тяжестью, смотря по тому, кто в ней живёт и с какой головой он в неё возвращается. Вещи входят в жизнь только через восприятие, и никакого другого входа у них нет.

Отсюда видно, где на самом деле проходит работа. Человек годами улучшает обстановку вокруг себя и ни разу не заглядывает туда, где его жизнь складывается. Он меняет работу, город, спутника, обстановку в комнате, и через полгода в новом месте узнаёт всё то же самое своё состояние, потому что перевёз его с собой в целости.

Приглядитесь к разговорам вокруг, и станет заметно, насколько мало в них человека. На работе люди повторяют одни и те же жалобы на начальство и одни и те же шутки про понедельник. Дома муж и жена десять лет ведут один разговор с небольшими изменениями в

словах. С деньгами то же самое: человек тратит по привычке, копит по привычке, боится по привычке, и если спросить его, чего он хочет от своих денег, он назовёт вещи, которые слышал от соседей и из рекламы. Ни одно из этих решений он не принимал. Все они приняты давно и кем-то другим, а он их только исполняет.

Есть одно преступление против жизни – существовать и при этом не жить. Развивайтесь, становитесь осознаннее, и жизнь перестанет быть забвением. Не смотрите по сторонам, кто хуже, кто лучше, кто чего добился. Начните с одного дела: оживить самого себя. Это дело посильное, и первые его плоды человек замечает уже через несколько недель, когда однажды утром ловит себя на том, что видит своё утро целиком, вместо того чтобы пронестись сквозь него и очнуться уже в метро.

Жизнь есть ваш ответ

Идёте вы по лесу и видите упавшее дерево. Лежит ствол поперёк тропы, корни вывернуты, земля осыпалась. Хорошо это или плохо? Вопрос кажется нелепым. Упало дерево, ну и упало, лес живёт своим порядком. Вы обойдёте ствол и через минуту о нём забудете.

Теперь то же самое дерево падает у вас во дворе и ложится на вашу машину. Событие ровно то же: дерево и земное тяготение. А внутри поднимается буря, и вечер испорчен, и вы звоните в страховую, и в голосе у вас появляются интонации, которых вы за собой обычно не знаете. Разница между двумя случаями лежит в вас, потому что во втором случае задеты ваши интересы. В мире оба раза случилось одно и то же: упало дерево.

Продолжим этот опыт до конца, хотя признаваться в таком неприятно. Дерево падает на машину человека, который вам противен. И где-то в глубине, пусть на одно мгновение, мелькает тёплое чувство справедливости. Внешне вы посочувствуете, а внутри у вас сыграет своё. Одно и то же дерево за три минуты оказалось безразличным, ужасным и отрадным. Дерево при этом не менялось ни разу.

Отсюда простой вывод, который стоит принять целиком, без торга. Жизнь ваша складывается из ваших ответов. Обстоятельства дают повод, и на этом их работа заканчивается. Дальше начинается ваша: вы отвечаете, и этот ответ и есть содержание прожитого дня. Два человека едут в одном вагоне метро в одной и той же давке. Один выходит взвинченный и весь день срысывается на коллегам. Второй выходит спокойный, потому что ехал и думал о своём. Вагон у них был общий, а день получился разный.

Сейчас ваш ответ выдаётся сам собой, по инструкции, которую вы получили при рождении и дописывали потом всю жизнь. Кто-то повысил голос – внутри поднимается защита. Кто-то опоздал – поднимается досада. Начальник написал сухое письмо – поднимается тревога, и человек три часа перечитывает три строчки, вычитывая в них угрозу, которой там нет. Всё это происходит быстрее, чем человек успевает заметить, и потому кажется человеку природным свойством, вроде роста или цвета глаз.

Между толчком и вашим ответом есть промежуток. Он короткий, доли секунды, и в обычном состоянии человек его не видит вовсе. Но промежуток есть, и вся свобода человека уместается именно там. Пока вы его не замечаете, толчок и ответ склеены намертво: муж сказал слово, жена уже плачет, и между этими двумя событиями не поместилось ничего. Стоит однажды поймать зазор, и склейка ослабевает. Жена впервые обнаруживает, что слово мужа и её слёзы – два разных события, и второе она производит сама.

Учатся этому на мелочах. Вас подрезали на дороге. Внутри мгновенно вспыхивает знакомое. Заметьте вспышку, назовите её про себя и подождите два удара сердца, ничего не делая. Этого уже достаточно, чтобы ответ перестал быть автоматическим. Трудности здесь нет, есть только привычка, и она поддается. В магазине, в очереди, в переписке с родственниками у вас за день наберётся два десятка таких случаев, и каждый из них годится для упражнения.

Люди возражают мне так: значит, надо сделать вид, будто ничего не случилось, и притворяться довольным. Ничего подобного от вас не требуется. Дерево на машине остаётся деревом на машине, машину придётся чинить, деньги придётся тратить, и никто не предлагает вам улыбаться при этом. Речь идёт о втором слое, который человек надстраивает поверх события: о трёх днях внутреннего разговора, о пересказах случившегося всем подряд, о мыслях про несчастливую судьбу и про то, что с ним такое происходит всегда. Само событие длилось секунду. Второй слой человек растягивает на неделю и называет это жизнью.

Возьмите ближайший день и понаблюдайте за собой как за посторонним человеком. Дело это несложное и внимания требует немного. Отмечайте свои отклики, а сами события оставьте

в стороне. К вечеру у вас соберётся небольшой список одинаковых откликов, повторяющихся с точностью механизма. Увидеть их – уже большая работа, и с неё начинается всё остальное.

Царство и лачуга

Внутри человеческого разума помещается целый мир, и этот мир огромен. Я скажу иначе, чтобы избежать оборота, за которым легко не заметить смысла. Каждому человеку при рождении отдано царство с несметными сокровищами. А живёт он в нищенской лачуге у самых ворот этого царства и убеждён, что лачуга и есть всё, что бывает на свете.

Сокровища валяются у него под ногами, и он пинает их, принимая за мусор. Стол его уставлен яствами, а он грызёт вчерашний хлеб. Дорога под ним выстлана алмазами, и он застилает её старым пыльным ковром, чтобы не видеть блеска. Так и проходит человеческая жизнь: богатство дано от природы полностью, а бедность выбрана самостоятельно и охраняется усердно.

Вчерашний хлеб стоит того, чтобы разобрать его подробно, потому что грызут его все. Человек постоянно ворошит прошлое. Он в сотый раз проигрывает разговор с бывшим начальником и подбирает слова, которые надо было сказать тогда, восемь лет назад. Он вспоминает, как с ним поступила сестра на похоронах матери. Он держит в памяти цену, по которой продал квартиру, и цену, по которой её продали бы сегодня. Всё это давно съедено и переварено, питательного в нём ничего не осталось, а человек жуёт и жуёт, потому что другой пищи для разума у него нет и он о ней не знает.

Пища бывает иная, питающая разум и душу. Я говорю о размышлении над устройством собственной жизни, о наблюдении за самим собой, о попытке хоть раз честно посмотреть, из чего сделан ваш обычный день. Такая пища насыщает и прибавляет сил, и после неё человек встаёт из-за стола другим.

Есть у нищеты в царстве две подпорки, и обе крепкие. Первая – оценочные суждения, которые застилают глаза плотной пеленой. Человек смотрит на мир и видит поверх него свои ярлыки: этот хороший, эта глупая, тут выгода, тут унижение. Вторая подпорка – неумолкающий шум пустых мыслей, который затыкает уши. В голове с утра до ночи идёт передача: обрывки новостей, чужие слова, планы, которые никогда не сбудутся, воображаемые споры. Сквозь эту стену не пробивается ничего, и человеку кажется, что внутри у него тихо и пусто.

Расскажу, как выглядит эта лачуга сегодня. Утром человек берёт телефон раньше, чем открывает глаза полностью. Пока варится кофе, он прочитывает двадцать чужих мнений и ни одного своего не имеет. На работе он делает то, чего от него ждут, и вечером жалуется, что ему не дают проявить себя. Дома он включает экран, потому что тишина с самим собой ему тяжела. Деньги он тратит на вещи, которые перестают радовать через неделю, и берёт кредит на следующую такую вещь. Спит он плохо. Так проходит год, и второй, и десятый.

Между тем ворота в царство не заперты. Там никто не стоит с оружием, и входной платы никто не берёт. Человек просто не поворачивает головы, потому что за всю жизнь его ни разу не научили, что поворачивать есть куда.

Задайте себе пять вопросов. Взгляните на свой мир: что вы в нём видите? Взгляните на свой день: чем он наполнен? Взгляните на свой разум: чем вы его кормите? Взгляните на себя: богаты вы изнутри или бедны? И взгляните на свою жизнь: вы действительно живы?

Вопросы эти просто задать, и отвечать вслух никому не нужно. Побудьте с ними немного, и вы заметите, что первый ответ приходит быстро и звучит бодро, а второй, если подождать подольше, приходит совсем другой. Второму ответу и верьте.

По моим наблюдениям, первое движение к богатству совершается в тот день, когда человек перестаёт считать свою лачугу единственным жильём на земле. До этой минуты ему нечего искать, ведь ищут только то, о существовании чего догадываются. После этой минуты прежний сон становится ему труден, и в обычном дне начинают проступать вещи, которых он в нём тридцать лет подряд не видел.

Начать можно с малого. Выберите один день и отследите, сколько раз за этот день вы вернулись в прошлое и сколько раз посмотрели на то, что делается внутри вас сейчас. Счёт выйдет не в пользу настоящего, и в этом нет ничего постыдного, так живут почти все. Но счёт этот вы получите сами, из своего опыта, и он подействует сильнее любых моих слов.

Белый лист

Вообразите, что вы – лист бумаги, по которому жизнь рисует белой краской. Я сказала именно так: вы какой-то лист, а краска белая. Пусть для начала лист тоже будет белым и чистым.

Белое по белому не даёт никакого рисунка. Жизнь работает непрерывно, кисть ходит по листу каждый день, а человеку кажется, что ничего не происходит и что жизнь его сера и пуста. Изменить эту краску он не может: она величина постоянная, жизнь всегда рисует белым.

И вот человек берётся за единственное, что ему доступно. Он затемняет фон под собой, чтобы хоть что-нибудь на нём проступило. Немного затемнил – появился рисунок, стало заметно, стало остро. Мало. Затемнил сильнее – видно лучше. И он не останавливается до тех пор, пока не станет весь тёмным от края до края. Тогда белая краска видна отлично, и жизнь наконец кажется яркой, только живёт он при этом на чёрном.

Так и складывается человек, которому для ощущения жизни нужна беда. Спокойные дни он называет скучными. В хорошие недели он находит, о чём тревожиться, и сам себе подкидывает поводы. В семье, где всё тихо, он заводит разговор, который кончается ссорой, и после ссоры ему на короткое время становится легче: жизнь снова чувствуется. На работе он берёт на себя лишнее, доводит дело до пожара и в пожаре оживает. Человек убеждён, что обстоятельства сами такие. Обстоятельства такие же, как у соседа, у которого в этих же обстоятельствах тихо.

Прикрывает всё это воображение, и работает оно быстро. Человек мысленно меняет местами причину и следствие. Выходит, будто негатив идёт от обстоятельств, а сам он тут ни при чём. Выходит, будто плохо ему от того человека, потому что тот человек дурной. Собственное производство становится невидимым, человек записывает себя в жертвы, и разбираться больше не в чем.

Теперь о том, почему жизнь подкидывает трудности как раз тогда, когда всё наладилось. Бедняку дают монету, и он счастлив целый день. Состоятельный человек имеет всё и остаётся несчастным, потому что монета для него давно ничего не значит. Чтобы он вновь ощутил вкус жизни, жизнь приносит ему сложность. Здесь нет ни наказания, ни мести. Так устроено обучение: человеку показывают, насколько шаток его внутренний мир и до какой степени он зависит от внешнего. Пока он этого не видит, ему будут показывать снова и снова, потому что для этого жизнь ему и дана.

Есть на этот счёт буддийская притча. Глупец пришёл в гости, и хозяин поставил перед ним еду. Еда оказалась пресной, гость ел неохотно, и хозяин добавил щепотку соли. Стало вкусно. Глупец сообразил, в чём дело, и решил, что от большего количества соли станет ещё лучше, и принялся есть соль горстями. Удовольствия не вышло никакого, а почему, он так и не понял.

Мы поступаем точно так же. Один раз человеку было хорошо от покупки, и он покупает дальше. Один раз помогло вино, и он пьёт чаще. Один раз похвалили, и он гонится за похвалой до сорока лет. Соль кладётся горстями, а вкуса всё нет, и человеку не приходит в голову, что дело вообще не в соли. Случается нам быть и тем хозяином, который хотел как лучше: мы утешаем страдающего, пересказываем ему его беду в подробностях и тем самым раздуваем огонь, считая, что помогаем.

Чтобы остаться белым и чистым листом, надо слиться с жизнью и принять её события как необходимое благо, перестать выставлять этим событиям оценки и производить внутри себя темноту. Жизнь вашей оценки не спрашивает и в ней не нуждается. Единственное, что вам стоит рассматривать и оценивать, – это фон, который вы под собой создаёте.

Проверить сказанное просто. Вспомните день, когда у вас всё было хорошо, и вы всё равно нашли, чем себя испортить. Вспомните, с чего это началось: с чужого слова, с новости, с мысли о будущем. Вы увидите руку, которая держала кисть с тёмной краской, и эта рука будет ваша. Такую находку стоит сделать несколько раз подряд, на разных днях и разных поводах, пока она не перестанет быть открытием и не станет вашим обычным зрением.

Оценка и страдание

Вся привычная работа нашего разума держится на оценке. Это хорошо, это плохо, это мне нравится, это противно, эта шутка смешная, эта глупая, если я поступлю так, меня одобрят, если иначе, меня осудят. С утра до ночи человек раскладывает происходящее по двум сторонам и похож при этом на сортировщика мусора у ленты: одно летит в сторону хорошего, другое в сторону плохого, и лента не останавливается ни на минуту.

Началось это очень рано. Младенец улыбнулся матери, потому что она кормит и успокаивает, и заплакал, когда стало мокро и неприятно. С этой минуты жизнь его сделалась прекрасной, ведь он узнал, что бывает хорошо. И с той же минуты она сделалась тяжёлой, потому что он узнал, что бывает плохо. Второе оказалось сильнее первого. Радость длится недолго, а неприятность тянется как будто вечно, и человек помнит её годами. Так с первого года жизни закладывается перекося, с которым мы потом живём.

Посмотрите, из-за чего страдают люди вокруг вас, и вы увидите вещь любопытную. Один мучается от того, что у него нет работы, другой бьётся в тоске от того, что работа у него есть. Одну женщину пугает, что у неё нет детей, вторая сходит с ума от того, что дети рядом и требуют её целиком. Один тоскует в одиночестве, другой задыхается в браке и мечтает побыть один. Люди страдают от противоположного, и это значит, что причина лежит не в обстоятельствах. Обстоятельства здесь всего лишь предлог, а страдание производится внутри и своими средствами.

Слышу обычное возражение: страдания мне приносит начальник, который не повышает зарплату, муж, который изменяет, жена, которая вечно чего-то просит, сосед, чья собака лает всю ночь. Список у каждого длинный и выглядит убедительно. Но взгляните на свою жизнь как наблюдатель, хотя бы на одно мгновение отойдите в сторону и посмотрите на себя со стороны. Вы увидите, что источник каждой вашей беды помещается там же, где и вы сами. Ваши мысли – это ваши страдания. Что бы ни случилось, если внутри нет отклика, страдания тоже нет.

Я говорю сейчас о страдании, которое рождается в разуме. Телесная боль сюда не входит: зуб болит у осознанного человека так же, как у любого другого, и это дело врача. Речь о втором слое, который мы надстраиваем над болью: о жалости к себе, о мыслях про несправедливость, о сравнении с теми, у кого зубы здоровые.

Стоит вспомнить одно неприятное событие, и негатив разрастается мгновенно. Одна мысль разворачивается в целое море воспоминаний, обид и выводов. И всё, что происходит в разуме, тут же выходит наружу: в лицо, в голос, в резкость с ребёнком, в бессонницу. А если человек ещё и придёт к подруге или заведёт разговор с коллегами, дело доходит до размеров невероятных. Один начал, другой подхватил, третий добавил свой случай, и раздувается пузырь, который держится неделю.

Оценка равна страданию, и связь здесь прямая. Если вы считаете событие плохим, вы начинаете нервничать. Если хорошим, вы радуетесь и сразу начинаете бояться потерять. В обоих случаях ваше состояние вам больше не принадлежит и зависит от того, что происходит снаружи. Такова цена привычки судить обо всём подряд.

Проверьте это на завтрашнем дне. Возьмите одно правило: ничего не оценивать и ни о ком не говорить дурно. Ни о водителе, который вас подрезал, ни о коллеге, ни о себе самом. К обеду вы обнаружите, сколько раз за полдня рука сама тянулась к ярлыку, и это открытие стоит целой книги. Записка на видном месте помогает: человек забывает своё намерение через десять минут, и напоминание тут вполне уместно.

Отказ от оценок освобождает много места. Разум, который перестал сортировать, оказывается свободен для другой работы: для внимания к делу, для хороших мыслей, для тишины, которой человек прежде избегал. Люди, которые прожили так хотя бы неделю, говорят об

одном и том же ощущении: будто из комнаты вынесли лишнюю мебель и стало просторно ходить.

Чужое страдание

У страдания есть свойство, о котором люди обычно не задумываются. Оно передаётся. Человек полагает, что живёт отдельно и что его внутреннее состояние касается его одного. На деле он ежедневно раздаёт это состояние всем, кто оказался рядом, и получает от других их состояние в ответ.

Начнём с того, что делаете вы сами. Случилась неприятность, и первое движение – позвонить кому-нибудь и рассказать. Кажется, что от этого станет легче. Легче становится на пять минут, а потом наступает откат, и мыслей о случившемся делается вдвое больше, чем было. Пересказ не выносит беду из головы, он её укрепляет. Вы произнесли её вслух, придали ей связный вид, подобрали слова поточнее, и теперь она сидит в вас прочно, готовая к следующему пересказу. К вечеру вы расскажете эту историю четыре раза и проживёте её четырежды.

Речь усиливает мысль больше, чем мы думаем. Сказанное слово идёт волной, задействует собеседника и возвращается к вам увеличенным, потому что собеседник добавит своё. Поэтому первое, что я советую сделать человеку, который берётся за себя всерьёз, до всяких медитаций и практик: перестать говорить дурно о событиях, о людях и о себе. Просто отказаться от этого. Шаг один, и он посильный, а дальше многое выстраивается само. Сделайте так раз, другой, третий, и в голове появится ясность, которой там давно не было.

Из общего правила есть одно исключение. Если рядом с вами есть человек, который выслушает и напомнит, что всё находится внутри вас, вам повезло. С таким человеком делиться можно, потому что он вернёт вас к себе. Друг, который с готовностью подхватит вашу обиду и добавит подробностей про обидчика, вам такой услуги не окажет.

Теперь о другой стороне дела. К вам приходит человек со своей бедой и своим негативом. Не принимайте. Негатив – это целый мир, который человек выстроил сам и которым сам недоволен. Пока этот мир его, он в нём и живёт. Стоит вам разделить с ним беду по-настоящему, войти в неё и начать её обсуждать, и мир этой беды становится вашим тоже. Вход туда быстрый и совершается незаметно, так что оставаться в своём светлом состоянии нужно осознанно, и на удачу здесь полагаться нельзя.

Меня тут же спрашивают, что же, теперь отворачиваться от людей и жить чёрствым сухарём. Нет. Помогать нужно, слушать нужно, поддерживать нужно. Разница проходит по тонкой черте. Можно выслушать человека и остаться на твёрдой земле, глядя на его беду ясно и спокойно, и такому человеку вы действительно поможете. А можно провалиться в его состояние целиком, страдать вместе с ним и раскручивать историю дальше, и тогда страдающих становится двое, а помощи нет никакой. Утешение второго рода люди почему-то считают сердечностью.

Посмотрите на плачущего человека. Если его обнять, он заплачет сильнее. Если начать утешать словами, он расскажет свою беду подробнее и с большим чувством. Делается это неосознанно, и всё же делается. Человек ищет поддержку часто затем, чтобы не страдать в одиночку, и тянет другого в ту же трясиину, сам того не понимая.

Так собирается коллективное страдание, в котором живёт огромная часть мира. Рабочий коллектив, где принято жаловаться, втягивает новичка за месяц. Семья, где мать всю жизнь говорила о болезнях и несправедливости, выпускает в мир детей с тем же складом речи. Лента новостей, которую человек листает перед сном, добавляет к его собственным бедам страдание миллионов чужих людей, до которых он всё равно не дотянется.

Работает этот обмен в обе стороны, и это самое полезное во всём сказанном. То, что внутри вас, касается далеко не вас одного. Если вы передаёте другим дурное, оно вырастает в вас самих и возвращается больше, чем было. Если вы передаёте людям благо, спокойствие и

доброе слово, всё это возвращается тем же порядком и в том же увеличенном виде. Человек, полный тишины, меняет комнату, в которую вошёл, ничего для этого специально не делая.

Начните с малого. Один день не жалуйтесь никому и не выслушивайте жалоб с погружением. Вечером вы заметите, что усталости меньше обычного, хотя дел было столько же.

Судьба и свобода выбора

Когда человека спрашивают, отчего его жизнь сложилась именно так, он почти всегда говорит про судьбу. Это слово произносят с облегчением, потому что оно снимает тяжесть с плеч. Раз судьба, то и спрашивать больше не с кого. Человек садится вечером на кухне, перебирает прошедший год и решает, что ему просто не повезло с начальником, с городом, со здоровьем близких. Дальше он живёт с этой мыслью много лет подряд, и она устраивает его куда больше, чем разговор о собственном участии.

Вглядитесь в само слово. Судьба и судить растут из одного корня, и это родство говорит больше, чем кажется поначалу. Судьба неосознанного человека есть мир его оценочных суждений. Этот мир он выстроил сам, шаг за шагом, из своих ответов на то, что с ним случилось. Ничего предначертанного там нет. Там лежат приговоры, которые человек когда-то вынес и давно забыл, что вынес их сам.

Возьмём самый простой случай. За окном идёт дождь. Я ему рада: воздух стал чистым, дела подождут, вечер обещает быть тихим. Вы в этот же самый час сидите у окна в тоске, потому что поездка сорвалась и день пропал. Дождь один, небо одно, время одно. Моя жизнь в этот час хороша, ваша тяжела. Погода тут ни при чём. Всю разницу создали мы двое своими ответами, и каждый из нас получил ту жизнь, которую сам себе назначил.

Дождь имеет полное право идти. Человек с неприятным известием имеет полное право постучать в вашу дверь. Нюанс в том, что в миг ответа неосознанный человек рассматривает и взвешивает что угодно, кроме себя самого. Он оценивает погоду, людей вокруг, цены в магазине. Себя в этом перечне нет никогда. Он не замечает, что только что раскрасил свой день теми красками, которые выбрала его неосознанность. Неосознанность и есть судьба, другой судьбы у человека пока не имеется.

Ученики часто спрашивают меня про карту рождения, ведь я много лет занимаюсь Джйотишем. Карта показывает склонности человека и время, когда те или иные события выходят на поверхность. Как человек ответит на эти события, карта не решает. Между тем, что пришло в вашу жизнь, и тем, чем это для вас станет, стоит ваш собственный ответ, и заменить его нечем.

Здесь надо развести две вещи, которые люди постоянно путают и смешивают. Оценка и выбор устроены по-разному. Оценка приходит сама, готовой, из прошлого опыта: человек услышал новость и уже знает, что она ужасна. Выбор требует присутствия, требует остановки длиной в один вдох. Оценка загоняет в капкан, потому что после неё делать нечего, остаётся только страдать положенное количество дней. Выбор оставляет человеку движение.

Выбирать можно и внутри неприятного. Вам сообщили, что договор сорвался. Оценка скажет: это провал, год потерян, вы бездарны. Выбор посмотрит иначе и спросит, что теперь можно сделать, чему это учит, кому позвонить завтра утром. Обстоятельство при этом никуда не делось, договор так и остался сорванным. Изменилось то, кем вы будете в ближайшие три месяца: человеком, который лежит лицом к стене, или человеком, который работает.

Люди ждут, что однажды всё это станет само собой, без их участия. Человек решает, что больше не хочет гневаться, и ждёт, когда гнев исчезнет и он начнёт встречать жизнь с ровной улыбкой. Так это не устроено. Само собой означает бессознательно, а бессознательно означает опять судьбу, только с другим выражением лица. Свобода живёт в тех минутах, когда вы отчётливо видите свою ограниченность, признаёте её и всё равно выбираете иначе.

Начать проще всего с малого. Утренняя пробка, очередь в поликлинике, чужая резкость в переписке. Заметьте свой ответ прежде, чем он разойдётся на весь день. Вы увидите, как много вашей жизни собрано из таких мелких ответов и как редко хоть один из них выбран сознательно.

Когда человек день за днём берёт ответственность за свой ответ, его судьба перестаёт быть судьбой. Она становится свободой и сознательным творением. Ответственность здесь спокойная, без самоедства и поиска виноватого внутри себя. Вина смотрит назад и держит человека на месте. Ответственность смотрит вперёд и говорит: происходящее пришло без моего заказа, и жизнь из него делаю я.

Память и личность

Всё, что человек привык считать своей личностью, собрано из памяти. Всё, что он называет собой, есть его прошлый опыт. Он видел, слышал, пробовал на вкус, обжигался и запомнил, и каждая такая встреча осела внутри и уложилась в общий запас. Из этого запаса потом вышли его вкусы, его мнения, его страхи перед определёнными людьми и его нежность к определённым запахам. Человек носит всё это как своё лицо и защищает как свою неповторимость.

Память работает без спроса. Невозможно сознательно помнить всё, что случилось за сорок лет, но всё это лежит внутри и подсказывает ответы раньше, чем человек успел подумать. Кто-то повысил голос, и внутри уже поднялась знакомая волна, хотя человек перед вами чужой и повысил голос впервые. Отвечает в такую минуту давний случай из детства, который вы и вспомнить бы не смогли. Сегодняшняя жизнь при этом стоит в стороне и ждёт, когда её заметят.

Здесь мне помогает один образ. Человек похож на неопытного грибника, который идёт по лесу и хватается подряд всё, что попадается: белый гриб это или поганка, он не разбирает, всё летит в общую корзину. Так же собирается и опыт. Чужие суждения, случайные обиды, услышанная в маршрутке глупость, родительский испуг, показанная в новостях беда – всё это ложится в один запас и лежит там на равных правах. Потом человек живёт из этой корзины и называет её собой.

Подумайте вот о чём. Если у человека полностью стереть память, кем он окажется? У него не останется ни имени, ни мнений, ни любимой еды, ни понятия о том, кого следует бояться. Он даже не будет знать, что всё это у него должно быть, пока кто-нибудь ему не расскажет и не сложится новый запас. Мы привыкли говорить, что люди все разные. Разница в личностях идёт от разного опыта, который лёг на врождённые свойства и там закрепился.

Получается устройство, очень похожее на установленную программу. Человек с утра запускает её и до вечера выполняет: в этой ситуации раздражаться, в этой обижаться, с этими людьми держаться холодно, тут промолчать, там оправдаться. Умная машина тоже работает по внесённым в неё записям и дальше них не идёт. Отличие человека в том, что он способен пойти против своей записи. Такая возможность есть только у него, и она почти не используется.

При этом память остаётся прекрасным даром. Человеку с хорошей памятью легче учиться и легче добиваться высокого места в работе. Он схватывает новое на лету и выглядит умным, потому что быстро управляется с любым потоком сведений. Трудности в самой памяти нет никакой. Нюанс в том, чем человек пользуется: своим запасом или своим разумом, который способен увидеть то, чего в запасе никогда не было.

Я видела очень образованных людей, которые знают тысячи сложных слов и держат в голове стройные цепочки доказательств. Многие из них ничего не знают о смысле собственной жизни и о том, на что способен их разум за границей выученного. Они знают сведения, но они не знают мудрости. Мудрость выше знания, потому что знание пришло снаружи и легло сверху, а мудрость поднялась изнутри. Истина у такого человека укрыта толстым слоем памяти, и этот слой он сам всю жизнь наращивал и берёт.

Отказываться от памяти незачем и некуда. Сделать надо другое: отодвинуть прошлый опыт на задний план и перестать обращаться к нему за советом по каждому поводу. Усомниться в том, что ваш опыт знает всё. Впустить новое, которое противоречит старому, и не выгнать его сразу за дверь. Это сложности не представляет, хотя привычка сопротивляется первое время.

В обычный день это выглядит буднично. Вы идёте на встречу с человеком, о котором вам когда-то сказали дурное, и замечаете, что уже несёте это с собой. Замечаете и откладываете в сторону. Дальше вы смотрите на живого человека, а он за эти годы успел измениться, и вы успели. Или вы садитесь за работу, которая в прошлый раз пошла плохо, и ловите себя на

готовом ожидании неудачи. Вы видите это ожидание отдельно от сегодняшнего дела, и дело сразу становится легче.

Когда память перестаёт править и переходит в помощники, человек начинает видеть каждую вещь такой, какая она есть сейчас. Освобождается огромное количество сил, которые прежде уходили на охрану старых выводов. И жизнь, которая давно шла мимо, наконец становится слышна, потому что внутри стало тише.

Желание и намерение

У каждого поступка есть две глубины. Сверху лежит желание, оно отвечает на вопрос «чего я хочу». Под ним лежит намерение, и оно отвечает на другой вопрос: «для чего я хочу этого». Люди живут почти целиком на верхнем слое. Желание пришло, рука потянулась, слова сказались, деньги ушли. О том, ради чего всё это было затеяно, человек задумывается разве что через год, когда вещь пылится и радости от неё никакой.

Желание само по себе чисто и нужно. Пока человек чего-то хочет, ему есть за чем вставать по утрам. Когда желания кончаются совсем, наступает пустота, которую люди путают со смирением и мудростью. Подавлять желания я никому не советую: подавленное желание уходит вглубь и оттуда правит человеком с удвоенной силой. Работать надо с намерением, и тогда желание меняется само.

Разум, запёртый в собственных границах, рождает и желания того же размера. Такие желания все до одного заняты поддержанием личной отдельности: чтобы меня заметили, чтобы я оказался выше, чтобы моё имя звучало. Человек при этом выпадает из жизни и остаётся один со своей заботой о себе. Мнения, симпатии и отталкивания только укрепляют эту отдельность и делают её стены толще.

Есть простое упражнение, которое я даю ученикам, и оно действует лучше долгих рассуждений. Возьмите лист бумаги и запишите свои желания. Пишите их в утвердительной форме: с тем, чего вы не хотите, работать бесполезно. Вместо «пусть этот человек исчезнет из моей жизни» пишите «пусть меня окружают доброжелательные люди». Запишите всё, что придёт, включая мелочи, которых немного стыдно.

Дальше берите желание за желанием и задавайте себе один вопрос. Скажем, вы написали: хочу жить в высоком доме с видом на город. Спросите: для чего мне это? Допустим, ответ таков: это поднимет меня в глазах знакомых. Спрашивайте снова: для чего мне подняться в их глазах? Ответ: тогда со мной начнут считаться. Идите дальше: для чего мне, чтобы со мной считались? Ответ: чтобы получить больше свободы и больше денег. И так до тех пор, пока вопросы не кончатся и вы не упрётесь в стену.

Ваш последний ответ и есть то намерение, которое вы сейчас способны увидеть в себе. Посмотрите на него спокойно и задайте два вопроса: сделает ли это меня лучше и поможет ли это мне вырасти. Если да, ваше желание ведёт вас вверх и с ним стоит работать. Если нет, оно пустое, и вы только что сберегли себе несколько лет.

Многие ученики после такого разбора приходят с растерянностью. Они обнаружили, что за половиной их желаний стоит одно и то же: страх оказаться хуже других. Растерянность здесь хороший знак, она означает, что человек впервые заглянул под свои поступки. Осуждать себя за это открытие не надо, к пустым желаниям человека привёл прошлый опыт, и другого у него до сегодняшнего дня не было.

Самое ценное начинается потом, в обычные дни. Между желанием и действием появляется маленький промежуток, в котором звучит вопрос «для чего». Вы стоите у прилавка и покупаете себе то, что вам действительно нужно. Вы набираете резкое сообщение и останавливаетесь, потому что видите: ответить хочется ради превосходства, а дело от этого только запутается. Вы соглашаетесь выйти в субботу на работу, зная теперь, ради чего соглашаетесь.

Отказ, рождённый из такого вопроса, никакого подавления в себе не несёт. Человек сам увидел цену своего желания и сам выбрал его не исполнять. Это спокойный свободный выбор, и после него внутри не остаётся ни борьбы, ни обиды на себя. В этом отличие от запретов, которые человек себе назначает по книжке или по чужому совету и через две недели срывается.

Когда человек привыкает исследовать намерение, желания начинают меняться без усилия с его стороны. Мелкие отваливаются сами, потому что их нищета стала видна. Остальные

поворачиваются в другую сторону: вместо блага одному себе человек начинает хотеть блага вокруг себя, и жизнь его перестаёт быть погоней. Хотеть он при этом не перестал, и хотеть стал даже сильнее. Изменилось то, куда направлено его хотение.

Часть вторая. Два начала

Шива и Шакти

В каждом человеке живут два начала, и от того, в каких они между собой отношениях, зависит вся его жизнь. Первое начало – это сознание, то тихое видящее в нас, которое ничего не делает и всё замечает. Оно не шевелится, не спорит, не гонится. Древняя индийская мысль назвала его Шива. Второе начало – это сила: движение, вещество, тело, работа, деньги, речь, рождение детей, тесто на столе. Её называли Шакти. Одно видит, другая движется, и другого устройства у человека нет.

Люди привыкли говорить о душе и теле и вкладывают в эти слова каждый своё. Тело здесь надо понимать шире обычного. Кроме мягких тканей и костей, к нему относится и всё материальное в нашей жизни: заработок, положение среди людей, желание получать блага этого мира. Всё это и есть сила в её земном виде. Душа же держит другую сторону, ту, где нет ни счёта, ни выгоды, ни спешки.

Порознь эти двое бесплодны, и это надо усвоить прежде всего остального. Сознание без силы неподвижно: оно всё понимает, всё видит насквозь и ничего не может изменить, потому что у него нет ни рук, ни голоса, ни денег на билет. Сила без сознания слепа: она строит, тратит, воюет, делает огромные дела и не знает, зачем. Человек, у которого работает одна сила, к пятидесяти годам имеет полный дом вещей и пустоту внутри. Человек, у которого работает одно сознание, имеет тонкие мысли и не может договориться о починке крана.

Самая частая беда наших дней в том, что человек разводит эти два начала по разным комнатам и старательно следит, чтобы они не встретились. В одной комнате у него духовное: утренняя практика, книги о высоком, тихий свет, благовония. В другой комнате у него жизнь: переговоры, счёта, ссора с родственником из-за наследства, резкий разговор с подчинённым. Из первой комнаты во вторую он выходит другим человеком и сам этого перехода не замечает. Час тишины утром никак не отражается на двадцати трёх остальных часах.

Я вижу это постоянно. Женщина читает о безусловной любви и через полчаса кричит на ребёнка за пролитый чай. Мужчина медитирует на рассвете и в девять утра начинает обманывать поставщика, считая, что дело есть дело. Оба совершенно искренни в своей практике, и оба остаются разделёнными надвое. Сила у них живёт своей жизнью и слепа, сознание живёт своей и бесплодно.

Отсюда идёт и презрение к материальному, которое многие принимают за духовность. Человек начинает считать деньги грязью, тело помехой, работу суетой. Дальше он беднеет, слабеет, злится на близких, которые всё ещё чего-то хотят, и называет своё раздражение отрешённостью. Тело дано человеку ради проявления: без вещества душе нечем себя показать в этом мире. Материя тянет человека вперёд, заставляет его развиваться и делать, и в этом её служба, и никакого изъятия в ней нет.

Обратная крайность выглядит приличнее и заканчивается так же. Человек уходит в добывание и строительство целиком, и сила несёт его, как несёт река бревно. Он поднимается, покупает, расширяется, и однажды ночью просыпается с вопросом, ради чего всё это было. Видящее в нём никуда не делось, оно молчало много лет и наконец подало голос.

Задача человека проста на словах и требует всей жизни на деле: свести эти два начала внутри себя. Внести сознание в вещество и одухотворить вещество сознанием. Чтобы тихое видящее вошло в разговор с женой, в счёт за электричество, в полчаса стояния у плиты. Чтобы сила перестала быть слепой и получила глаза.

Место их встречи одно, и находится оно ближе, чем кажется. Это ваш обыкновенный день, сегодняшний, с его мелкой суетой и усталостью к вечеру. Люди ждут для такой встречи особенного дня: когда уедут в горы, когда расплатятся с долгами, когда дети вырастут. Осознанность посреди денег, посреди готовки, посреди нелюбимой работы – вот где Шива и Шакти сходятся в человеке.

Начинается это с малого. Вы моете посуду и остаётесь при этом собой, видящим и спокойным, вместо того чтобы уйти мыслями в завтрашние хлопоты. Вы подписываете договор и в ту же минуту знаете, зачем вам эти деньги и что вы с ними сделаете. Вы говорите с уставшим человеком и слышите его, хотя этот разговор для вас пустой. Сила ваша при этом работает в полную меру, ни одного дела вы не бросили. Прибавилось присутствие, и вещество вашей жизни начинает светиться изнутри.

Душа как солнце за облаками

Внутри человека живёт душа, и устроена она подобно солнцу. По своей природе она сияет, она целостна и совершенна, и ей не нужно ничего доделывать в себе. Показать нам всю свою силу она не может, иначе мы ослепнем. Чаще всего она скрыта за облаками, и человек ходит по земле в сером свете, уверенный, что так и устроен мир.

Приглядитесь к обычному пасмурному дню. Солнце спряталось за тучами, и что от этого изменилось в самом солнце? Ровным счётом ничего. Оно горит с прежней мощью, стоит там же, где стояло, и никакая туча его не касается. Изменилось только то, что видно снизу. Свет дошёл до нас ослабленным, потому что на пути встала плотная пелена. Пройдёт день или неделя, пелена разойдётся, и мы скажем, что солнце вернулось, хотя оно никуда не уходило.

Такова и ваша душа. Её заслоняют тучи, и все они одного состава: ложные взгляды, усвоенные когда-то мнения, оценочные суждения, которые человек выносит по сто раз на дню. Из этих туч потом идёт дождь страданий, и человек мокнет под ним и винит погоду. Между тем он сам нагнал над собой каждое из этих облаков, и держатся они только его вниманием.

Природа души одинакова у всех людей без изъятия, и здесь надо быть точной. Один живёт праведно, другой стал мудрецом, третий обманывает стариков и спит спокойно. Их видимые признаки различаются до противоположности, и жизни их складываются по-разному до самого конца. Их истинная суть одна и та же, и она не подвержена никаким переменам. Меняется одна только видимость: у кого-то разум чист и сияние проходит отчётливо, у кого-то разум затянута наглухо, и душа его вовсе не проявлена.

Эта мысль тяжела для многих, и я понимаю почему. Человеку хочется, чтобы негодяй был устроен иначе, из другого вещества. Тогда между ним и мною проходила бы надёжная граница. Граница проходит в другом месте: она отделяет проявленное от скрытого и лежит внутри каждого человека. Между людьми такой границы нет. Поэтому в древности учили не осуждать человека, каким бы он ни был, и учили этому из точного знания, мягкосердечие тут ни при чём.

Душа ничего у нас не просит и ничем не торгует. Она не пришла извне, её никто нам не выдал за заслуги, она существует в нас сама по себе и никогда не меняется. Она не имеет личного мнения о вас, не оценивает ваших способностей, не ведёт счёт вашим ошибкам. Она просто есть, и она и есть вы настоящий. Ближе неё у вас ничего нет, хотя ищите вы её обычно где-то далеко.

В ней и живёт то тихое видящее, которое древние называли Шива. Оно смотрит вашими глазами всю вашу жизнь, с самого детства, без единого перерыва. Вы засыпали, просыпались, менялись до неузнаваемости, а это видящее оставалось тем же самым. Поймать его трудно, потому что оно смотрит и само в поле зрения не попадает, подобно тому как глаз видит всю комнату и не видит себя.

Что же делать человеку? Разгонять тучи бесполезно, на них не подуешь. Единственное, что здесь работает, – перестать их производить. Каждое суждение, вынесенное вами сегодня, добавило пелены. Каждая минута, прожитая без оценки, дала просвет. Внутренняя чистота ничего не прибавляет к вашей душе, она просто убирает с пути то, что заслоняет.

Просветы вы узнаете сразу. Иногда посреди самого будничного дня внутри вдруг становится широко и тихо, и вы без всякой причины чувствуете, что всё хорошо. Ни одно внешнее обстоятельство при этом не изменилось: работа та же, долги те же, человек напротив всё так же неприятен. Просто на несколько минут разошлись облака. Люди объясняют такие минуты погодой, отдыхом, удачным разговором и проходят мимо самого важного, что с ними случается.

Ловите эти минуты и запоминайте, как в них дышится. По ним вы сможете узнавать своё истинное состояние и отличать его от привычного серого света. И если однажды вам скажут, что духовный путь есть долгое приобретение чего-то, чего у вас нет, вспомните про солнце. Оно уже горит над вами в полную силу, и вся работа человека состоит в том, чтобы разредить собственные тучи.

Пламя и фитиль

Поставьте вечером на стол свечу и посидите возле неё несколько минут. Пламя колеблется из стороны в сторону, гнётся от любого движения воздуха, но остриё его всё время смотрит вверх. Оно будто рвётся прочь от той основы, которая его держит. Даже зная, что наверху оно исчезнет и от него ничего не останется, оно всё равно тянется туда без остановки.

Человек устроен так же. Возвышенное в нём по своей природе идёт вверх, прочь от мелкой суеты, и его нисколько не заботит, что подъём сделает его ничем здесь, внизу. Ему важно другое: наверху он станет всеобъемлющим, и от прежнего в нём не останется следа. А внизу его держит тело со своими нуждами, которые звучат непрерывно и требуют ответа сегодня.

Вот и весь вопрос, на который человеку предстоит ответить. Что в нём главное: пламя, идущее вверх, или фитиль, удерживающий его внизу среди благ и удобств? Спрошенный прямо, почти каждый скажет про пламя. Тот же человек своим прожитым днём отвечает совсем иначе, и такой ответ честнее любых слов.

Приглядитесь к свече дальше, там есть тонкость. Пламя горит только потому, что держится за фитиль. Оторвите его от основы, и через миг ничего не будет: ни огня, ни света, ни тепла на ладони. Воск и фитиль – это вещество, сила (Шакти), земная часть нашей жизни. Свет и подъём – это видящее сознание (Шива). Огонь, оторвавшийся от вещества, гаснет. Вещество без огня лежит холодным куском и никому не светит. Вместе они дают единственное, ради чего свечу зажигают.

Люди же постоянно пробуют разорвать эту пару. Одни бросают дела, семью и заработок ради чистого горения и через год сидят в холоде и раздражении, обвиняя мир в приземлённости. Другие выбирают фитиль и живут без огня: у них крепкий дом, ровный доход, посуда в шкафу, и вечерами их накрывает тоска, которой они не знают названия. Оба пути кончаются одинаково, хотя выглядят противоположно.

Бывает и подделка, и распознать её труднее. Человек делает добрые дела, но делает их ради собственного удовольствия и ради того, чтобы подняться в чужих глазах. Внутри у него тихо звучит «дай, дай». Со стороны он похож на зажжённый фитиль, огонёк виден всем. Только это желание устроено обратно подъёму, и наверху из него ничего не рождается. Такое пламя рано или поздно гаснет, и человек остаётся в недоумении, почему годы усилий не принесли ему покоя.

Отсюда видна и обычная человеческая беда. От рождения до смерти человек покоряет вершины, которые имеют цену только внизу: должность, метры, известность в своём кругу. Он карабкается всю жизнь, доходит до верхней точки своей лестницы и обнаруживает, что лестница стояла на полу. Деньги, влияние и уважение созданы служить средством, их место у ног человека. Люди подняли их высоко над собой и теперь смотрят на них снизу вверх.

Крайности здесь не помогают ни с одной стороны. Потакать телесным желаниям без меры означает залить фитиль воском и погасить огонь. Бороться с телом, изнурять его и презирать означает отнять у пламени опору. Дом, здоровье и заработок нужны человеку ровно настолько, насколько они держат горение. Как только они становятся целью, огня в них уже нет.

В обычной жизни это проверяется просто. Посмотрите, куда уходит ваш день и что в нём горит. Вы работаете ради семьи и ради дела, которое любите, или ради того, чтобы соседи видели новую машину. Вы копите на спокойную старость или копите из страха. Одно и то же занятие бывает и воском, и огнём, всё решает то, ради чего вы в нём находитесь.

Мне часто говорят, что совместить это трудно. Трудности в этом нет, есть привычка жить рассеянно. Свеча горит постоянно, пока её не задули, и человеку дана та же возможность: держаться за землю и гореть вверх в один и тот же час. Утром вы кормите детей и остаётесь

при этом собой. Днём вы считаете деньги и остаётесь собой. К вечеру вы замечаете, что внутри стало ровнее и светлее, хотя дел меньше не стало.

Голод души

Человек возвращается домой, ужинает, садится в кресло и берёт телефон. Жизнь его устроена сносно: работа держится, холодильник полон, близкие здоровы. И при этом внутри стоит тихая тоска, которой он не может дать названия. Он листает ленту, ставит сериал, встаёт за чем-нибудь сладким, снова садится. К ночи остаётся ощущение, что день прошёл мимо него.

Такое состояние знакомо очень многим, и люди объясняют его усталостью, погодой, нелюбимой работой. Подобные объяснения успокаивают на вечер и к утру перестают работать. Причина тут другая, и она проще, чем кажется. В человеке голодна душа.

У тела своя пища, и его мы кормим исправно, по три раза в день. У души пища совсем иная, и о ней большинство людей ничего не знает. Душу питает знание о себе, тишина внутри, честный взгляд на собственные мысли, тепло, отданное другому без расчёта на возврат. Такая пища добывается только вниманием человека к самому себе, и купить её нигде. Ни один магазин, ни одна поездка и ни одна должность этой пищи не содержат, хотя человек честно пробует добыть её именно там.

Голод души сильнее телесного, и это сбивает человека с толку больше всего. Тело, оставшись без еды, слабеет и замолкает. Душа при голоде кричит, и кричит тем громче, чем дольше её не слышат. Выглядит это как беспричинная тревога, как раздражение на близких, которые ничего дурного не сделали, как ощущение, что жизнь идёт вхолостую. Человек говорит: у меня всё есть, и мне плохо, и я сам себя не понимаю.

Теперь о том, почему блага не насыщают. Человек получает долгожданную должность, и первые дни он и вправду счастлив. Через две недели новая должность становится фоном, и голод возвращается на своё место. То же бывает с квартирой, с поездкой, с вещью, о которой мечтали полгода. Радость от вещи держится ровно столько, сколько держится её новизна, и всякий раз человек делает один и тот же вывод: значит, вещь была мелкая, надо взять покрупнее. Так он и ходит по кругу, повышая ставки.

Нюанс ещё и в том, что благополучие голод обостряет. Пока человек воюет за выживание, ему некогда чувствовать пустоту, все силы уходят на счета и сроки. Когда же дела улажены, наступает тишина, и в этой тишине слышно, что главное так и не сделано. Устроенные люди уходят в тоску чаще бедствующих, и это их самих удивляет больше всего.

Глушат такой голод разными способами. Вечернее вино, лента до двух часов ночи, вторая работа ради занятости, новые отношения вместо старых, которые вдруг показались скучными. Все эти средства работают как морская вода в жажде: пьёшь, на минуту легче, а после жажда делается злее. Человек честно старается, меняет обстановку и людей вокруг и через полгода обнаруживает себя в том же кресле с тем же чувством.

Душа тем временем обращает на себя внимание единственным доступным ей способом — через неприятности. Потрясение, потеря, развалившееся дело. В такие дни человек впервые за много лет спрашивает себя, зачем он живёт. Мне случалось видеть, как люди называли самым ценным годом своей жизни тот, который прожили тяжелее всего. Пока всё шло гладко, на такой вопрос у них не находилось ни минуты.

Кормить душу можно начать сегодня, и трудности в этом нет. Двадцать минут утренней тишины, когда вы никуда не бежите и ничего не решаете. Вечерний разбор прошедшего дня без брани на себя. Один честный вопрос: чего я хочу сам, помимо того, чего от меня ждут. Полчаса в неделю, отданные кому-то без всякой выгоды для себя. Такая пища незаметна со стороны, и первое время вам будет казаться, что ничего не происходит. Потом тоска в кресле начнёт отступать, и вы заметите это задним числом.

Голод души дан вам как указатель. Он мешает человеку устроиться в жизни окончательно и заснуть в ней, и всякий раз, когда вы решаете, что уже всё поняли и можно остановиться,

он поднимает вас снова. Человек, который это понял, перестаёт воевать со своей тоской и начинает слушать, о чём она говорит.

Одухотворение материи

Человек, которому впервые сказали о душе и теле, обычно выбирает одну из двух дорог. Первая дорога простая: жить как жилось, кормить тело, покупать телу удобства и считать разговоры о духовном приятной беседой на вечер. Вторая дорога кажется благородной: объявить телу войну, урезать еду, отказаться от денег, стыдиться желаний и мерить своё развитие количеством отнятого у себя. Обе дороги ведут в тупик, и вторая заводит в него даже вернее первой, потому что идёт с гордо поднятой головой.

Сознание, которое мы называем именем Шива, неподвижно и чисто. Оно видит, оно светит, само от себя оно ничего не строит. Сила, которую мы называем именем Шакти, движется и творит: это вещество, тело, деньги, работа, голос, поступок. Порознь эти два начала бесплодны. Сознание без силы остаётся красивым замыслом, который никогда не воплотится. Сила без сознания слепа и катится туда, куда толкают её привычка и чужие желания. Свести их вместе внутри себя человеку и поручено, и место встречи у них одно – обыкновенный день.

Вот почему аскеза оказывается ошибкой. Человек, который морит тело, воюет со своей же силой, то есть отнимает у духа руки и ноги. Дух в нём после этого никуда не поднимается, зато вырастает новая гордость, самая липкая из всех: я ем меньше вас, я отказался от того, чего вы ещё хотите. Материя же, оставленная без внимания духа, тоже недалеко уходит. Такой человек честно зарабатывает, честно отдыхает и честно не понимает, зачем всё это, потому что смысла его труда никто не сообщил.

Одухотворение материи начинается там, где вы стоите. Не нужно менять город, работу и семью, нужно внести сознание в то, что уже делается вашими же силами. Возьмите обыкновенную кухню. Женщина режет овощи, думая о завтрашнем разговоре с начальником, о невымытом коридоре, о том, что сын опять поздно. Руки работают, человека на кухне нет. Ужин выходит съедобный, вечер уходит впустую, и на завтра она скажет, что жизнь проходит мимо.

Теперь та же кухня и та же женщина, которая на десять минут собрала себя. Она чувствует холод воды и вес ножа, слышит запах, видит цвет перца. Она знает, для кого готовит, и внутри у неё есть тихое пожелание добра тем, кто сядет за стол. Овощи те же, движения те же, ужин тот же. Изменилось одно: в вещество вошло сознание. Вот это и есть одухотворение материи, и никакой другой мистики за этим словом нет. Кухня, дорога на работу, разговор с кассиром, счёт за свет, уборка в субботу – всё это места встречи двух начал, и других мест вам не выдадут.

Отсюда видно, почему союз выгоднее борьбы. В борьбе человек тратит силы на самого себя и остаётся без силы для жизни. В союзе тело перестаёт быть противником и становится двигателем, который поднимает душу выше того положения, которое ей дано от природы. Тогда деньги идут на дело и перестают служить утешением, тогда работа кормит и вместе с тем учит, тогда усталость честная и сон спокойный.

Пожар легче предупредить, чем потом тушить. Поэтому союз двух начал складывается из мелочей спокойного дня, и потрясения тут ничего не решают. Сегодня вы поели, чувствуя вкус. Завтра сказали ровным голосом там, где обычно срывались. Послезавтра сделали работу как следует, хотя проверять её никто не будет. Таких мелочей набирается за неделю много, и они меняют человека вернее любого подвига, потому что подвиг кончается, а день приходит снова.

Человек, у которого материя одухотворена, со стороны выглядит обычно. Он работает, растит детей, ходит в магазин, иногда устаёт и иногда ошибается. Разница внутри: он присутствует в своей жизни. Его действие идёт от сознания, и его сознание согласно с тем, что он делает. Такого человека легко узнать по одному признаку: рядом с ним спокойно, потому что внутри него никто ни с кем не воюет. Он ничего не изображает, ему нечего доказывать, и ту силу, которая у других уходит на внутреннюю грызню, он тратит на жизнь.

Закон подобия

Есть древнее правило, которое звучит очень коротко: то, что наверху, подобно тому, что внизу, а то, что внизу, подобно тому, что наверху. Этими словами открывается дверь, за которой лежит почти всё знание о человеке. Смысл у этих слов такой: мир и человек устроены по одному чертежу, и любая часть повторяет целое. Поэтому человек, изучивший себя как следует, получает возможность понять и весь мир, ведь другого образца ему для этого и не нужно.

Человек есть мир в уменьшении. Всё, что существует в природе, воспроизведено в нём в малом виде. У земли есть твёрдая основа, есть текущие воды, есть тепло и есть воздух, и ровно это же есть в вашем теле: кости, кровь, тепло, дыхание. Перемены времён года повторяются в переменах вашего настроения и сил. Приливы и отливы повторяются в том, как у человека то идёт работа, то не идёт вовсе. Кто заметил это в себе, тот перестаёт удивляться, почему после подъёма приходит спад, и научается расходовать себя по силам.

Посмотрите на своё тело просто, без учёности. Оно поделено на три части. Голова наверху, туловище посередине, ноги внизу. Тот же самый раздел на три части виден и снаружи. Над головой раскинулось небо, под ногами лежит земля, а между ними находится место нашего обитания – средний мир, в котором мы ходим, торгуем, растим детей и ссоримся из-за пустяков. Земля означает крепкую основу и вещество, из которого сделана жизнь. Небо означает возвышенное начало, дающее человеку силу и свет. Средний мир означает нас самих.

Положение человека в этом чертеже стоит запомнить. Он посередине. Его стопы притянуты к земле, и оторваться от неё он не может, сколько бы ни старался. Его голова поднята к небу, и душа тянется туда, куда телу хода нет. Деревья, реки, травы и звери тоже держатся у земли и живут рядом с нами, а небо кажется далёким. Ровно так же человеку кажется далёким всё духовное: где-то оно есть, но вроде бы не здесь и не про меня.

Средний мир – место спорное. Тут стоит разделительная черта между душой и телом, и тут же круглые сутки идёт война оценок, в которой одно объявлено хорошим, другое дурным. Когда человек живёт целиком в своих суждениях, такая черта затвердевает, душа меркнет и делается совсем не видна. Разделённый внутри себя человек мучится сам и разносит своё мучение вокруг, и от такого разделения, взятого во множестве людей, идут все беды земли, вплоть до самых больших.

Самая крупная ложь человеческой жизни звучит так: я отделён от неба и прилеплен к земле. Найти в себе эту ложь и рассмотреть её как следует стоит любого труда, потому что душа от тела не отделена, как небо не отделено от земли. Разрыва в этом чертеже нет нигде, он живёт в одном лишь человеческом взгляде. Человек сам провёл эту черту и сам же её охраняет, годами повторяя себе, что высокое годится для книг и храмов, а его дело маленькое: выплатить долги и дожить до отпуска.

У нас есть практика, которая даёт это почувствовать прямо в теле. Называется она Полёт свободы. В ней человек стоит на высочайшей вершине горы, видит всё, что можно увидеть, и вдруг замечает, что его стопы по-прежнему на земле. Он поднимает глаза и упирается в горизонт, за который взгляд не идёт. Тогда он разводит руки в стороны, и небо само опускается к нему вниз, и держит его, и никакого верха с низом больше не остаётся. Нескольких таких минут человеку хватает, чтобы понять телом то, о чём он до этого читал.

Закон подобия пригождается и в мелочах. Посмотрите, как вы обходитесь со своим столом, и вы узнаете, как вы обходитесь со своими делами. Посмотрите, как вы говорите с близкими, и вы узнаете, как с вами разговаривают на работе. Малое повторяет большое с точностью, и это облегчает дело: чтобы поправить жизнь, начинать приходится с того, что у вас под рукой. Дальний порядок вы наведёте тем же движением, каким наводите ближний, и другого способа тут пока никто не нашёл.

Материя как гора для восхождения

Человек, впервые услышавший о духовном пути, часто делает вывод, что материальная жизнь ему помеха. Раз душа тянется вверх, значит, работа, деньги, ремонт, кредит и больной зуб мешают ей подниматься. Такой вывод выглядит складно и при этом ошибочен насквозь. Материальная жизнь дана человеку как гора, по которой он поднимается. На ровном месте подъёма не бывает.

Присмотритесь, что делает гора. Она тяжела, она стоит на пути, она заставляет дышать чаще и выбирать, куда поставить ногу. Всякий, кто хоть раз шёл в гору, знает, что сил уходит много и радости в середине пути мало. И при этом никаким другим способом наверх не попасть. Уберите гору – и человек останется стоять внизу, на своей равнине, довольный и никуда не поднявшийся. Вот это и делают с нами вещи, деньги и обязанности: они дают опору для шага. Человек, у которого отняли все трудности сразу, обычно начинает скучать и портиться, и это хорошо видно по тем, кому досталось лёгкое наследство и кто ни дня не платил за свою жизнь сам.

Свет мы видим потому, что существует тьма. Тепло мы чувствуем потому, что знаем холод. Ровно так же человек начинает хотеть свободы только после того, как посидел взаперти. Если бы никаких стен вокруг вас не было, освобождение вам бы и в голову не пришло, за ненадобностью. Поэтому человек помещён во тьму намеренно, и это устройство разумно, хоть и кажется нам жестоким изнутри.

Отсюда понятно, зачем нам желание. Желание держит человека в движении. Оно поднимает его утром, гонит учиться, заставляет зарабатывать, строить дом, искать близкого человека. Без желания тело легло бы и не встало. Сила, которую в нашей традиции называют именем Шакти, работает в человеке именно так: она движет, она делает, она даёт всему форму. Беда приходит только тогда, когда эта сила движется в темноте, без света сознания, и человек сам не знает, куда его несёт.

Теперь о том, как гора превращается в стену. Опыт, вещи и привычки накапливаются, затвердевают и становятся границей, за которой человек уже ничего не видит. Самое любопытное тут в том, что стену эту он выкладывает сам, по кирпичику, и празднует каждый новый этаж. Новая должность – кирпич. Новая машина – кирпич. Круг знакомых, которые говорят те же слова, что и он, – целый ряд кирпичей. Пока стена невысока, он её не замечает. Когда она поднимается выше головы, он начинает задыхаться и винить обстоятельства.

Выйти из заточения можно, лишь оказавшись в нём. Стена должна быть выстроена прежде, чем человек сумеет понять, что она стоит. Поэтому я никогда не говорю ученику, что прожитые им годы погони за благополучием пропали даром. Ничего не пропало. Он строил себе гору и поднялся по ней настолько, что теперь способен увидеть её целиком. Такое зрение с равнины недоступно.

Дальше случается вещь, которую многие переживали и объяснить себе не могли. Материальное начало доходит до своего предела, у каждого человека своего, и перестаёт радовать само себя. Деньги есть, дом есть, дела идут, и внутри всё гаснет. Именно в этой точке крайней слабости к человеку пробивается возвышенная часть, подхватывает обессиленную материю и показывает ей другие возможности. Приземлённая природа поддаётся, потому что своих удовольствий у неё уже не осталось, и начинает искать радость в целях повыше.

От самого человека в этот момент требуется усилие, похожее на то, какое делает мать в родах: один толчок, чтобы новая жизнь вышла на свет. Такое усилие состоит в согласии. Человек перестаёт цепляться за прежнее устройство своей жизни и даёт себе идти дальше. Гора никуда при этом не девается, он продолжает работать, платить, лечить зубы и чинить кран. Меняется направление движения: каждое дело он теперь делает как ступень, по которой

поднимается сам. Со стороны это почти незаметно, и соседи ничего в нём нового не увидят, кроме того, что человек стал спокойнее и перестал жаловаться на свою жизнь.

Пять окон

Вообразите комнату без дверей, в стенах которой прорезано пять окон. Всё, что человек знает о мире снаружи, приходит к нему через эти пять проёмов. Через глаза входит свет и цвет. Через уши входит звук. Кожа сообщает о тепле, холоде и прикосновении, а язык и нос доносят вкус и запах. Больше входов у нас нет, и вся картина мира собрана из того, что просочилось внутрь этими путями. Ни знания, ни впечатления другой дорогой к человеку не приходят, и это стоит держать в уме всякий раз, когда вам кажется, что вы знаете, как обстоят дела.

Сидящий в комнате человек уверен, что мир таков, каким показали его окна. Такая уверенность обманчива. Ваши глаза не видят движения молекул, хотя молекулы движутся непрерывно. Ваши уши не слышат большей части звуков, которые ходят по этой комнате прямо сейчас. Собака чует запахи, о которых вы понятия не имеете, и живёт в мире куда более густом, чем ваш. Из этого следует простая вещь: пять окон показывают вам лишь свою мерку мира, и такая мерка узка.

Дальше человек делает с полученной картинкой ещё одну работу. Он её оценивает и раскладывает по ящикам памяти. Всё, что вы когда-либо видели, слышали и пробовали, осталось внутри и слепилось в то, что вы зовёте своей личностью. Оттуда берутся ваши вкусы, ваши страхи, ваша уверенность, что дождь портит день, а чужой громкий голос означает угрозу. Окна впустили внутрь свет, а человек уже сам развесил на них занавески из прежнего опыта и теперь смотрит сквозь ткань.

Теперь самое главное. Ученик, узнав об ограниченности чувств, нередко решает их прикрыть. Закрывает глаза, уходит в тишину, отказывается от вкусной еды, перестать касаться, поститься и молчать. Такое решение кажется духовным и ведёт в темноту. Человек, заколотивший свои окна, остаётся в тёмной комнате наедине со старыми занавесками, и вся его прежняя память при этом никуда не девается, зато становится громче. Отказываться от чувств не надо. Ими вы взаимодействуете с миром, а без такого взаимодействия постигать и создавать нечего.

Чувства даны как рабочий доступ к веществу жизни. Сила, которую мы называем именем Шакти, приходит к вам именно через них: вкус хлеба, вес ребёнка на руках, запах дождя на асфальте, голос близкого человека в трубке. Отними это, и духу будет нечего одухотворять. Поэтому мы поступаем иначе: окна мы не заколачиваем, мы снимаем с них занавески и моем стёкла.

Работа эта простая и делается прямо в течение дня. Вы пьёте чай и в самом деле чувствуете его вкус, вместо того чтобы глотать его над телефоном. Вы идёте по улице и слышите её звуки, вместо того чтобы крутить в голове вчерашний разговор. Вы смотрите на человека, который с вами говорит, и видите его лицо, не подставляя туда своё мнение о нём. Такое чистое восприятие даётся с трудом первые дни и становится привычкой недели через три. Трудности в нём нет никакой, вся сложность только в том, чтобы вспоминать о нём почаще. Мир при этом заметно меняется, хотя снаружи в нём не поменялось ничего.

И есть у вас ещё одно чувство, которое стоит отдельно от пяти. Себя вы способны воспринимать без единого окна. Закройте глаза, не трогая себя, и вы всё равно знаете, что рука лежит вот здесь, а нога вот тут. Вы ощущаете своё присутствие изнутри, и никакой орган чувств этому не помогает. Вот тем же самым способом человек постигает и своё возвышенное начало. Душу не увидишь глазами, не потрогаешь и не измеришь прибором, но воспринять её можно, и делается это тем самым внутренним чувством, которое у вас уже есть и работает с рождения.

Так пять окон остаются вашими рабочими окнами, а к ним прибавляется взгляд, обращённый внутрь. Человек с вымытыми стёклами и живым вниманием получает от обычного дня столько, сколько прежде не получал от поездок за тридевять земель. Ему для этого достаточно дороги до работы и вечера на кухне.

Разделённый разум

Разум человека поделён надвое. Одна половина приземлённая, и занимают её вещи земные: заработок, жильё, здоровье, положение среди людей, безопасность близких. Другая половина возвышенная, и заботит её внутренний рост человека, истина и то, ради чего вообще стоит жить. Обе половины нужны, обе поддерживают вашу жизнь, и в самом их устройстве нет ни единого изъяна. Тут возникает законный вопрос. Если внутри у нас всё так ладно устроено, откуда снаружи столько некрасивого? Откуда гнев, зависть, мелкое злорадство и тщеславие, которые захватывают человека за одну секунду?

Ответ лежит в самом разделении. Приземлённая часть работает только на себя. Она видит благом лишь то, что способна взять и поддержать, и потому в помощи возвышенной части смысла не находит. Она даже не догадывается, что существует как средство, как руки для замысла, который сама придумать не в состоянии. Возвышенная часть устроена иначе. Она прекрасно понимает цену приземлённой и терпеливо ждёт, пока та дорастёт до желания помочь. Пока эти двое живут врозь, человека рвёт на части, и в этих разрывах рождаются все его худшие свойства.

Посмотрите, как это выглядит в течение обычного дня. Утром человек читает хорошую книгу и соглашается, что осуждать людей глупо. В обед его подрезали на дороге, и он десять минут придумывает, что сказал бы виновнику. Вечером он жертвует деньги на доброе дело и сразу же проверяет, заметили ли это знакомые. Одна часть тянет вверх, другая тянет вниз, и человек мечется между ними, считая такое качание своим характером.

Цельность обретается двумя движениями, и они идут по порядку. Первое движение – ослабить приземлённую часть. Человек перестаёт потакать её бесконечным прихотям и тем самым будто убирает у неё лишнюю еду, отчего она слабеет и сбавляет голос. На деле это выглядит скромно: вы не покупаете вещь, которая захотелась минутой назад; вы молчите там, где привыкли поставить человека на место; вы отказываетесь от разговора, в котором перемывают чужие кости. Ничего героического тут нет, и трудности в этом небольшие. Первые недели приземлённая часть будет громко возмущаться и подсовывать вам веские доводы, почему именно сегодня можно сделать исключение. Такие доводы стоит выслушать и сделать по-своему.

Второе движение – подкормить её знанием. Ослабевшая приземлённая часть впервые становится восприимчива, и вот теперь ей дают другую пищу. Человек начинает понимать, как устроены его собственные мысли, откуда берутся реакции, что творится в нём при обиде. Он чувствует вкус истины и от этого вкуса набирает силу заново. Тут происходит то, ради чего всё и затевалось: приземлённая природа покоряется и берёт себе новые цели. Прежняя сила остаётся при ней, только служит она уже другому. Человек так же зарабатывает и так же хлопочет по дому, но внутри у него появилось направление, и потому одни дела он теперь делает охотнее, а другие тихо выпадают из жизни сами.

Дальше две половины сходятся, и человек делается цельным. Всё, что в нём есть, начинает работать в одну сторону. Это и есть встреча двух начал внутри одного человека: неподвижное видящее сознание и живая действующая сила перестают тянуть его в разные стороны. Место такой встречи всегда одно и то же – ваш сегодняшний день, со всеми его счетами, разговорами и усталостью. Ни горы, ни монастыри для этого не нужны.

Цельного человека видно по мелочам. Он говорит и делает одно и то же. Он не спорит с собой перед каждым шагом. У него высвобождается уйма сил, которые раньше уходили на внутреннюю грызню, и эти силы идут наконец на дело. Гнев к нему заходит реже, потому что гнев питался разорванностью, а рвать в нём больше нечего.

Если сил на такую работу пока нет, причина всегда одна: развития ещё недостаточно. Тут стоит успокоиться. Возможность изучать себя дана человеку в любой день его жизни, и она никуда не денется, сколько бы раз вы ни начинали заново.

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.