

Д. Амбершел



**ЖИТЬ  
ИЗ ОСНОВЫ  
БЫТИЯ**



Джей Амбершел

**Жить из основы Бытия**

«ИД Ганга»

2011

**Амбершел Д.**

Жить из основы Бытия / Д. Амбершел — «ИД Ганга», 2011

ISBN 978-5-98882-129-8

Автор этой книги осужден на пожизненное заключение, но сам он видит это иначе: не он находится в тюрьме, а тюрьма в нем – и что по сути он свободен. Эта книга об этом непосредственном видении, открывшемся ему в тюрьме, и о подлинной человечности. Безыскусное, но выстраданное повествование человека, созревшего для того, чтобы свободе предпочесть Свободу. В приложении приводятся упражнения, помогающие отыскать это видение в себе.

ISBN 978-5-98882-129-8

© Амбершел Д., 2011

© ИД Ганга, 2011

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 5  |
| Путь Хардинга                     | 7  |
| Никого нет дома                   | 11 |
| Свет Того, что есть Я             | 13 |
| Букашки                           | 16 |
| Письма из дома                    | 18 |
| Ум-привычка                       | 21 |
| Разговор 1                        | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

# Джей Амбершел

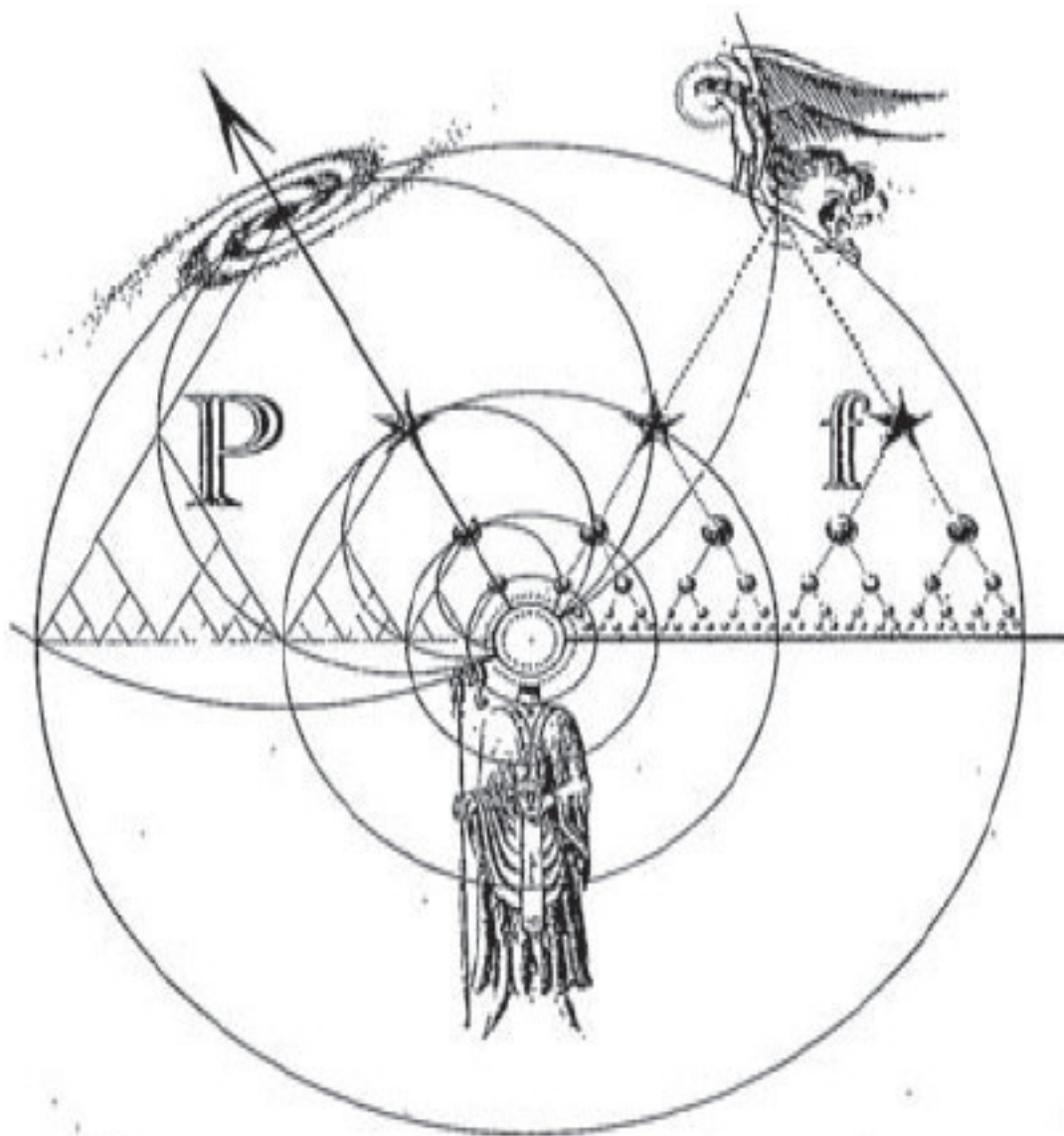
## Жить из Основы Бытия

### Свет того, что есть я

*В память о Дугласе Эдисоне Хардинге (1909–2007)*

*Взгляни! Уникальная традиция,  
Запредельная всем учениям.  
Никакой зависимости от слов.  
Только прямое указание вовнутрь  
На природную мудрость!*  
**Бодхидхарма**

## Предисловие



*Рисунок Дугласа Эдисона Хардинга*

Эта книга – собрание заметок, основанных на воззрениях английского философа и духовного учителя Дугласа Эдисона Хардинга. Безголовый Путь Хардинга – это простой, современный, западный подход к тому, что лежит в сердце всех великих религий; не отрицающий другие подходы, но включающий их все и отчетливо освещающий Основу Бытия в нашей общей сердцевине. Основная тема этой книги – вопрос «Кто ты?», и в ней утверждается, что ты – вовсе не то, чем себя считаешь, не то, чем являешься по мнению других, не то, чем им кажешься. «Посмотри сам» – таково предложение (и название одной из книг Хардинга), так как ответ на этот вопрос можно найти не в концептуализации, а лишь в непредвзятом *смотрении*. То, что обнаружится при этом, может тебя поразить. Это действительно ошеломляет, и вместе с тем парадоксальным образом все видится вполне обыкновенным. И, как результат, приходит осознание того, что Ты, нерождающийся и неумирающий, всегда был Тем, что ты есть.

В 1960-х и 1970-х гг. Хардинг разработал несколько упражнений, чтобы обратить наше внимание на это исходное поле видения. Эти упражнения, или эксперименты, невероятно эффективны. Однако их нужно выполнять, а не просто читать о них, иначе очень мало что в этой книге станет понятным. Наша истинная природа – это не что-то, что нужно понять; скорее, она то, что внезапно открывается, обнажается, вновь обнаруживается – а смысл ее становится понятен со временем. К экспериментам, описанным в тексте, можно вновь обратиться в приложении.

Главы этой книги были написаны как отдельные заметки, читать их можно в любом порядке. Ввиду того что все они самодостаточные, темы иногда повторяются – так же, как и эксперименты. Но поскольку переживание Единства безвременно – а точнее, за пределами времени, – вы, как и я, каждый раз возвращаясь к светящемуся осознанию вашей сердцевины, можете обнаружить, что это воистину происходит впервые.

Такие термины, как *Ничто-Все*, *Пустота-Наполненность*, *Осознание*, *Бог*, *Единство*, *Я*, *Вместимость*; *Тот*, *Кто Ты на самом деле*, *Первое-Лицо-Единственное число* и т. п., постоянно используются в этой книге и взаимозаменяемы. Они указывают на *Это*, на невыразимую Тайну, которая является нашей Основой, на Тайну, которую нельзя выразить словами, но которая, тем не менее, может быть *увидена*. Я надеюсь, что эта книга сможет указать на путь – Безголовый Путь, – ведущий к *Видению* Того, Что Ты Есть на самом деле (и, таким образом, к пребыванию *Этим*).

Автор заметок Д. Амбершел по сей день находится в тюрьме – однако сам он видит это иначе. Он видит, что это тюрьма находится в Нем – и что по сути Он свободен.

Вам не нужно ждать Свободы. Она доступна прямо сейчас. Все, что нужно, – обращать внимание *туда*, откуда вы смотрите. Это так же просто, как видеть. Если вы не понимаете, что я имею в виду, прочтите эту книгу! Каждая ее страница указывает путь к Свободе, которая находится в сердце вашей жизни.

Свобода приходит из *видения* источника, которым мы и являемся. В книге «Жить из Основы Бытия» Амбершел прямо и доходчиво указывает на источник всего, на источник, который ближе к каждому из нас, чем наше собственное дыхание.

Я знаком с Амбершелом и глубоко его уважаю. История нашей встречи и есть эпилог этой книги. Однако по сути эта книга не об Амбершеле (он сам бы на этом настоял), а о том, Кем он является на самом деле – и именно этим на самом деле являемся все мы.

Надеюсь, что книга вдохновит вас на то, чтобы посмотреть на себя свежим взглядом – в буквальном смысле *посмотреть* на себя, а не подумать о себе, – в результате чего вы обнаружите самое прекрасное на свете: Вы – вовсе не вещь, Вы – Источник, Вы – Основа Бытия.

*Ричард Ланг*

## Путь Хардинга

Все мои прежние идеи относительно того, как все действует в этом мире, не далеко меня увели, учитывая, что больше двадцати лет я провел в тюрьме. Большинство своих взглядов я унаследовал от своего отца и от Джона Уэйна, и все, что не представлялось суперкрутым или суперклевым, казалось мне совершенно постыдным. В действительности, я почти всегда ощущал некую неловкость, что не в силах соответствовать тем нелепым стандартам, которые безоговорочно принял, – стандартам, которым не мог бы соответствовать ни я, ни кто-либо другой: как я должен себя вести; как другие должны ко мне относиться, как они должны вести себя в моем присутствии; как должны проходить дни, месяцы и годы в соответствии с моими желаниями.

В своем окружении я стал ходячим образцом для всех страдающих манией контролирования. И, как все одержимые контролированием люди, за личиной непоколебимой силы пряталось ощущение пустоты и гиблости. Я постоянно вел войну между тем, кем, по моему мнению, мне нужно быть, и тем, кем я являюсь. Словно одурманенный я разрушал себя вновь и вновь, утаскивая за собой и других.

А однажды, много лет тому назад, когда я уже долгое время отбывал свой срок, я увидел по каналу PBS интервью Билла Мойерса с Джозефом Кэмпбеллом и решил попробовать медитировать. Сначала было трудно – из-за скопления людей, шума и тюремного режима, но вскоре обнаружилось, что во время медитации у меня было значительно меньше ожиданий относительно себя и других людей, как будто вовсе не было никаких других. Обнаружилось место, где не было ни стандартов, ни смущения, – убежище, где больше не было нужды насаждать свою неверно направленную волю. И, за исключением тех редких «проблесков», когда я был на наркоте, и редких моментов смертельной опасности, случавшихся во время моей долгой преступной карьеры, это был первый случай, когда я по-настоящему *себя* заметил; заметил то голое внимание «я *есть*» в центре моего осознания, которое, как сейчас стало очевидно, всегда там было.

С тех пор загадка превратилась в вопрос: как это «я» появилось, и откуда оно появляется до сих пор? Прежний образ мышления, согласно которому я – отдельное сознание в отдельном уме и теле, был слишком болезненным, чтобы вернуться к нему. И хотя так меня учили – ведь это был привычный образ мышления моего отца и всех остальных, на которых я равнялся, – то был путь ограничения, конфронтации и бесконечного самоистязания. Должно было быть что-то другое.

Поиск этого привел к шести годам одержимого чтения. Я хотел исследовать невысказанное интуитивное чувство, которое у меня появилось в шестидесятых, когда я принимал ЛСД; то самое, которое тогда выражалось в форме страха, и то, которое вернулось во время интервью Кэмпбелла: чувство того, что в корне всех основных религий лежит одна и та же основная идея, такая ясная, что для ее осознания не требовались слова. Уже тогда я подозревал, что мое восприятие мира и мое так называемое место в нем были иллюзорны, что реальность была вовсе не тем, что я о ней думал, как, впрочем, и все остальные. Похоже, человечество разыграли – или это Вселенная разыграла сама себя. Стало вдруг ясно, что моя прежняя жизнь была борьбой против обнаружения этого знания и что я держался за ложь, которую мне всучили, и набрасывался на всех, только бы избежать истины.

Я читал буддийские тексты, читал Гурджиева и Успенского, читал все, что мог найти о христианских мистиках. Проглотив Хафиза и Руми, я набросился на труды великих индийских мудрецов. Открыл для себя Вэй У Вэй. Затем вновь вернулся к буддизму и там уже окопался надолго. Я был твердо намерен разобраться в этой тайне, в самой сути вопроса.

А затем как-то раз я прочитал статью Дугласа Хардинга о его так называемой «безголо-вости», и что-то внутри меня перевернулось. Видеть То, кто мы такие, говорил Хардинг, – элементарно просто, так легко, что мы даже не обращаем на это внимания, но, не видя этого, мы воздвигаем философские и религиозные структуры грандиозных масштабов, тем самым еще больше это скрывая. А оно все время находится прямо *Здесь*, ближе ближнего.

И тогда я вспомнил старую суфийскую притчу о Мулле Насреддине, который въехал в город, возбужденно крича, что потерял своего осла, пока ему не указали, что он на самом деле сидит на нем.

Мысль была ясна: «Мы не можем *Это* видеть, так как *Этим* и являемся», и понимание этого было ошеломляющим. «Иллюзорный» – термин, который я использовал для описания моего сомнительного восприятия мира, – вдруг показался грандиозным преуменьшением. Все было не просто иллюзорным, все было стопроцентно наоборот! Я больше не находился во Вселенной; если уж на то пошло, теперь

Вселенная была во Мне, вместе с любой концепцией относительно моего предположи-тельного «я», тела и ума. Я был, как сказал Хардинг, пространством, в котором возникал мир, пространством, которое активно участвовало в создании этого самого мира! Это было потря-сающе!

Однако не терять это видение оказалось далеко не так просто. Как и все, я был обуслов-лен думать о себе как об отдельной личности с отдельным сознанием – осознание этого таин-ственным образом исходило из губчатого материала внутри моей головы. А Хардинг выявлял абсолютно противоположное и, как я теперь понимал, и многие другие, включая всех основа-телей великих религий. Но, как и их последователи, я был не в состоянии оставаться откры-тым; был не в силах помешать самому себе вернуться к тому ложному, чему меня обучали с детства. Казалось, я был в ловушке собственной головы.

Несомненно, началась борьба. Было ясно: я мог всю жизнь просидеть скрестив ноги, жить один в горной пещере в Тибете, практиковать учения всех традиций, – и все еще выходить из всего этого с ложной точкой зрения, все еще видеть себя в качестве отдельного субъекта, который видит объекты. Я хотел отбросить ложное и вернуться к истине, прямо сейчас. Но я постоянно забывался, и это было мучительно. Как осуществить этот переход?

Я так и не ответил на этот вопрос – разве что, решил я, и нет никакого перехода. Бороться – значит только усиливать это ложное понимание. Конечно же, буддийская идея о том, что нирвана и самсара – это Одно, содержит ключ к решению проблемы, но я хотел жить этим, а не просто знать об этом.

А однажды во время одной из наших буддийских встреч, которые время от времени про-ходили здесь в тюрьме, что-то произошло. В этой тюрьме тысяча пятьсот человек, а из них только девять назвались буддистами, и из них в тот раз пришли всего шестеро. Однако этого оказалось достаточно, чтобы произошло нечто волшебное.

После короткой медитации один из присутствующих начал дискуссию на тему, что зна-чит *пустота*, выявив тем самым серьезную проблему. Последовали пререкания, которые, поскольку дело происходило в тюрьме, переросли в различные проявления авторитета и силы. Я подумал, что лучше вернуться к медитации, следить за дыханием, но остальные были не в настроении. Спор продолжался, и я уже подумывал уйти, как неожиданно вспомнил слова Хардинга о *пространстве*, которое находится *Здесь* и является *вместилищем* даже для споров; я также вспомнил его упражнения.

Эти упражнения удивительно простые и абсолютно радикальные. Я знаю, что они пра-вильные именно благодаря своей простоте и радикальности, хотя когда я впервые столкнулся с ними в книгах Хардинга, я рассмеялся – они показались такими чудными. Но затем я понял, до меня, что называется, «дошло», что они в отличие от всего остального мира указывают в верном направлении.

Итак, я встал и начал ходячую медитацию вокруг нашего маленького круга из стульев, и все остальные, взглянув на меня, вскоре присоединились. Идея в том, чтобы прекратить болтовню и свести к минимуму мысли, фокусируясь на ощущениях в ногах при ходьбе. Но в тот раз я попросил всех забыть все, чему их учили, будто они только что родились в этой комнате и находили все новым и необычным. Я попросил их перевести свое внимание на *сейчас*, и *сейчас*, и *сейчас*, как будто прошлое и будущее были мыслями, которые думать не разрешалось. Я вспомнил описание Хардинга, как он ехал в машине, отмечая, что мимо проносятся телеграфные столбы, а сам он недвижим. И я попросил всех сделать то же самое, увидеть, что двигается ковер, а не они, наблюдать, как мимо проплывают стены и стулья, как по мере того, как они ходят по кругу, кружится комната.



Некоторые посмеивались, и через пару минут мы опять сели, и я попросил группу указать на потолок, обратить внимание на свою руку и на то, на что указывает палец, – в данном случае на потолочную плитку и лампы. Затем мы по порядку указывали на стену, на пол, на наши колени, на грудь, каждый раз замечая, что этот объект (наша рука) указывает на другие объекты, с их различными характеристиками. Но вот наконец мы указали на то, из чего мы смотрели, и я повторил вопросы Хардинга: «Если вы избавитесь от своего обусловливания, избавитесь от всего, чему вы когда-либо научились, и продолжите делать выводы только на основании свидетельства настоящего момента, то что же это такое, на что вы сейчас указываете? Матовый, круглый, отдельный и твердый предмет, подобный всем вещам *там*? Или вы указываете на *пространство* для этих вещей, на *вместилище*? И разве это *пространство* не безгранично, безупречно и полностью прозрачно? И разве это безграничное *вместилище* не включает всю комнату и все то, на что вы смотрели? Разве оно не пробужденное, и разве вы найдете пробужденность где-либо еще, кроме как *Здесь*?»

Никто не произнес ни слова. У нас не было зеркалец и картонок с отверстиями или бумажных пакетов для других упражнений. Но прежде чем все они набросились на меня, я подумал о том, как мы могли бы справиться с конфронтацией – с которой заключенные очень хорошо знакомы, – разбившись на пары и сев друг напротив друга. Для упражнения Хардинга «лицо к не-лицу» нужен обычный пакет из супермаркета с отрезанным дном, чтобы оба конца были открыты. Один партнер надевает один его конец на свое лицо, другой делает то же самое с оставшимся, и принято думать, что партнеры, встретившись лицом к лицу внутри пакета, противостоят друг другу. Это наш обычный способ взаимодействия с другими. Но вопросы Хардинга выявляют нечто совершенно иное: «Забыв обо всем, что вам говорили, и основываясь только на доказательствах, имеющихся в данный момент, ответьте, сколько лиц на самом

деле присутствует там? Вы находитесь лицом к лицу, или там – лицо, а *Здесь* – пространство? Вы противостоите этому человеку или являетесь Вместилищем для него? И разве не правда, что у вас *Здесь* нет ничего, ни самой малости, чем вы могли бы помешать другому человеку „войти“? Разве вы не безграничны, прозрачны, пусты на этом конце, и вместе с тем разве вы не наполнены человеком, что напротив вас? Так что в каком-то смысле вы на этом конце умерли и воскресли в лице того человека, находящегося на другом конце. Разве мы устроены не для того, чтобы умирать в пользу другого, и разве это не основа любви?»

Можете себе представить, какой реакции я ждал от своих товарищей-заключенных, однако они меня удивили. Я услышал: «Ух ты!» – и смех, и опять – «Ух ты!». Не знаю, насколько они что поняли, но что-то в той комнате произошло, пусть даже только со мной, или, я бы сказал, с *Пространством* на этом конце, с *вместилищем*, которое всегда *Здесь* и всегда наполнено тем, что находится *там*. Я вернулся с того собрания, зная с уверенностью, подтвержденной опытом, что Тот, Кто Я на самом деле, всегда доступен, всегда находится на расстоянии всего лишь одного упражнения.

Я возвращался в корпус, где находилась моя камера, наблюдая, как мимо проплывают тротуары, заборы и здания, тогда как Я оставался недвижимым, каким по сути был всегда. Мне нужно лишь указать пальцем, чтобы посмотреть на то, из чего я смотрю, и мне нужно лишь видеть лицо, чтобы знать, что конец всех противостояний находится *Здесь*. И уходя с того собрания, я понял еще кое-что: все, что проплывает мимо, есть не что иное, как То, Что Есть Я; удивительным образом я шел сквозь самого Себя, испытывая благоговейный трепет от каждого шага.

Поэтому я хочу поблагодарить Дугласа Хардинга. Я благодарен ему за его мудрость, которая, конечно, является и моей мудростью и мудростью всех, осознаем мы это или нет. Я благодарен за все, что меняется, проходит и появляется, и за все лица, в пользу которых я устроен исчезать. В том числе и за эту любопытную физиономию вон там, в зеркале.

## Никого нет дома

Очевидно, что большинство из шести миллиардов людей на этой планете вовсе не испытывает любопытства относительно того, кем или чем они являются. Они приняли те характерные роли, которым обучились, и все. Мне кажется поразительным, что все, кроме мизерного процента мирового населения, живут глубоко укорененными в фундаментальной лжи и, более того, большинство будет до конца своих дней отстаивать эту ложь. Нам так комфортно или так страшно, что мы даже не хотим это исследовать?

Раньше, во времена моей преступной деятельности, я довольно часто летал самолетами, и мое место неизменно оказывалось рядом с человеком, который хотел знать, кто я такой по профессии. Обычно я слышал: «Ну... и чем вы занимаетесь?», или: «Командировка?», или иногда: «Из какой вы области?», как будто я только что вышел из головного офиса корпорации и направлялся на совещание по организации сбыта с моими коллегами из дочерней компании.

Но однажды, когда я летел в Лос-Анджелес, я сидел в первом классе рядом с мужчиной, который, как я заметил, был одет в непринужденном стиле – как и я; который носил дорогие часы – как и я; и от которого исходили эманации состоятельного человека «в свободном полете» – это уже не про меня. В то время я всем говорил, что был музыкальным агентом – профессия, о которой я ничего не знал, как, впрочем, и никто другой, – так что обычно меня оставляли в покое до конца полета. Должен заметить, что женщины редко интересовались моей профессией. Обычно, если они вообще заговаривали, то спрашивали, куда я лечу или где я живу. Больше всего я боялся оказаться рядом с любопытными типами в темных костюмах, собственно, из-за того, что они были похожи на полицейских и зачастую занимались подробными расспросами. Несмотря на коктейли перед ужином и вино во время оно, мой сосед не разговаривал в течение половины полета. Я был ему за это благодарен, посчитав, что избавлен от неприятностей, и пообещав себе чаще летать первым классом. Однако как только я откинулся в кресле и устроился, чтобы немного вздремнуть, он ни с того ни с сего спросил: «Ну, и чем вы занимаетесь?»

Я стал вешать ему на уши свою обычную лапшу про то, что я – музыкальный агент, сопровождая свой рассказ достаточно недружелюбной, как я надеялся, улыбкой. «Вот как!» – сказал он, потянувшись за своей сумкой от «Гуччи» и вынул из нее блестящую визитку. На ней было его имя, а под ним – еще несколько имен очень крупных фигур шоу-бизнеса. Я сидел рядом с агентом музыкальных агентов! «И я тоже», – сказал он.

Оставшуюся часть полета я провел в туалете, сославшись на то, что мне плохо. Меня разоблачили! Я был никем – не мог же я признаться, что я преступник! Я не знал абсолютно ничего про музыкальный бизнес – как вообще-то и ни про один другой легальный бизнес. Если я был тем, чем занимался по жизни, тогда лучше уж быть никем.

Не знаю, как моя семья так долго все это терпела, переезжая каждые шесть-восемь месяцев, меняя имена, школы, штаты, страны... Во время моего ареста в рапорте говорилось, что за все эти годы я поменял 26 имен, для большинства из которых у меня были удостоверяющие личность документы, в том числе несколько паспортов. Я рассказываю об этом, потому что считаю, что это сыграло свою роль в том, что произошло со мной в дальнейшем. Моя сопротивляемость ослабла. Я так долго был никем, что, наверное, было легче отбросить идею о том, что я все же кем-то являюсь. Я нигде не прописывался, избегал своих постоянно меняющихся соседей, и у меня не было никаких общественных, политических или национальных связей; не было кредитных карточек, страховки, недвижимости, капиталовложений, не было даже банковского счета (свои наличные я закапывал). Для властей я в буквальном смысле не существовал, живя жизнью, насквозь пропитанной обманом.

Это что касается моего фиаско в области социальной адаптации. Однако передо мной все еще маячил вопрос, кто же я такой. Конечно, я был убежден в том, что я – человек, хотя и имеющий мало общего с другими людьми.

Итак, со своей слабой социальной адаптированностью, вкупе с тем, что я испытал под ЛСД в 1960-х гг., и с растущим любопытством относительно истинной природы вещей, я, видимо, оказался хорошим кандидатом на пробуждение. К сожалению, я неистово сопротивлялся, что было невероятно разрушительным для меня самого и для других. Мучимый страхом, я держался за то подобие контролирования, на которое только был способен.

После ареста, когда вместо имени у меня появился номер (еще одно доказательство того, что я никто), прошло несколько лет, прежде чем я начал поиск. Хотя я и использовал для этого интеллект и искал *там, вовне*, это был поиск модели того, кем или чем я являюсь, и откуда появилась эта штукавина под названием «Вселенная». Когда я набрел на Безголовый Путь и реально испытал на себе ту *Пустоту-Полно-ту*, о которой читал у столь многих мастеров различных направлений, я вспомнил тот случай в самолете и подумал, как бы все могло развернуться дальше, скажи я тогда правду. Не правду о моей преступной деятельности, а правду о моей настоящей *работе*, о том, чем я был на самом деле и чем на самом деле занимался в качестве Чистой Субъективности. Конечно, если бы я знал Себя тогда, столько лет назад, я мог бы и не оказаться в том самолете и не заниматься криминалом. Ирония в том, что Я *действительно* был никем. И никогда не был «кем-то». Если уж на то пошло, то Я есть и всегда был всеми (и всем).

Все эти ошибочные устремления, все это притворство, все эти уловки и прикрытия! И чего ради? Теперь я знаю, ради чего. Если бы ничего этого не произошло, включая ту боль, за которую только Я несу ответственность, то я все еще мог бы жить в фундаментальной лжи, упрямо играя присущую мне роль одного из шести миллиардов других людей и особо не интересуясь, кем или чем я являюсь.

Сейчас мне ясно, что когда я заблуждаюсь, то раз за разом получаю «Господни похлопывания по плечу» – это и есть моя жизнь. Заблуждение необходимо, чтобы однажды услышать призыв обернуться и посмотреть. И когда я все же оборачиваюсь, все заканчивается, заканчивается игра. Каждый удар – это дар, и дары эти бесконечны. И, что самое замечательное, каждый раз, когда я их принимаю, в качестве вознаграждения действительно получаю удивление и радость. Только Вселенная могла придумать такое! Как еще узнать Самого Себя, кроме как сначала позабыв?

## Свет Того, что есть Я

Меня всегда привлекала аналогия со сновидением как наглядное объяснение этой моей так называемой жизни. Конечно, когда дело касается указания на мою истинную природу, ничто не заменит реального указания и смотрения. Тем не менее аналогия со сновидением подтверждает то, что я вижу, когда *Вижу*, и помогает разорвать связь с крепко засевшими убеждениями.

Все выглядит примерно так: когда я вижу сон, то переживаю на опыте мир, который реален для меня во сне. В этом мире сновидения возникает множество явлений – дома, машины, люди, животные, горы, облака – в кажущемся бесконечным разнообразии сцен, многие из которых возникают беспорядочно. Однако некоторые включают в себя прошлое-в-сновидении и будущее-в-сновидении, не говоря уже о распространенных примерах невероятного рассуждения-в-сновидении (которому, однако, верят!). Я испытываю желание и страх, радость и грусть, гордость и чувство вины. Я вижу, слышу, обоняю, осязаю и различаю вкусы так же, как я бы это делал в бодрствующем состоянии. Однако когда я пробуждаюсь, я знаю, что это был всего лишь сон, – я знаю, что каждый предмет и каждое событие происходили только в моем уме, что каким-то образом я ночью создал удивительно правдоподобный мир времени и пространства, содержащий всякого рода явления. И я не имею ни малейшего понятия, как я это сделал.

Пожалуй, еще более удачная аналогия та, которую провел великий индийский мудрец Рамана Махарши. Когда его попросили описать природу реальности, он сравнил ее с кинофильмом. Я (Осознание) подобно экрану, сказал он, а жизнь – это фильм. Мы смотрим фильм и считаем его реальным, однако когда он заканчивается, мы знаем, что это было всего лишь кино. Независимо от того, сколько мимо просвистело пуль, независимо от проблем, трагедий или драмы фильма, фон, на котором его показывали, остается незатронутым – на экране нет никаких дырок от пуль, никаких следов...

А вот что по этому поводу сказал покойный Вэй У Вэй: «сам фильм на самом деле состоит из ряда кадров, расположенных по порядку таким образом, что когда пленку быстро прокручивают через кинопроектор, появляющееся на экране движение принимается как непрерывное и „живое“. Это движение – причина всех иллюзий. Согласно этой аналогии, осознание, или То, Кто Я на самом деле, – это свет кинопроектора, а мир – отображение этого света на экране, и появляющаяся в результате этого история принимается за реальную. Более того, То, Чем Я являюсь, можно рассматривать и как кинопроектор, и как фильм, но только в смысле Великой Загадки, Бездны, из которой возникает свет Осознания. Я понятия не имею, как я это делаю; не могу сказать, каким образом или почему существует Осознание или как Оно осознает Себя, не говоря уже о том, как возникает мир, – он просто есть. И, естественно, нуждаясь в ответе, убежденный другими, я еще в раннем детстве научился считать себя личностью, одним из персонажей фильма, и соответственно решил, что могу делать что хочу, не осознавая, что как персонаж фильма я не в состоянии действовать по собственному усмотрению. Итак, к сожалению, я ошибочно считаю себя кем-то другим, являюсь иллюзорным персонажем в иллюзорном мире, который живет своей жизнью до тех пор, пока не закончится фильм.

Несомненно, из этих аналогий можно сделать множество разных выводов вдобавок к самому очевидному – тот, кем я себя считаю, не есть Тот, Кто Я на самом деле, и что то, что я считаю миром, вовсе не таково, каким кажется. Например, все три аналогии ставят под вопрос мое предположение о том, что время и пространство являются чем-то заданным, чем-то, в чем я нахожусь, и находятся *там, вовне*, в качестве моей Вселенной. Когда мне снится сон, трехмерный мир, который я переживаю на собственном опыте каждую ночь, на самом деле не имеет никаких измерений и проявляется *Здесь*, где я нахожусь. Точно так же я воспринимаю фильм в трех измерениях, тогда как на экране изображение двумерное. А что касается

света кинопроектора, то если только я не отвлекаюсь от драмы повествования, я его никогда не замечаю. И я также не замечаю, что на самом деле этот свет *вмещает* драму, *является* драмой, что он проявляется только в контакте с противостоящим экраном. Таким образом, я прихожу к выводу, что Осознание и так называемый мир возникают вместе и в некотором смысле едины. В аналогии Махарши, экран (Осознание) и фильм (мир) неразделимы. В аналогии Вэй У Вэя свет кинопроектора и фильм – одно и то же. Обе аналогии говорят мне, что Осознание – это канва мира, что Осознание и мир – Одно. И, тем не менее, парадоксальным образом они нуждаются друг в друге, чтобы осуществиться.

Все три аналогии также утверждают, что Осознание, или Тот, Кто Я на самом деле, неизменно и непреходяще. Иллюзорное движение и иллюзорное течение времени неотъемлемая часть фильма, тогда как экран (или свет) недвижим и вечен.

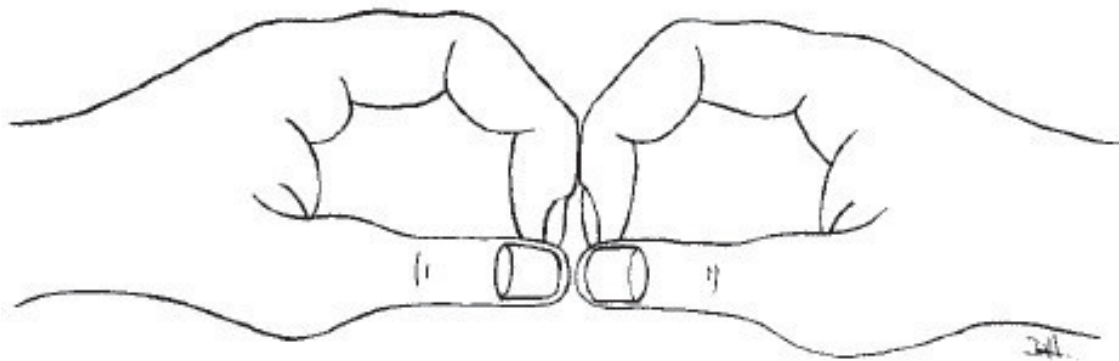
Они также напоминают мне, что основа моей природы – состояние *незнания*. Как у действующего лица фильма у меня есть прошлое, и я в ожидании определенного будущего, но как экран или свет Я остаюсь в стороне от этих выдумок – Я просто присутствую для того, что проявляется. Точно так же с *незнанием* приходит и отсутствие воли. Экран может быть неотделим от фильма, но не может управлять событиями в фильме. Можно было бы сравнить кинопроектор и проходящий через него целлулоид с Божьей Волей. Однако для света Осознания Бездна непознаваема, и Божья Воля появляется только как часть фильма – в качестве *того, что есть*.

Достаточно аналогий. Вопрос в том, достоверны ли они? Как опыт подтверждает метафору, и как метафора подтверждает опыт? Откуда я знаю, что все вышесказанное – не просто упражнение для ума? Я бился над этим вопросом долгие годы. Где-то внутри я знал, что появляющиеся ответы были достоверны – были проблески, мимолетные моменты Истины, – но мне нужны были доказательства, нечто конкретное.

Странно, но в моем первом опыте не было ничего яркого или завораживающего. Безусловно, я был удивлен, поражен тем, насколько это просто, изумлен значимостью всего этого, но лишь после того, как я повторял эти упражнения на протяжении нескольких месяцев, до меня начал доходить весь смысл этого. Не было никаких недель блаженства, не было никаких изменений в распорядке дня; были те же самые мысли, привязанности и страхи.

Но сейчас я мог *Видеть*. Конечно, я говорю об упражнениях Дугласа Хардинга на осознание. Эксперименты, которые он предлагал, казались детскими или вовсе идиотскими, но я попробовал их сделать. И вот – это было оно, яснее ясного – до меня сразу же дошло, во время упражнения с указыванием; я увидел, Кто Я на самом деле, во время эксперимента с картонками и с зеркалом, и от души посмеялся, рассматривая свои укороченные, перевернутые вверх тормашками ноги. Однако именно эксперимент с «Единственным глазом» принес, и продолжает приносить, поистине революционное видение.

Вот как это происходит: я держу перед собой очки (подойдут и солнечные очки, или можно изобразить очки руками). Дело в том, что я так долго сосредоточивался на других, что забыл свою истинную природу, и эксперимент с Единственным глазом возвращал этот фокус обратно *Сюда*, где Я нахожусь сейчас и находился всегда.



Когда я внимательно смотрю на очки и медленно подношу их к месту, где предположительно находятся мои глаза, мое внимание «затягивается» вовнутрь вместе с очками, и, когда я их надеваю, то замечаю нечто одновременно поразительное и странным образом знакомое – я смотрю из *одного* глаза, а не из двух, как меня учили, когда я был ребенком. Это даже больше, нежели глаз; как будто я смотрю из огромного открытого окна без рамы, из окна, которое явно пусто, и вместе с тем – в этом состоит удивительная новость – полностью **ОСОЗНАЮЩЕ!** Как это произошло? Почему оно *пробуждено*? Как я мог этого не замечать, когда оно было *Здесь* все это время?

И вся красота этого *смотрения* через мой единственный глаз состоит в том, что теперь, когда я знаю, как и где искать, я могу это делать в любом месте и в любое время, просто разворачивая свое внимание на  $180^\circ$ . Нигде в мире я больше не нахожу этого открытого Осознания. Оно поистине уникально. Чем больше я смотрю, тем больше осознаю, что это пустое Осознание и есть Тот, Кто Я на самом деле, это *Первое лицо-Единственное число*. Я как бы надеваю монокль Бога каждый раз, когда надеваю очки.

И какой передо мной открывается замечательный вид! Я широко вытягиваю руки и держу этот огромный единственный глаз, которым являюсь и в который с легкостью вмещается все – вся Вселенная. Я смотрю и вижу свой Свет. Я смотрю и не вижу никакой разницы между этим Светом Осознания и изменчивым происходящим внутри него – они появляются вместе. И, тем не менее, я знаю, что без этого Света не было бы ничего из того, что происходит. Я – неподвижный экран, на котором появляется движущийся фильм. Я – Свет, который создает все происходящее, Я также все происходящее, которое содержит этот Свет. Я – и то и другое.

Почему я все-таки знаю, что эти аналогии достоверны? Потому что Я *Вижу*, что пуст и не содержу никаких явлений, что Я есть Свет, в котором появляется фильм, со всем множеством его сцен. Я *Вижу*, что мир-фильм находится *Здесь* и что Я – пробужденный Сновидящий этого потрясающего сна. Я *Вижу*, что экран и фильм, Сновидящий и сон, неотделимы друг от друга, однако загадочным образом они взаимодействуют, словно два отдельных явления!

И во время всего этого я каким-то образом продолжаю функционировать как индивид, назначенный на свою человеческую роль. Итак, ничто не изменилось и изменилось все. Как однажды сказал наш современник мудрец Адьяшанти: «Я – клоун, который играет свою роль. Самое большое, на что я могу рассчитывать, – быть достаточно смешным».

«Все смотрят Единственным глазом Того, Кто *Видит*».

Д. Э. Хардинг

## Букашки

Когда я впервые обнаружил Безголовый Путь, у меня не было проблемы с тем, чтобы увидеть пустоту в своей сердцевине. Но, как мне помнится, я думал, что эта пустота на самом деле была размером с голову, такой маленькой, чтобы вписаться в границы этой воображаемой головы, которую я все еще повсюду таскал на себе.

Конечно, это не так. Эта пустота вовсе не маленькая. На самом деле нет ничего такого во всей Вселенной, что не поместилось бы в этой вместительной пустоте – даже сама Вселенная. Как может быть иначе? Что, кроме безграничного *Ничто*, может вместить границы всего?

Это напоминает мне комара, которого я однажды поймал пластиковым стаканчиком. Он курсировал по потолку в моей камере, наверное, рассматривая меня как возможность быстро подкрепиться, но наконец приземлился на стене, и я смог его поймать. Рассматривая его, я понял, что комар воспринимал свой мир так же, как я воспринимал свой. Конечно, не при помощи того же оборудования и не с теми же результатами, но с той же перспективы, из той же широко открытой пустоты, которой мы оба являлись. *Здесь* открывающийся предо мной вид был безграничен – так же, как и вид, открывающийся перед комаром. Мое пространство видения было пустым, пробужденным, безличным и наполненным всем происходящим – так же, как и пространство комара. И почему оба пространства были одним и тем же? Потому что *Здесь* не было ничего, что бы могло отличаться от другого! Ничто именно этим и является – это отсутствие чего-либо. Пробужденность именно этим и является – она пробуждена. *Здесь* нет никаких градаций, количеств и качеств. Моя пустота не была размером с голову, а пустота комара не была размером с комара. Была только неопишуемая *пустота*, из которой все возникает и в которую все возвращается.

Разумеется, я вынес комара из камеры и отпустил его. И все-таки попросил на прощание не возвращаться и не пить мою кровь.

В небольшом саду прямо у корпуса с камерами растут подсолнухи, и так как я работаю здесь уборщиком, мне разрешен доступ в некоторые места, в которые другим заключенным вход запрещен. Одно из таких мест – клочок земли с подсолнухами. Недавно, придя туда, я увидел, что он просто кишит насекомыми – шмелями, пчелами, осами, божьими коровками, всякими жучками, пауками, стрекозами, слепнями, мухами... Кого тут только не было! Я смотрел, как они занимаются своими делами, и они меня завораживали все больше и больше. И хотя вокруг летали пчелы и иногда садились на меня, я не боялся, что они могут меня ужалить. Будто бы я сам стал подсолнухом, предлагающим пищу своим летающим и ползающим друзьям.

Я всегда спокойно относился к змеям, но пауки мне казались зловещими и опасными. Единственное взаимодействие с пауком, которое приветствовалось раньше мною, – расплющивание его газетой или ботинком. Но с тех пор как я обнаружил свою безголовость, не могу себе представить, как можно относиться к ним с такой неосознанной жестокостью.

Теперь я просто прогоняю их, если они оказываются в коридоре, который я подметаю. Если же я опасюсь, что их могут убить другие, то переносу их в более безопасное место. Однажды, увидев паука «черная вдова» всего в нескольких дюймах от своего лица, я ощутил в груди прилив чувства. Однако это оказался не страх. Это было благоговение, типа того, которое можно испытать, если выйти из дома на заре и увидеть самый поразительный рассвет в своей жизни.

Вчера на листочке подсолнуха сидела цикада размером с мой большой палец. Другой заключенный – смотритель, ответственный за сад, – взял ее с листочка и понес в Управление, в шутку положив ее на стол, чтобы посмотреть, как отреагирует одна служащая. Она с ужасом отпрянула и если бы так не боялась подойти к цикаде поближе, то наверняка раздавила бы ее

первым попавшимся под руку предметом. Все засмеялись, а зритель отнес цикаду обратно на ее листик. Когда он ушел, я решил рассмотреть ее получше.

Из всех насекомых, которые попадались на моем жизненном пути, заползали на меня, кусали и жалили, забирались мне в волосы или в еду, это впечатляло самым странным образом. Сначала я посмеивался, потому что она напоминала мне одну из тех неповоротливых машин «седан» 1950-х гг. – своего рода двухтонный «бьюик» с крыльями. Однако чем больше я на нее смотрел, тем больше видел чудо ее экзотической красоты, замысловатую структурную изысканность ее прозрачных крыльев... Внезапно мысли остановились и осталось только *Видение* цикады. Не было никакого «я», которое видит нечто отличное от «себя», только цикада и листик, и никого, кто бы смотрел на них, – и затем, что было еще более странно, появилось смутное чувство того, что цикада смотрит сама на себя! «Как это возможно? – задал вопрос голос, возникший практически ниоткуда. – Что это такое, боже мой?!»

И кто мог бы ответить на такой вопрос? Я не знаю. Я знаю только, что никогда этого не узнаю. И все же, что бы *Это* ни было, *Оно* продолжает спрашивать и тем удивляет Само Себя, ошеломляет Само Себя, полностью озадаченное собственным бытием, возникающим без всякой причины, не имеющим ни начала, ни конца, не зависящим ни от чего, кроме как от *Ничего*. Правда, что же Это Такое?!

У этих букашек, с которыми я делюсь этой изумительной Пустотой, есть свой ответ на этот вопрос, не имеющий ответа. «Давай, – как будто говорят они, – будь и занимайся своими делами».

## Письма из дома

Прямо перед Рождеством моя дочь попыталась покончить с собой, проглотив 150 болеутоляющих таблеток и запив их бутылкой водки. Когда она, уже в больнице, вышла из комы (ее нашла подруга, которая и вызвала скорую), то сказала, что была совершенно подавлена, поняв, что все еще жива.

Эта попытка была кульминацией трех лет депрессии, начавшейся со смерти ее брата (ее лучшего друга) и закончившейся в прошлом году крайне неудачным браком. Ее, все еще вынашивающую мысли о самоубийстве, друзья отговаривали посещать меня, уверенные в том, что это будет прощанием со мной. Но она все же приехала, и в какой-то момент нашего свидания, сам находясь в отчаянии, я решил показать ей эксперимент Дугласа «с указыванием». Не помню, чтобы я сказал ей, для чего он нужен; мне кажется, я описал это как игру или забавную странность.

Комната для свиданий в тюрьме обычно полна народу, столы находятся близко друг к другу, но я знал, что моя дочь готова попробовать все, что угодно. Поэтому я попросил ее указать на ближайший стул, обратить внимание на его форму, цвет, плотность, на ощущение того, что он – предмет, который находится где-то *там*. Затем она указала на свою ступню, обращая внимание на то, что она также была плотной вещью с цветом и фактурой. Она указала на свое колено, свое бедро, свой живот и, наконец, на свою грудь, останавливаясь и обращая внимание на форму и вещественность каждого из них.

В конце концов она указала туда, откуда смотрела, и я попросил ее развернуть свое внимание на 180 градусов и сказать мне, что она видит – не то, что она думает, что видит, не то, чему ее учили, а то, что она действительно видит в настоящий момент.

Она сказала: «Мой нос?» Я ответил: «Хорошо, неясные очертания носа. И что еще?» После паузы она озадаченно сказала: «Мое лицо?..». Я спросил: «А ты видишь свое лицо?» То, что произошло дальше, было одним из самых запоминающихся мгновений моей жизни – она замерла от удивления, а затем слезы буквально полились у нее из глаз, и она застонала, закрыв лицо руками, а когда она вновь посмотрела на меня, то сказала: «О Боже! Оно *всегда* было там!»

И это было началом, началом конца жизни, которая у нее не задалась. За последний год она потеряла свою прибыльную работу, жилье, машины – все, и теперь была бездомной без гроша в кармане. Вот как она описывает тот момент в комнате для свиданий:

«Я сразу это поняла! Это вернуло меня к тому, что я помнила, когда была ребенком. Как будто включили свет, и ко мне вернулся мой дар! Это „я“, которой было так больно, вовсе не была мной – какой фарс! До меня дошло, да еще как – такое невозможно было пропустить! Фонтан эмоций, слезы, мурашки – в тот момент было все!»

И вот что она написала в последующие недели:

«У меня практически нет денег, но это не имеет значения. Впервые я понимаю, что счастлива. Раньше я никогда не могла дать определение счастью. Теперь просто слушать других людей стало настоящей радостью. Как будто когда я *Вижу*, я перестаю думать – я просто впитываю того человека, который передо мной находится. Я в буквальном смысле ощущаю, как его слова растворяются в осознании и становятся частью меня.

Красота *Видения* в следующем: я не спрашиваю, почему, как, что, где или когда. Это просто есть и всегда было. В *Видении* нет никаких вопросов. Разговаривая сегодня с моим другом Д., я увидела его ясность. Я увидела нечто поразительное: я не увидела между нами ничего – никакого расстояния, никакого пространства, никаких барьеров. Никогда раньше я не ощущала такой покой.

*Видение* случается тогда, когда я меньше всего его ожидаю. Когда оно происходит, ничто не остается прежним. Я не знаю, как ощущают это другие, сразу ли это изменило их жизнь, но для меня – несомненно. Я знаю, что другим это может показаться странным, но когда я что-то делаю, я также *Вижу*: делаю ли повседневную работу по дому, читаю ли книгу, смотрю ли телевизор, ем ли (тарелка, вилка, еда, которую я помещаю в Ничто!). Это не что-то, для чего мне нужно прилагать усилия. Осознание просто берет на себя руководство».

Позже она прислала некоторые свои дневниковые записи:

«Я люблю *Видеть*, когда засыпаю. Раньше мне было трудно заснуть, в голове постоянно крутились мысли о прошедшем дне или о том, что я буду делать завтра. Сначала *Видение* перед сном давалось с трудом, но сейчас это успокаивает, умиротворяет. Я закрываю глаза, и вот я в не-расстоянии, во Вселенной. Его безмерность бездонна, однако я в своем *Ничто* не являюсь ничем. Оно здесь. То, что там, есть и здесь. Это как колыбельная, и я умиротворенно засыпаю. Я также проделываю это в течение дня. Я закрываю глаза и вижу *Ничто*. Я вижу, что у меня нет зрения, нет способа определять визуальный мир. У меня нет ничего, никаких воспоминаний, никакого понятия о том, из чего состоит окружающее. Там внутри я вижу лишь безбрежность, и нет слов, чтобы описать ее необъятность. Она охватывает все. Это место, где происходит все, Я и есть все это, нетронутая и недостижимая.

Когда я была ребенком, я знала себя как часть мира. Это был мой мир. Даже когда я смотрела вовне, я видела себя внутри, как будто я одновременно смотрела вовне и вовнутрь. Был свет, и мысль, много мыслей, выстраивающихся на других мыслях, пустота и вместе с тем не пустота.

В детстве мое имя часто менялось, так как мои родители скрывались от властей. И несмотря на то что по настоянию родителей часто приходилось запоминать новое имя, я всегда оставалась собой, своим лучшим другом. Я доверяла этому внутреннему свету. Я помню, как мне нравилось просто сидеть и *Видеть*. Я не знала, что у этого есть название. Я говорила себе, что у меня было нечто особенное. Я думала, что ни у кого больше нет этого особого дара. Когда я смотрела в зеркало, то видела там маленькую девочку, которая была похожа на свою маму, папу и брата. Я видела шрамы от укуса собаки и грустные глаза. Но я помню, как говорила: это не я, настоящая я – это та, которая есть, когда я не смотрю на себя! И одновременно с тем смеялась, ощущая себя утешенной.

Мои родители принимали наркотики. Они также были весьма расслаблены в вопросах воспитания, и я знала много такого, о чем большинство детей даже и не слышали. Но я всегда могла уйти вовнутрь, положиться на это особенное место, которое и было моим настоящим Я, где ничто не могло причинить мне боль.

А затем, став старше, я потеряла это особенное знание. Это произошло столь постепенно, что я даже не могу сказать, когда точно это случилось. Я помню, как, будучи подростком, пыталась вновь уловить это ощущение, но не могла. Когда я смотрела в зеркало, то видела то же, что и другие: внешнее „я“ со всеми изъянами, жертву, кого-то, кому было больно и кому я не доверяла.

Но сейчас мой дар ко мне вернулся, теперь он не полностью скрыт мыслями. У меня вновь есть связь с истинным Я. Я *Вижу*».

Вскоре после этого я получил письмо, в котором говорилось, что у нее прошло то состояние блаженного кайфа, в котором она пребывала в течение нескольких последних недель. Оставались проблемы с деньгами. Были назначены даты судебных слушаний по вопросам, связанным с разводом. У нее все еще не было ни жилья, ни работы и будущее казалось мрачным. Она писала:

«Сегодня мне было паршиво. По шкале от одного до десяти это несомненно была десятка. Я уже бывала в этом состоянии и знаю, насколько это серьезно. Требовалось принять какие-

то решительные меры. Я испытывала такие муки – эмоционально и физически. Я опять хотела умереть.

Я сидела на тротуаре у городской библиотеки, борясь со своими мыслями, волновалась, думая о дне судебного слушания, о встрече с адвокатом, об обязательном психиатрическом тестировании, – все это казалось мне таким бессмысленным и таким непреодолимым. Часть меня знала, что у меня есть инструменты, чтобы победить эту внутреннюю боль, а другая часть меня не позволяла мне ими воспользоваться! Как будто я сплю, мне снится кошмар и я не могу проснуться. О Господи, пожалуйста, проснись!

Я сидела там вся в слезах, а мимо проходили люди. Знаете, как трудно *Видеть*, когда вы в таком состоянии? Так невероятно трудно. И вдруг это произошло. Я сидела и смотрела *Сюда* и вдруг (я не преувеличиваю) НЕ УВИДЕЛА *ЗДЕСЬ* НИКАКОЙ БОЛИ. Я – это не мои мысли! В этом *Не-месте* нет никакой боли! Я – не моя тревога и не моя паника. Мне ничего не нужно делать – я просто нахожусь *Здесь*, независимо от того, делаю я что-то или нет! И *Здесь* я вижу огромную широченную теплоту, и мне больше не хочется умереть. Все-таки это был хороший день. Я благодарна этому прекрасному ужасному времени, которое привело меня *Домой*.

Через неделю она посетила «Школу для Работы Байрон Кэти» и прошла интенсивный десятидневный семинар, где занимались самоисследованием с целью отделаться от глубоко укоренившихся убеждений или «историй» о так называемом «я» и «мире» (этот ретрит с проживанием рекламируют как школу, которую вы посещаете, чтобы избавляться от знаний). Ей присудили грант. Она приехала туда с идеей о том, что «Работа» (так называлось самоисследование) каким-то образом дополнит *Видение*, поможет ей вернуться *Сюда*. К концу ретрита она знала, что они не просто дополняют друг друга, а необъяснимым образом идентичны. Через три дня она одолжила рюкзак и отправилась одна в Центральную Мексику в поисках своей матери, которая жила за границей и с которой была не в ладах уже почти два десятилетия. Когда она вернулась, я получил следующее послание:

«Пап, я нашла ее. Я потрясена тем, как сильно ее люблю. Она так прекрасна. Я не вижу того, что видела раньше. Мне от нее ничего не нужно – она совершенна такая, какая она есть. У меня такое чувство, что это *Нигде* так удивительно наполнено приятием. Я больше не нахожусь в трансе того, кем я являюсь для других. Я – *Ничто*, вмещающее все остальное. В *Этом* я чувствую людей так, как никогда не думала, что смогу их чувствовать, в том числе и их боль. Люди подходят ко мне и рассказывают о своих страданиях, о своем безумии. Почему так много людей приходит ко мне с одним и тем же? Но ведь каждый человек – это мое отражение, каждое слово – указательный знак. С тех пор как ты помог мне *Видеть*, я побывала в аду и вернулась обратно. В аду – так как жизнь временами становится хуже, вернулась – так как *Здесь* я нахожу ту тишину и покой, которые охватывают все, – и чем больше ада я испытываю, тем к большему покою я возвращаюсь. Итак, я нашла ее, помирилась с ней и обнаружила, что я помирилась сама с собой. Она думает, что я чокнутая. Ну, если я чокнутая – то я *Дома!*»

Сейчас, когда я пишу эти строки, моя дочь опять в Денвере, у нее все еще нет ни работы, ни жилья (она живет у подруги). У нее нет никаких конкретных планов, кроме того, что, очевидно, для нее запланировано свыше. Мы подписываем наши письма «Твой задом-наперед папаша», и «Твоя вверхтормашками дочка» и смеемся. Когда мы пишем друг другу, то пишем сами себе, и это всегда такой приятный сюрприз – даже когда сидишь на тротуаре у библиотеки в аду, наполненном слезами.

## Ум-привычка

Время от времени мне досажает и меня забавляет то, что я называю умом-привычкой, который я представляю себе в виде тележки для покупок, заполненной подержанными вещами и прочим хламом из прошлого. Как бомж, я повсюду катаю ее с собой, зная, что это все, что у меня осталось от этого «я», за которого я иногда себя принимаю.

Временами меня приводит в смятение то, насколько этот ум-привычка настойчив, и бывали моменты, когда я ощущал себя подавленным им и так себя бранил за это, что впадал в настоящий ступор отвращения к самому себе – что по сути было старой привычной моделью поведения, к которой я на удивление часто возвращался. А сегодня он проявляется как своего рода болтовня бог знает с кем, мелодрама на автопилоте – такая близкая и знакомая и вместе с тем такая же чуждая моей природе, как тот сериал, который я в настоящее время не смотрю по телевизору.

Он такой невнимательный, этот ум-привычка! Временами он само воплощение забывчивости и впутывает меня в дурацкие ситуации. Погруженный в шквал мыслей, я однажды взял не тот тюбик и выдавил на свою зубную щетку аккуратную полоску крема от геморроя. А недавно, к собственному ужасу и изумлению, я поймал себя на том, что собираюсь помочиться в мусорный бак вместо унитаза – почему, не знаю. И за все эти годы я дважды выходил из столовой на улицу и шел по направлению к корпусу, где находятся камеры, неся в руках тюремный поднос для еды – что здесь равнозначно тому, как если бы вы «на воле» вышли в сомнамбулическом состоянии из ресторана с тарелкой в руках.

Слава Богу, такое случается не часто. Но в моей жизни был долгий период, когда я полностью отождествлял себя с этим умом-привычкой. Тогда с разрушительностью автокатастрофы «я» здесь столкнулось лицом к лицу с миром там, со смертельным сочетанием страха и бравады. Я накапливал убеждения, меня раздували гнев и гордость; я считал себя крутым и беспокоился, что это не совсем так, и все время безмолвно молил о заботе и принятии.

Помню, как ребенком в своей сердцевине я ощущал широко распахнутую пустоту, изобилие, льющееся из таинственного и невидимого фонтана того, кем я был. Но по мере взросления я каким-то ошибочным образом относил ту удивительную пустоту к ментальной структуре под названием «я» и, таким образом, вскоре превратил *пустоту* в ничтожность. Я принял некое «я» и закрылся от мира, однако пустота все еще была здесь, как гноящаяся рана в самой сердцевине. Пустота стала недостатком, изъяном в созданном мною персонаже, моей личной пропастью. Поистине, я стал ничтожеством.

В 60-х, когда я принимал ЛСД, я вновь мельком увидел ту истинную природу, которую знал в детстве. Первые видения принесли с собой мощный заряд красоты и любви, но позже ЛСД напугал меня до смерти. Я даже перестал курить траву из-за того, что у меня стали случаться неожиданные галлюцинации уже после прекращения действия наркотика, после которых я был весь в поту и совершенно дезориентирован. Я решил, что у меня едет крыша. На протяжении многих лет после этого я бился с самыми элементарными проблемами контроля, пребывая в ужасе даже от того, что не мог помешать себе слышать, не мог контролировать свое осознание, самой основой которого считал это свое лелеемое «я». Я становился все более отчаявшимся: выпрашивал, манипулировал и, наконец, стал брать силой все, что, как я думал, заполнит эту расширяющуюся пустоту.

И вот наконец все закончилось. Несомненно, мой арест стал катализатором, необходимым, чтобы подтолкнуть меня в новом направлении. Но еще потребуются годы стачивания моих убеждений, чтобы меня отпустило. Странно, потому что, оглядываясь назад, кажется, что это произошло в мгновение ока: сегодня этот страх так же ощутимо отсутствует, как тогда –

присутствовал. И на его месте – этот несдерживаемый энтузиазм, это несравненное любопытство относительно того, Кто Я Есть на самом деле, и преданность этому.

А произошло следующее: *Пустота* стала божественной! Произошло полнейшее изменение – Пустота в моей сердцевине, та огромная зияющая дыра, которая не могла быть заполненной, стала тем, чем была всегда: фонтаном Вселенной. И, более того, я и был этой Пустотой и всем, что Она создала! Я более не был ничтожным, я был «всемогущим», способным на все! Тот, за кого я себя принимал, это тело-ум под названием «я», на самом деле находился *внутри* этой Пустоты, а не наоборот. А я настоящий был прозрачным. Я был пространством, осознающим Свое создание, и все творение было внутри Меня.

Как я это обнаружил? Я посмотрел – в буквальном смысле *посмотрел* – и *увидел!* Это не было всего лишь чтением об этом – хотя чтение действительно помогло мне разрушить барьеры, – это было *Видением Этого* и *Бытием Этого*. Я посмотрел *Сюда*, развернул свое внимание на 180 градусов в противоположном направлении относительно того места, откуда я обычно смотрел и где я ранее предполагал, что у меня есть голова, и увидел *Ничто!* Я увидел *Пустоту*, и не просто обычную пустоту, а весьма осознающую. «Светящееся» – идеальное слово для описания того, что я увидел, ибо оно действительно светилось собственным великолепием. Как будто я был окном без стекол и рамы, освещенным изнутри и, более того, окном, которое было вместилищем для того вечно меняющегося происходящего, которое я называл миром (и которое на самом деле составляло с ним единое целое).

Итак, случилось пробуждение. В гуще этого сна под названием «жизнь» появилась *ясность*. В каком-то смысле я умер и вновь родился как нечто иное, некий безымянный Источник, который до сих пор продолжает удивлять Самого Себя.

Однако этот ум-привычка остался как эхо какой-то далекой войны, в которой я участвовал. В какой-то момент я попытался отказаться от него и понял, что не могу. Я обнаружил, что он никогда мне на самом деле не принадлежал, и поэтому отказаться от него значило бы отказаться от вон тех гор или от воздуха в этой комнате. Постоянно возвращаясь к этому пробужденному и пустому Источнику, я увидел, что *Здесь*, в Серцевине, никакой ум-привычка существовать не может; ум-привычка принадлежит только миру; в каком-то смысле он и есть этот мир. Как таковой он – творение Источника и, тем самым, является аспектом Того, что я есть, – так же, как сон является и продуктом, и сущностью сновидящего ума. Однако первостепенную важность имеет то, *куда я направляю свое внимание*: я или наблюдаю за своим пустым Источником *Здесь*, или занят где-то *там* постоянным потоком мыслей, который я называю умом-привычкой. Это Ничто и Оно. И парадоксальным образом они видятся как одно и то же, но только с точки зрения Ничто – этого Ничто, которым являюсь я.

*Отсюда* видно, что я катаю эту тележку под названием «ум-привычка» из одного угла моего дня в другой, и обнаруживаю, что не сдвинулся ни на дюйм. Все находится внутри – эта пищащая машинка, воздух в комнате, горы вдалеке – все является частью этой светящейся Пустоты, которая есть я. Поистине, я – побирушка, у которого в кармане весь мир.о

## Разговор 1

А. Вы – член местной буддийской общины, и у меня есть вопрос по буддизму, на который, быть может, вы сможете ответить.

Б: (*Смеется*). Если это вопрос о буддийском учении, то я сам удивлюсь, если смогу на него ответить, однако спрашивайте.

А: Что именно подразумевается под выражением «пустота»?

Б: Безусловно, я не достаточно компетентен, чтобы дать точный ответ, но я постараюсь, и посмотрим, что получится. Многие буддийские учителя, и особенно те, кто регулярно появляется на страницах популярных буддийских журналов, используют термин «пустота», описывая природу феноменальной реальности или то, что мы считаем вещами, существующими где-то там, в реальном мире. Идея в том, что эти феномены только кажутся реальными, а на самом деле они «пусты» и не реальны. То есть они не существуют сами по себе, а возникают исключительно как результат их взаимодействий с бесконечным числом других феноменов. Все эти взаимосвязи выливаются в непостижимую сеть возможностей. Итак, мир не такой плотный, каким считается, но видится как фундаментально «пустой»; и цель этого учения – помочь ищущим просветления ослабить свою привязанность к тому, что они считают стабильной и реально существующей действительностью. Конечно, это работает, и я должен сказать, что это гораздо ближе к истине, чем общепринятое понятие о реальности. Но, по-моему, в такой точке зрения есть серьезное отклонение, концептуальный объезд. Это длинный путь домой. Если я прав, то и Будда говорил нечто в этом роде, это знали и многие другие, в частности ранние китайские чань-буддисты. Все они полагали, что фундаментальная проблема – это вопрос неправильного фокуса. Итак, вместо того чтобы описывать то, что мы видим, термин «пустота» лучше применить для описания того, *кто видит* явления, ибо когда обнаруживается, что видящий пуст, то также обнаруживается, что и видимое тоже пусто. Таким образом, мой вопрос к моим собратьям-буддистам следующий: к чему все эти разговоры о вещах, которые пусты? Узнайте, кто есть видящий, и вы найдете ответ – и о природе феноменов, и о нашей ошибочной привязанности к ней. Что вы думаете? Разве в этом не больше смысла?

А: Больше смысла? Его *вообще* нет!

Б: Хорошо. Мы сейчас могли бы ослаблять наши обусловленные убеждения о реальности, начав долгое обсуждение взаимозависимого одновременного возникновения феноменов, и тем самым логически доказать, что мир, каким мы его знаем, в своей основе пуст. Однако через минуту вы бы вернулись в тот же самый мир с вашим обусловленным убеждением, что он по сути реален. Поэтому давайте пойдем другим путем – в буквальном смысле. Давайте исследовать термин «я» в смысле «я есть». Мой вопрос к вам следующий: кто вы, кроме как ваше имя, ваша работа, ваша личная история и пр.?

А: Кто я?

Б: Да. Или давайте начнем с другого вопроса: где вы?

А: Я здесь (*показывает на тело*).

Б: Вы в своем теле?

А: Да.

Б: Есть какое-то конкретное место в теле, центр, в котором, как вам кажется, вы находитесь? Например, находитесь ли вы в своей руке?

А: Нет.

Б: В своем туловище?

А: Нет.

Б: В своей голове?

А: Нет, нет. Я – все оно в целом (*вновь указывает на тело*).

Б: Вы – сумма своих частей?

А: Да.

Б: А как насчет ощущений – того, что вы чувствуете, и так далее? Или мыслей? Сознания? Они входят в состав суммы частей?

А: Да, конечно.

Б: По вашим словам, это ощущение «я» не находится ни в каком-либо конкретном органе или месте, а результат всего вместе взятого целого?

А: Совершенно верно.

Б: Однако в не слишком давнем прошлом вы были всего лишь одной клеткой в утробе вашей матери. Вы тогда были собой?

А: Нет.

Б: Почему нет?

А: Потому что я еще не был человеком.

Б: А что, если я бы сказал вам, что сейчас, как человек, вы – огромный город из десяти-пятнадцати миллиардов отдельных клеток, каждая из которых живая и общается с соседними клетками? Вы бы сказали, что вы не находитесь ни в одной из этих клеток, или вы бы сказали, что вы находитесь в них всех?

А: Ну, наверное, я бы сказал, что нахожусь в них всех, но только в том смысле, что я – единое целое.

Б: В таком случае вы можете ответить, на какой стадии своего развития вы стали собой?

А: *(Пожимает плечами.)* Не знаю. Наверное, где-то в течение последнего месяца или двух до своего рождения, когда я стал человеком.

Б: Вы тогда осознавали, что являетесь собой?

А: Вообще-то нет. Не знаю. Наверное, нет. Наверное, я не осознавал себя в таком качестве, пока мне не исполнилось два или три года.

Б: А вы считаете, что вам нужно осознавать себя, чтобы быть человеком, чтобы быть собой?

А: *(Пауза.)* Не знаю. Наверное, нет. Ведь кто-то другой мог понимать, что я – это я, даже когда я был еще в утробе. Так что, наверное, я вернулся бы к утверждению, что стал собой, когда полностью сформировался как человек в утробе.

Б: Получается, вы говорите, что тот, кем вы являетесь, зависит от того, достигли ли вы определенного порога клеточной организации, до которого вы не были собой. И, более того, получается, что вы говорите, будто то, чем вы являетесь, зависит от чьих-то еще наблюдений.

А: По крайней мере до тех пор, пока я сам себя не осознал.

Б: Да, но даже тогда задействованы двое – наблюдатель и наблюдаемый.

А: Двое?

Б: Да. Существует «я», которое осознает эту целостность под названием «я», – вы сами так сказали.

А: Да, я понимаю, что вы имеете в виду, но я хочу сказать, что эта целостность под названием «я» сейчас осознает себя в качестве этого единого целого под названием «я».

Б: То есть вы хотите сказать, что «я» осознает само себя. «Я», или, если хотите, это целостность осознает себя в качестве целостности. Здесь все еще речь идет о двоих – целостности № 1 и целостности № 2.

А: Вовсе нет. Это просто манера речи. Существует только одно единое целое.

Б: Итак, вы говорите, что это ощущение «я», или «я есть», ваше основополагающее осознание, или сознание, исходит из единого целого или им создается?

А: Да, конечно. Я есть единое целое, тело и ум. Сознание – часть этого; на самом деле оно – продукт этого и возникает в мозге. Тот, кто я есть, – это мое тело, мой ум и мое сознание,

все вместе, в качестве единого целого. Поэтому я и являюсь личностью, так же как и вы. Все это знают.

Б: А что, если бы я вам сказал, что вас и всех остальных надули? Что убежденность в том, что вы находитесь в теле, – лишь идея, концепция, что-то, чему вас научили, когда вы были ребенком, хотя это и было необходимо для выживания, никогда не была правдой. Если бы я сказал вам, что Вы – не продукт деятельности тела или чего-либо еще в этом мире, но что на самом деле Вы – Источник мира и всего, что в нем есть – в том числе и того, что вы называете своим телом?

А: Тогда я бы сказал, что надули вас!

Б: Вполне справедливо. Но на случай, если все же есть ничтожный шанс того, что в этом что-то есть, вы бы согласились поучаствовать со мной в небольшом эксперименте? Называйте это игрой, если хотите.

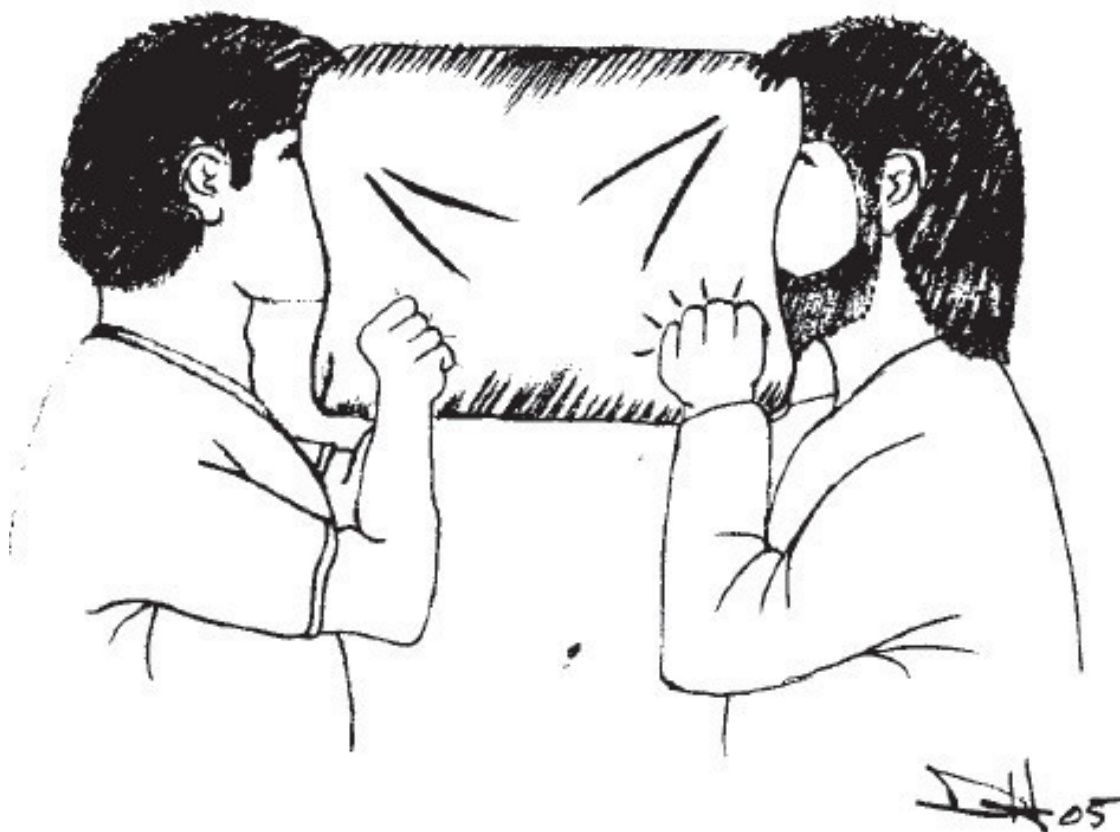
А: Игра?

Б: Да. Что-то, что со стороны кажется дурацким и безобидным, но что, возможно, имеет огромную важность.

А: Наверное, да.

Б: *(Берет средних размеров бумажный пакет.)* В этой игре есть только два правила, и они друг с другом связаны. Первое – вы отбрасываете все, что вы знаете, все убеждения и идеи относительно того, кем являетесь вы и чем является мир. Второе – вы опираетесь только на доказательства, имеющиеся в данный момент, используя органы чувств: смотрите и полагайтесь на то, что вы видите, а не на то, что вы думаете или воображаете. *(Разворачивает пакет, и в руке у него оказывается труба длиной приблизительно в полфута и диаметром где-то в 10 дюймов, открытая с обеих сторон, так как дно пакета было отрезано.)* Хорошо. Мы просунем наши лица в противоположные концы этого пакета, и я задам вам несколько вопросов.

А: Вы шутите. А вы почистили зубы? *(Смеется.)*



Б: Да, но не волнуйтесь, я буду задавать вопросы или прежде чем мы это сделаем, или после. Для начала, когда мы будем туда заглядывать, просто наблюдайте то, что на моем конце, то есть черты моего лица: контуры, морщины, цвет глаз и усов. Отметьте: то, на что вы смотрите, имеет форму, и может считаться предметом или «вещью» в мире. Я сделаю то же самое с лицом на вашем конце.

*(Оба помещают свои лица в противоположные отверстия пакета. Через несколько секунд Б. вынимает оттуда свое лицо. А. тоже, и Б. продолжает:)*

Хорошо. Теперь, в этот раз, когда мы там окажемся, моим первым вопросом будет: «Сколько лиц в пакете?» Помните, что нужно полагаться только на факты, имеющиеся в данный момент. Будьте сами себе авторитетом; не полагайтесь на то, что вам говорили. И мой второй вопрос: «Что вы видите на своем конце пакета?»

*(Оба снова надевают пакет. Л. тут же начинает посмеиваться, а через минуту вынимает лицо из пакета.)*

А: Хорошо, там есть только одно лицо, и оно находится не на моей стороне пакета! *(Опять посмеивается.)*

Б: Что вы увидели на своем конце?

А: *(Делает паузу, будто наблюдая за тем местом, где он не нашел своего лица.)* Я не увидел ничего. Но это было странное *ничто*, будто оно было живым. Что это – моя душа или что-то в этом роде?

Б: Зачем навешивать на это ярлык? Зачем пытаться обладать этим и сажать его обратно в ваше тело? Помните, что мы тестируем теорию, что Тот, Кто Вы на самом деле, – не личность, не тот, кем вы себя считаете. В конечном счете, решать вам. Я просто прошу, чтобы вы сохраняли ум непредвзятым и не грузили себя старыми концепциями. Ключ в том, чтобы *смотреть* и доверять тому, что *видишь*.

А: Я ничего не увидел, но это немного меня нервирует, потому что я знаю, что я там, – я просто не знаю, где – там ничего нет, но я это утверждаю! *(Делает паузу, вновь уводя внимание вовнутрь.)* Ну и ну! Почему я раньше никогда этого не замечал?

Б: *(Смеется.)* Я задаю себе этот вопрос каждый раз, когда *смотрю*!

А: Это странно, потому что мой ум хочет ухватиться за это, но не может. Там же ничего нет!

Б. *(Складывает пакет и откладывает его в сторону)* Посмотрите еще, теперь, когда вы знаете, куда смотреть, и позвольте мне спросить: где находится это *там*, о котором вы говорите?

А: Прямо здесь!

Б: Да, всегда и постоянно вы находитесь именно *Здесь*, хотя в моем опыте это не место и не связано с временем – только «вещь» может быть помещена во время. Как будто бы я был окном. Не столько в смысле, что я смотрю из окна, как в смысле, что я и есть это окно, без рамы, без границ – окно без стекол, сияющее, прозрачное и бесконечно глубокое. И меня постоянно удивляет тот факт, что *Здесь* ничего нет; ничего, что было бы моим или мной. Однако оно полностью себя осознает – каким-то образом оно умудряется **БЫТЬ**.

А: Да, я понимаю, о чем вы говорите. Однако не знаю... должно быть нечто большее. То есть я вижу, что я раньше этого не замечал и что когда я смотрю, *Здесь* нет ничего, что бы можно было видеть, но я должен быть чем-то большим. И в любом случае, каким образом это сводит на нет то, что я сказал о том, что я – это мое тело или что я – личность во Вселенной?

Б: Попробуйте действовать от *Первого лица*. Это значит, что нужно считать авторитетом себя, а не других. Это значит, что нужно иметь смелость войти в настоящий момент и самому сказать, кто вы, основываясь на том, что вы видите. Не верьте на слово мне или кому-либо еще о том, кем вы являетесь там, где находитесь, ибо нас там нет – там есть только вы. Мне, с расстояния нескольких ярдов, вы кажетесь человеком, с головой, туловищем, руками и ногами и

определенными чертами, которые определяют вас как какую-то конкретную личность. С этой перспективы я бы сказал, что вы смотрите из двух глаз и говорите ртом. На самом деле практически все в этом мире сказали бы то же самое. Но это ли вы испытали на своем опыте?

А: Ой!.. Нет, не это!

Б: Предположим, мы в больнице, и у нас есть доступ к отображению магнитного резонанса. Я хочу выяснить, кто вы, и меня не полностью удовлетворяет то, чем вы кажетесь на расстоянии нескольких ярдов. И вот я подхожу к вам и при помощи отображения магнитного резонанса обнаруживаю, что вы – сложная система органов, костей, системы кровообращения, нервной системы и т. п. Но это не дает мне достаточно информации. Поэтому я отвожу вас в лабораторию, одалживаю там оптические и электронные микроскопы и, с вашего разрешения, исследую ткани, взятые при помощи биопсии с различных частей вашего тела. Я обнаруживаю, что вы состоите из крошечных живых организмов под названием «клетки», которые в свою очередь состоят из неживых, сложных и не таких уж сложных молекул, некоторые из которых составляют вашу ДНК. Однако *вас* я не вижу, поэтому я нанимаю физиков, чтобы они помогли мне исследовать еще глубже, дойти до вашей атомной и субатомной сферы, до области, где есть только пространство, энергия и экзотические теоретические возможности. Но и там я вас не нахожу.

И почему? Потому что я никогда не могу обернуться и посмотреть *вместе* с вами из того *нигде*, которое вы занимаете. Только вы можете это сделать. И то, что вы видите, когда вы туда смотрите, – не метафора для чего-либо другого, это именно то, что вы видите: ничто, однако ничто, которое осознает себя как ничто. Это и есть то, чем вы являетесь. Вы – то, что вы *видите*!

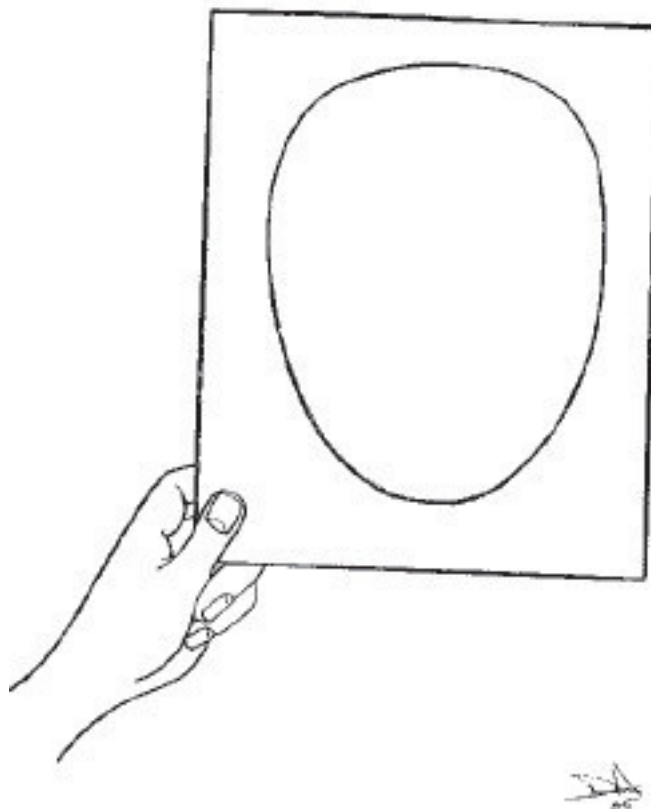
А: Пустота.

Б: Да!

А: Это так просто.

Б: Да... Однако вы были правы, когда ранее сказали, что должно быть нечто большее.

А: О нет, начинается. Пошли палки в колеса!



Б: *(Нагибается и достает из-под письменного стола прямоугольный кусок тонкого картона, из середины которого вырезали круглое отверстие размером с голову и дает его А.)* Держите картонку на расстоянии вытянутой руки и направляйте свое внимание к отверстию в центре. Как бы вы его описали?

А. Ну, оно пустое, свободное от помех. Ведь это же отверстие!

Б: Я тоже это вижу. Но я также вижу, что пустое пространство полностью заполнено тем, что находится дальше – в вашем случае, наверное, это будет письменный стол, радио, часть пишущей машинки...

А: Ах да! Я это вижу. Это вроде как часть этой пустоты.

Б: Верно. Теперь медленно поднесите картонку ближе и наблюдайте за тем, что происходит.

А: Хорошо... Я уже вижу большую часть комнаты. Я вижу, что пустое пространство в картонке увеличивается, и в этом пространстве я вижу все большую и большую часть комнаты.

Б: Совершенно верно. Теперь – медленно – поднесите картонку совсем близко к лицу и наденьте ее, внимательно наблюдая за пространством.

А: *(Медленно придвигает картонку, пока наконец его лицо не проходит в отверстие.)* Как странно! Я видел пространство и все большую и большую часть комнаты в нем, и вдруг как будто бы я надел это пространство на себя, а заодно и всю комнату!

Б: Поэтому вы не просто пустота, а до отказа заполнены всем, что находится и происходит вокруг. Есть знаменитая буддийская сутра, описывающая пустоту как форму и форму как пустоту, и теперь вы на собственном опыте знаете, что это такое. Это то, что вы есть, – пробужденноеместилище для мира, а также, когда вы смотрите вниз, и для этого тела, внутри которого, как вы думали, вы находитесь.

А: *(Снимает картонку и смотрит вниз.)* О Боже, оно во мне! *(Смеется.)*

Б: Да! Так же, как и комната. Так же, как и все остальное! Вы – пустое пространство для всей Вселенной, которая – Ваше проявление. Однако давайте проясним разницу между Тем, Кто Вы на самом деле, и личностью тела-ума, которой вы, как когда-то думали, были – ради краткости назовем их «Большой» и «маленький». Вы начинали как «маленький», когда придвигали картонку, внимательно наблюдая за пустым пространством и всей той окружающей обстановкой, которая в нем появилась. Затем, когда вы надели картонку, то вы надели и пространство, и обстановку, которая его наполняла; вы стали этим пустым пространством, наполненным обстановкой. Это и есть «Большой», тот, которым, как вы видите,

## **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.