

Тадеуш Голас

РУКОВОДСТВО К ПРОСВЕЩЕНИЮ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ



«СОФИЯ», КИЕВ
1996

Камден Бенарес

2.4
14

ДЗЭН БЕЗ УЧИТЕЛЯ

-1403-



«СОФИЯ», КИЕВ
1996

Перевод:

К. Семёнов — «Руководство к просветлению для ленивых», Н. Марченко — «Дзэн без учителя»

Редактор:

А. Стативка

Суперобложка:

С. Михай, Е. Ющенко

Тадеуш Голас. Руководство к просветлению для ленивых.
Камден Бенарес. Дзэн без учителя.
Пер. с англ. — К.: «София», Ltd. 1996. — 288 с.

«Просветление для ленивых» — результат многолетних духовных поисков автора. «Совсем не обязательно напряженно трудиться или страдать, чтобы оказаться в раю, — пишет Тадеуш Голас. — Нет ничего такого, что следует делать в первую очередь, чтобы достичь просветления. Совершенный путь к просветлению — это любовь. Она доступна всем и всегда — никто и ничто не может встать на ее пути».

По мнению автора мы все — равные существа, живущие в одной Вселенной. Тот опыт, который мы получаем в каждую секунду нашей жизни — это именно то, что нам в эту секунду необходимо. И все, что нам нужно делать, чтобы измениться — уделять полное, терпимое любящее внимание абсолютно всему, что мы наблюдаем в нашем разуме и теле, вокруг нас, в других людях.

Камден Бенарес — сторонник неформального подхода к изучению Дзэн. Чтобы постичь Дзэн, совершенно необязательно следовать традиционному подходу обучения у Мастера. Автор предлагает другой путь, путь, которому он сам следовал многие годы. На этом пути он собирал примеры того, как действует Дзэн на людей Запада в западном окружении.

«Если вы не смеетесь надо всем, то теряете суть. Если вы только смеетесь, то упускаете свой шанс на просветление». Похоже, в «Дзэн без Мастера» Камдену Бенаресу удастся следовать этому парадоксальному заявлению.

ISBN 5-220-00002-0

© «София», Киев, 1996

СОДЕРЖАНИЕ

Тадеуш Голас Руководство к просветлению для ленивых

КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА	13
ПРЕДИСЛОВИЕ	53
Глава 1 КТО МЫ?	57
Глава 2 МАМОЧКА, СМОТРИ, Я ПРОСВЕТЛЕННЫЙ	67
Глава 3 КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ	75
Глава 4 ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ	81
Глава 5 КАК МЫ СЮДА ПОПАЛИ?	85
Глава 6 САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	93
Глава 7 ВРЕМЯ И ВИБРАЦИИ	101

Глава 8	
НА ПУТИ ПЕРЕМЕН	107
Глава 9	
ЧТО РЕАЛЬНО?	115
Глава 10	
КАК ТУДА ПОПАСТЬ?	123
СКАЗКА	129
ДЛЯ САМЫХ ЛЕНИВЫХ	131

Камден Бенарес
Дзэн без учителя

Предисловие	137
Комментарий	139

I	
Руководства и очарованные простаки	143

- Единственная система
- Мастер и учитель
- Истина Маля
- Бен и фанатик
- Реакция слушателей
- Общая болезнь
- Звучная насмешка
- Школа Хо Ши Дзэна
- Доктор Дзэн
- Звон в ушах
- Серьга Инока
- Медитация Лукаса
- Отис и бывалый ученик
- Питер и японский мастер Дзэн
- Служитель храма Дзэн
- Первое поучение Хо
- Глэдис и мастер Дзэн
- Уход из убежища
- Просветление художника
- Дорогой совет
- Голосование
- Право умереть
- Трудности

- Священник
- Просветление ищущего
- Хо Ши Дзэн заново поверяет истину

II	
Внутренняя работа	171

- Перемены
- Мудрость Пралаи
- Кто виноват?
- Религия Джерри
- Освобождение от забот
- Плата за поступок
- Просветление Боба
- Поиски Лукаса
- Путь Сю
- Кругооборот истины
- Карма
- Внимание
- Время прошлого
- Создание кармы
- Урок Джорджа
- Просветление Джоан
- Имена Хо Ши Дзэна

III	
Секс и Дзэн	205

- Бен о человеческой сексуальности
- Видение Джага
- Секс после освобождения
- Целомудрие и другие извращения
- Что, если бы все так себя вели?
- Приступ паранойи
- Освобождение Джейн
- Озарение Альберто
- Романтизм Бена

IV	
Реальность или иллюзии	219

- Реальность
- Хорошие новости, плохие новости
- Иллюзия и реальность
- Смысл Дзэна
- Возможность тождества
- Часы
- Ориентация во времени
- Открытые тайны
- Воображение
- Причина и следствие
- Вера и творение
- Наука и магия

Истина Кена
Мистический опыт
Внутренняя мудрость
Разрешение тайны
Свобода и закон
Безумие
Инфляция
Искусство и художник

V

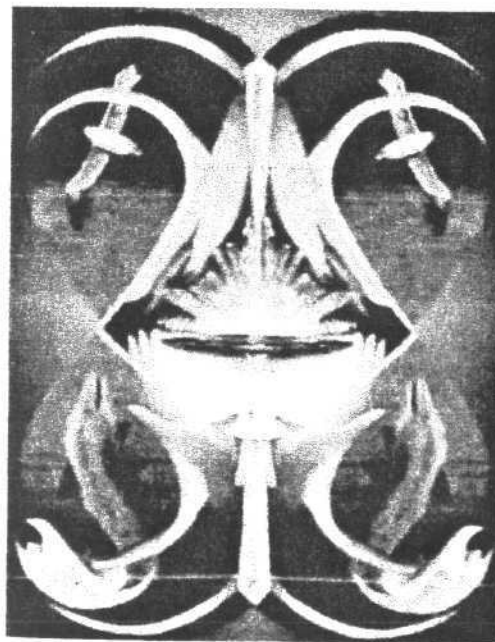
Упражнения в медитации..... 235

Дыхательная медитация
Медитация в движении
Медитация при ходьбе
Трансцендентальная медитация
Упражнение на каждый день
Тренировка в ином окружении
Упражнение со свечой
Тренировка решительности
Упражнение для прилива энергии
Упражнение на свободный вис
Упражнение на расслабление
Упражнение-гар
Упражнение по визуализации
Упражнение — чужая жизнь
Упражнение в любви
Упражнение честности
Упражнение с приглашениями
Упражнение — смех
Упражнение — свобода
Упражнение с вопросами
Сексуальное упражнение
Упражнение — сар
Упражнение — желания
Медитация облегчения страданий
Упражнение — удовольствие
Упражнение — тайна
Упражнение в молчании
Упражнение либидо
Физическое упражнение
Упражнение на перепрограммирование
Изобретение упражнения

Об авторе..... 277

Тадеуш Голас

РУКОВОДСТВО К ПРОСВЕТЛЕНИЮ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ



THE LAZY MAN'S GUIDE TO ENLIGHTENMENT

by Thaddeus Golas

*Посвящается памяти моего отца,
Валентина Голаса*



Salt Lake City

*С благодарностью постоянным посетителям
кафе «Желтая подводная лодка» на
Белчер-стрит:*

*капитану Биллу и Лиз,
Пэтрис, Кэти, Берни,
Фрэн, Йен, Хелен, Джо, Дону*

и всем остальным

КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Дорогие читатели, спасибо за все те славные письма, которые я получал от вас все эти годы. Что я могу сказать, чтобы не испортить тот свой образ, который сложился в вашем воображении? Я простой смертный, такой же, как и вы, и это все, что я пытался объяснить в этой книге. Все мы способны этого добиться. Недавно меня спросили: «Что привело вас к раскрытию космического сознания?»

Было ли это ощущением боли в кресле зубного врача? Под наркозом я воспринял ее как спирали света. Тогда мне было четырнадцать лет. Или это случилось в Голландии во время Второй мировой войны, когда я ударился головой о стену и потерял сознание? А когда пришел в себя, понял, что нахожусь в космосе и вижу звезды (точь в точь так,



как это изображают в комиксах). Или же это было в 1950 году, когда я записал в своем дневнике: «Пространство относится к энергии, как энергия — к массе» (эта идея занимала меня целых двадцать лет, особенно после того, как я отождествил пространство с сознанием).

Или это было *сатори** в маленьком ресторанчике города Манхэттен, штат Канзас, в 1966 году? Или когда в 1969 году, в тот самый выходной, когда вышла моя брошюра (написана она была ужасно, сейчас просто невозможно читать), меня угостили ЛСД, и я отправился *Домой*?

Нет, это произошло тогда, когда я решил не рекламировать свои озарения на словах, но попытаться выразить их своим поведением и тем, что выходит из моих рук. И, судя по всему, мне это удалось чудесным образом в «Руководстве по просветлению для ленивых».

Я совсем не ожидал таких ощущений, когда впервые пробовал ЛСД. Я никогда не стремился укрыться от реальности в воздушных замках. Во время учебы в колледже, по совету Джона Холлендера, я прочел «Белую Богиню» Роберта Грейвза. Она тогда только появилась в продаже. Я достаточно интересовался женским полом, чтобы прочесть большинство книг Грейвза, в том числе «Царя Иисуса» и малоизвестную вещь «Смотри, как подни-

* В дзэн-буддизме — внезапное озарение. — Прим. перев.



мается северный ветер». Чтобы проверить свои теории, я прочитал множество книг по метафизике. Но мои корни были здесь, на Земле, и я провел массу времени, просматривая научные работы и пытаюсь пойти в них какую-то истину, которая противоречила бы моим построениям. Конечно, я помню, как в старших классах прочитал «Индийскую йогу». Но я помню это лишь потому, что потом Аллен Гинзберг (нам обоим было всего по тринадцать лет!) сказал мне: «Некоторые люди просто сходят с ума, читая книги вроде этой».

Я никогда не отступался от своей решимости раскапывать труднодоступную информацию. На это средство можно положиться даже в хаосе. Именно Хаос научил меня всему, что я знаю. Я был настолько безжалостен в своих проверках, так старательно подозревал во всем проявления сентиментальности, что в конце концов начал чувствовать себя каким-то убийцей идей. И поэтому мои книги основаны только на том, что мне не удалось разрушить и отвергнуть. Каждому, кто захочет опровергнуть содержание этих книг, придется потрудиться гораздо дольше и тяжелее, чем довелось мне.

Во время психоделических путешествий я отчетливо осознавал себя неподвижным наблюдателем, спокойным ядром осознанности, неподвластным изменениям. И все же со мной нередко происходили дикие эмоциональные бури. В такие моменты я намеренно стремился к полной пассивности,



полной открытости всему. Это были прекрасные состояния бытия, и мне очень хотелось подольше задерживаться в них. Но они мгновенно исчезали, как только я пытался применить волевые усилия, чтобы удержать и осознать их. Я утешался только той уверенностью, что действительно переживал эти состояния и смогу вновь вернуться в них. В некоторых состояниях я вспоминал о предыдущих путешествиях. Но это были лишь вспышки воспоминаний на пути к чему-то другому. Высшие царства неизменны, но меня носило по ним самым непредсказуемым образом.

Я мог бы выстроить целый стиль поведения лишь на основе самого первого путешествия, как это делают некоторые из тех, кто испытал одноединственное озарение. Но я терзался стремлением к большему. Я хотел быть там постоянно.

Вряд ли удастся составить полную историю 60-х, потому что большая ее часть состоит из субъективного опыта. Те читатели, в жизни которых не было сходных переживаний, вряд ли доверятся чему-то написанному или сказанному. Эти границы может преодолеть только музыка. Без нее самые известные образы той поры кажутся просто глупыми.

Многие люди, имевшие опыт восхождения, начинали ошибочно верить в то, что их эйфория повлечет за собой изменения в социальной реаль-



ности, что мистическая экзальтация приведет к каким-то психическим последствиям.

Однажды, сидя на холме в Сан-Франциско и всматриваясь в океан, я подумал о том, чего же собственно я хочу. Я не хотел, чтобы ко мне спустились существа высшего сознания и спасли меня. Я предпочитал, чтобы они оставались там, наверху, и встретили меня, когда я приду туда. На уровне интуиции я был абсолютно убежден, что те правила, которые мы устанавливаем для других, нужно применять и к себе и что я должен быть предельно осторожен с тем, что говорю окружающим. Я понял, что путь вверх так же прост, как и путь вниз. И было бы нечестно говорить людям, что к просветлению ведет долгий и изнурительный путь ученичества.

С точки зрения разума, путь к просветлению, наверное, странный и удивительный, но уж совсем не трудный. Сейчас меня вдруг осенило, что если бы я следовал всем добрым советам, которые получал за свою жизнь, то никогда не написал бы эту книгу. Я никогда не стремился к необычным формам восприятия, к тому, чтобы «быть просветленным», — мне просто хотелось узнать, как устроен мир, как приблизиться к духу и как остаться там. Что мне нужно, думал я, так это небольшой учебник, рассказывающий о том, как сделать это самому. Именно такое крошечное руководство я и начал писать.



Я купил дневник в толстом переплете с надписью «Ежедневник» на обложке.

Как только я начал писать, моя правая рука начала непрерывно и пронизывающе болеть. Это было очень похоже на ту боль, которую я испытывал, когда сломал плечо в восьмилетнем возрасте. Я исходил потом. Я применял разные умственные трюки, чтобы заставить боль успокоиться. Но ничего не помогало. Но писать я не прекратил. В течение нескольких дней я почти не спал, хотя принял столько аспирина, что должен был лежать без сознания. Но я писал от руки по нескольку страниц каждый день. Наконец, я решился обратиться в больницу.

Доктор предложил мне укол кортизона. Но перед этим, чтобы облегчить мои страдания, ввел мне новокаин. Когда я начал писать книгу, я перестал принимать ЛСД, так как понимал, что, чтобы ее закончить, мне нужно оставаться в рамках этого мира. Когда в мою руку вонзилась игла, это было похоже на ЛСД-путешествие в царство чистой боли — я висел в пространстве во вселенной страдания. Я покрылся холодным потом. Через мгновение, которое показалось мне настоящей вечностью — в нем не было ни прошлого, ни будущего, — боль ушла. После этого врач уколол мне кортизон.

Через пару дней у меня под мышкой выросла огромная пузыреобразная опухоль размером с чашку. Я вновь отправился в больницу, и врач сделал



мне укол пенициллина. После этого в течение нескольких дней опухоль сошла.

Я писал каждый день шесть недель подряд. Шесть недель могут показаться не таким уж долгим сроком, но за предыдущие двадцать лет я исписал и выбросил тысячи листов бумаги.

Однажды днем я ничего не писал, но проснулся среди ночи и записал несколько страниц. Эти записи сохранились у меня до сих пор. Почерк ужасен, а содержание путано. Но некоторые фразы, написанные тогда, прошли в неизменном виде весь путь, вплоть до этого издания. В том числе и самое первое предложение: «Я лентяй». Я никогда не думал дать этой книге другое название, кроме как «Руководство по просветлению для ленивых».

Я одолжил старую печатную машинку и напечатал первую связную рукопись. Теперь, по крайней мере, у нее был терпимый внешний вид. Добрую половину первоначальной версии составляли комментарии о современной политике и обрывки переписки с бродягами и хиппи.

Я хотел распространить книгу, делая ксерокопии. Но оказалось, что если делать двойной интервал между строками, это будет слишком дорого стоить. Я решил перепечатать книгу через один интервал и в две колонки на страницу, потому что длинные строки тяжелее читать. В те дни, когда компьютеров еще не было, это была действительно



тяжелейшая работа! Когда я сделал примерно половину дела, я понял, что книгу можно закончить уже на этом месте, а все оставшееся — просто журналичка. Я кое-что добавил к последней главе этой укороченной версии и на этом закончил.

Получившийся вариант занимал двадцать отпечатанных страниц. Размножить его стоило недорого. В течение следующего года я раздарил сотни копий, иногда делая в книге небольшие поправки. Я считал, что это — форма предварительной оценки рынка.

До этого я часто бродил по городу, разговаривая со случайными прохожими, и иногда я беседовал с пятью-шестью разными людьми за один вечер. Когда я начал писать книгу, я обнаружил, что очень многое из того, что я говорил этим людям, четко отпечаталось в моей памяти. Некоторые строки книги были, кроме того, фразами, которые приходили мне в голову во время психоделических опытов. Таким образом, эта книга была скорее рассказана, чем написана.

На самом деле я адресовал ее другим «любителям кислоты». Я хотел, чтобы у тех, кто относится к психоделической культуре, возник некий общий язык для описания общих ощущений. Я был сильно удивлен, когда оказалось, что эту книгу приняли и другие люди.



Я потратил некоторое время, рассылая копии книги разным людям, и вот начался период обратной связи.

В июле 1971 года я выслал копию Алану Уотсу, с которым как-то раз встречался. Я написал ему, что он волен делать с этой книгой все, что пожелает (все эти годы я пытался избавиться от этого, найти кого-то другого, кто мог бы позаботиться о развитии этого процесса). Уотс ответил, что он прочел ее с «величайшим интересом», но ему кажется, что мне следует заниматься ею самостоятельно. Для меня было очень важно, что он не отверг мой опус как нечто уже встречавшееся в литературе, так как Уотс был гораздо более эрудирован и начитан, чем я.

Тем не менее я не стал особенно популярной фигурой «Нью Эйдж». Казалось, я шокировал и раздражал последователей этого движения. Что ж, любовь иногда слепа, но это не означает, что и мы должны быть слепы. В этой книге есть фраза: «Любите все таким, каково оно есть», которая подразумевает — видеть все таким, каково оно есть. Или, как однажды пришло мне в голову, Бог любит нас несмотря на то, что мы глупы, но он любит нас совсем не *потому*, что мы глупы.

В начале 1972 года я уже был почти готов самостоятельно нырнуть в этот водоворот. Я не верил в чудеса, но глупо шел на поводу общепринятых заблуждений. Я выжил, книга выжила. Но от



меня потребовалась огромная сила воли, чтобы с этим справиться (история с Джо К., «издателем» первой версии книги, подробно описана в моей автобиографии).

Я закончил основную работу над рукописью, когда до сдачи в набор осталось меньше двух недель. И я мог наконец заняться созданием окончательного варианта.

Там, где я работал, был холодильник, но не было плиты. Для приготовления своей единственной в день трапезы я использовал спиртовку, на которой разогревал котелок с замороженными закусками и овощами, а затем кишал в том же котелке воду для кофе. Но скоро у меня не осталось денег даже на такую пищу. Во время последней вычитки книги я был полуголодным. Я питался случайными бутербродами с сыром и ржаным хлебом. Я мог бы ходить обедать к друзьям, но это отнимало бы слишком много времени. Я находился в безумии сосредоточенного труда.

Я вычитал книгу полностью. Я разрезал ксерокопию книги на части и раскладывал их на полу, меняя различные фразы местами. Затем я наклеивал эти кусочки на чистые листы бумаги, иногда подбегая к машинке, чтобы напечатать новые фразы или внести исправления. Я делал по одной главе в день, пока не закончил всю книгу. Тогда я остановился и больше ее не перечитывал, потому что понимал, что, если я попытаюсь сделать ее более лите-



ратурно приглаженной, она потеряет свою спонтанность.

Я использовал навыки, которые приобрел, работав сотни книг как исполнительный редактор издательств «Бэллэнтайн Букс» и «Фоусет Пабликэйшнс». Более того, у меня возникло ощущение, что для создания этой маленькой книжицы я использовал вообще все, чему когда-либо научился.

Ожидая поступления первых экземпляров напечатанной книги, я пошел в библиотеку и составил список из двухсот книжных магазинов, включая все те, которые знал, когда работал продавцом в магазине Харпера в середине 60-х годов. Я напечатал уведомления и написал конверты, в которых собирался разослать копии книги, как только ее привезут. В них указывалось, что книгу можно заказать у «Бук Пипл», Беркли. Кроме того, я подготовил уведомления для основных складов сетей книжной торговли и крупных оптовых покупателей.

Через год я узнал, что директор по продажам компании «Би Далтон» передал полученную им копию своей секретарше и она убедила его в том, что книгу стоит заказать. Их компьютерная система автоматически реорганизовала план торговли, и в течение этого года «Би Далтон» обеспечил около трети всех ее продаж. Я в большом долгу перед этой секретаршей.



Я заходил в книжные магазины Сан-Франциско, оставляя партии по десять-двадцать экземпляров. Когда я зашел в эти магазины через несколько дней, все книги уже оказались проданными. Как бывший продавец книг, я понимал, что это просто чудо. Книга продавалась сама собой, и этому не было видно конца. Как я писал уже в 1995 году, «Руководство по просветлению для ленивых» постоянно переиздается уже двадцать три года.

Впервые в жизни я почувствовал, что сделал что-то стоящее.

Я начал получать поразительные письма от читателей. Некоторые писали, что во время чтения внезапно ощущали себя вне тела. Я не знаю, как мне удалось достичь такого эффекта, и поэтому мне не хочется изменять что-то в этой книге. Хотя теперь мне кажется, что не нужно было говорить о «быстрых вибрациях» на высших уровнях сознания. Кроме буквального содержания, эта книга каким-то образом связывает людей с реальностью духа.

Книга так быстро распродавалась, что к первой неделе августа 1972 года было очевидно, что второе издание нужно готовить немедленно (в июле один из магазинов Паоло-Альто продал шестьсот экземпляров книги). Когда я предложил Джо К. заняться этим, он сказал, что собирается съездить на выходные в горы Сьерры и передохнуть. Он так и не оплатил вторую половину стоимости



типографских услуг и сидел без гроша, хотя и не признавался в этом. Разумеется, сам я никогда не влезал ни в какие счета. Он уехал на уикенд и не возвращался в течение трех недель.

Он наконец вернулся, но все еще был расстроен. Я дал ему еще неделю на то, чтобы начать второе издание. А потом послал ему официальное письмо, в котором расторг наше соглашение на том основании, что он не выполняет свои обязанности издателя. С этого момента будущее книги стало совершенно неопределенным.

Я покинул дом, который снимал в Сан-Рафаэлле, и вернулся назад в дом 1541 на Калифорния-стрит в Сан-Франциско. Управляющий помнил меня и сдал мне квартиру. Несмотря на то что я смог внести недельную оплату лишь через несколько дней, получив чек за книгу. Возвращение назад казалось мне трагическим отступлением. У меня не было ни денег, ни перспектив, которые могли бы позволить продолжать издавать книгу. Будущее представало передо мной в самых мрачных тонах. Однако это возвращение назад оказалось самым счастливым ходом, который я только мог предпринять, потому что в изданном «Руководстве» был указан именно этот адрес, дом 1541 по Калифорния-стрит.

Однажды ко мне в дверь постучали и пригласили к телефону, который был внизу, в общем холле. Звонил Дирэй Нортон. Он только что узнал в



«Бук Пишл», что книгу сняли с печати (Дирэй работал в книжном магазине «Плюустор» в Паоло-Альто. В задней комнате магазина он собирал метафизические книги, называя эту комнату Центром Осмысленности. Именно этот человек продал в июле шестьсот экземпляров моей книги.) Я объяснил ему, что произошло, и он сказал, что готов взяться за издание книги.

Дирэй и его жена Сура приехали ко мне, и я подробно описал им ситуацию с Джо К. Дирэй был очень доволен, что все это не привело к каким-либо судебным разбирательствам по поводу прав на книгу. И Дирэй, и Сура оба были мормонами. Я обнаружил, что вести дела с этими людьми надежнее всего. Раньше Дирэй преподавал экономику и очень неплохо продвигался в этой области, но оставил карьеру ради работы в книжном магазине.

К счастью, ему удалось добыть в типографии негативы страниц и договориться с другой типографией в Сан-Хосе напечатать двадцать тысяч экземпляров книги. Причем на лучшей бумаге и в лучшем переплете. Он умудрился уладить все лишь на уровне рукопожатий, без всякой предварительной оплаты до того, как книги начнут продаваться. Моя доля составляла десять процентов, но впоследствии он исключительно по собственной инициативе поднял их до пятнадцати, причем распространил это повышение ретроспективно. Он был поразительным издателем, мне просто не могло повезти



больше. Как добрый ангел, он спустился ко мне и спас «Руководство».

К тому времени эйфорические представления о психоделической эре уже угасли, и я до сих пор поражен тем, как мне удалось так широко распространить эту маленькую книжицу. Она стала очень популярной в качестве подарка: люди часто писали мне, что покупали за наличные сразу двадцать, тридцать, сорок экземпляров, чтобы раздаривать знакомым. Однажды домой к Дирэю, в Санта-Круз, явился какой-то хиппи, купил за наличные пятьсот экземпляров книги и унес их с собой.

Одна девушка рассказала мне, что однажды она сидела в парке и читала мою книгу. Вдруг к ней подошел какой-то человек и сказал: «Если вы прочитали эту книгу, то никакие другие вам уже не нужны». Я слышал о женщине, которая всегда держала эту книгу под подушкой. На уроке в одной школе Лос-Анжелеса обсуждали, не была ли книга написана под псевдонимом «кем-то из великих», и ученики решили, что нет, потому что книга посвящена моему отцу. Среди хиппи ходили слухи, что я настолько «двинутый», что либо уже сошел с ума, либо перешел на другую плоскость существования.

Я воспринял все это как свидетельства того, что читатели, которым понравилась моя книга, не воспринимают меня в качестве гуру*. Я написал

* Духовный учитель, наставник. — Прим. перев.



эту книгу как письмо друзьям и надеялся найти новых интересных знакомых.

Казалось, из моей жизни внезапно исчезли все знакомые, принимающие ЛСД. Это было так же странно, как если бы я, один из двенадцати миллионов солдат Второй мировой войны, после войны лишь изредка встречал других ее ветеранов. То, что я закончил свою книгу, еще не означало, что я вступил в период покоя и мог теперь наслаждаться кульминацией двух десятилетий упорных усилий. Мне чего-то не хватало, когда я завершил книгу. Я все еще скучал по семейному братству психоделического мира. Джо К. неустанно твердил повсюду о моем злобном характере, пока всем не надоело об этом слушать. Затем он начал приписывать авторство книги самому себе. Я понимал, что подобные слухи неизбежно возникнут, и ничего не мог поделать, чтобы они прекратились. Джо гораздо убедительнее играл роль автора, чем я сам.

Ирония была в том, что Джо даже близко не понимал, сколько всего потребовалось, чтобы написать «Руководство»: сколько многолетних размышлений, психоделических опытов и блужданий наугад, постоянного самоанализа, тысяч отвергнутых страниц. И в завершение всего этого мне пришлось иметь дело с шарлатаном. Это убедило меня в том, что я не могу просто расслабиться и наслаждаться плодами успеха.



Когда происходят нежелательные события, возникают два вопроса: «Как я позволил этому произойти?» и более важный: «Какую пользу я из этого извлек?».

Я позволил этому произойти, не обратив внимания на самые первые предупреждения. На то скользкое ощущение, которое у меня возникло в первые мгновения знакомства с Джо. Что касается пользы, то позже я понял, что весь этот нервный процесс подготовки книги обеспечил мне полный контроль над ее содержанием и внешним оформлением, чего никогда не случилось бы, если бы я сотрудничал с обычным издателем. Несмотря на все напряжение работы и психические срывы, я создал именно ту книгу, которую хотел написать.

В течение нескольких месяцев мы с моей новой женой продавали «Руководство» на углу Пост и Стоктон в Сан-Франциско. Каждый день, независимо от погоды, Нэнси была рядом со мной. На витрине книжного магазина «Даблдэй» красовались тогда около пятидесяти экземпляров книги. Если бы не нужда в деньгах, я бы никогда не вышел на холод, но наградой мне стали встречи с людьми и их отзывы. Один хиппи сказал мне, что в его коммуне в Нью-Йорке стало правилом, собираясь вместе, читать книгу вслух. Как-то ко мне подошел человек с пластиковым плакатом: «Совершенно глухой и немой. Пишите». Он посмотрел на название книги и расхохотался.



В начале мая какая-то раздражительная женщина оказала нам услугу, пожаловавшись на нас полицейскому. Тот потребовал немедленно исчезнуть и больше здесь не появляться. Мы спустились к «Эмбаркадеро» в начале Маркет-стрит и были счастливы этому. Потому что за какой-то час нам удалось продать клеркам, обедающим вокруг на лужайках, количество книг, необходимое для нашего ежедневного выживания. Кроме того, на солнышке было гораздо теплее.

К началу лета 1973 года, после того как я выплатил Дирэю все свои долги, процентов стало вполне хватать на жизнь, к тому же в августе они увеличились.

Великий Книгоиздатель где-то там, наверху, всегда очень неохотно делился со мной деньгами. Или, может, я сам никогда не претендовал на большие суммы. Я решил, что ты богат, если твои потребности меньше твоих доходов. Но если они выше доходов, то ты всегда чувствуешь себя бедным. Хитрость заключается в том, чтобы привести свои нужды в соответствие с возможностями.

Когда начали поступать проценты от продажи «Руководства», я понял, что инфляция — это серьезно, и собирался заставить каждый доллар работать за два.

Мне никогда не приходило в голову организовать семинары или курсы для читателей моей кни-



ги. Я не хотел общаться с людьми таким способом. Я действительно написал эту книгу для того, чтобы мне не пришлось потом о ней говорить. Я рассматривал себя в качестве живого примера — то, чего я добился без всяких курсов и учителей, может сделать каждый. Каждому из нас рано или поздно придется научиться путешествовать в одиночестве. Если мы будем ждать, пока все будут готовы, то никогда не покинем эту реальность. Как я писал в «Руководстве», все состояния сознания существуют прямо сейчас. Если учителя и должны чему-то нас учить, так это тому, как нам самим стать своими собственными учителями.

Стать объектом поклонения означает стать пленником. Я не собираюсь заключать себя в какой-либо социальный образ. Я не могу сделать ничего лучшего, кроме как продолжить практические проверки моих теорий. Те, кто хочет четких ответов, вряд ли добьются их от меня. Я знаю, что есть еще одна нерешенная проблема — то, что я называю *происходящее независимо от того, что именно кто-то об этом думает*.

Я понимаю, что «Руководство» — это не ответ на все вопросы. И я не могу просто сидеть сложа руки и собирать урожай за то, что немного развлек людей и помог некоторым из них почувствовать себя немного лучше. Одно время в «Желтой подводной лодке» меня называли «Тадеуш-Ластик» за то, что я стирал в людях отрицательные эмоции



и помогал им обрести возвышенные чувства. Но я не могу представить, что начну заставлять людей становиться моими последователями.

К тому же, на практике оказывается, что люди, выступающие в роли пассивных последователей, потом всегда за это мстят. Слабые люди опасны. Одно время казалось, что многие по собственной воле устремились в идеалистические деревенские коммуны, но затем эти коммуны либо тихо угасли, либо распались со скандалом. Это произошло и с ранчо Вивера, и в Умпали, и с «Фермой», и на ранчо Тима Лири в Южной Калифорнии, и во многих других местах.

Хуже всего, что когда последователи отдаются на волю их вождя, они устраивают неосторожно му учителю ловушку непрерывной благодарности — рано или поздно он обвиняется в моральном разложении или медленно сходит с ума от той или иной мании.

Я думаю, что учителям, которые объявляют, что знают ответы на все вопросы, стоит гораздо лучше разобраться в том, с чем они имеют дело. Многие гуру говорят об избавлении от желаний, но не замечают соблазна стать объектом поклонения.

Скорее всего, моя книга относится к движению «Новая Эпоха», но меня очень смущает то огромное количество вздора, который с ней начали связывать. Чтобы никого не обидеть, я скажу толь-



ко, что «Руководство по просветлению для ленивых» — это достоверное выражение пространственного сознания. А я — просто подходящий человек, который был выбран, чтобы о нем написать.

Сознание не дает власти управлять миром. Это не какое-то сентиментальное утешение. Оно не сделает вас здоровым, богатым или удачливым и это не мягкая терапия. Прежде всего, сознание — это не энергия и не имеет ничего общего с какими-либо проявлениями энергии. Сознание есть способ ВЫХОДА из нашей материальной реальности, вот и все.

Расширение сознания совсем не похоже на надувание воздушного шарика, это процесс ПРОТЯЖЕНИЯ осознанного состояния. В любой момент вы можете быть либо осознающим, либо нет. Энергия — это быстрый переход между этими состояниями: когда вы наполнены энергией, вы лишь наполовину осознанны, и это происходит в каждое из миллионов крошечных мгновений, составляющих секунды и сменяющихся друг друга как кадры киноленты.

Важным показателем является продолжительность нашей осознанности или неосознанности во времени. Вот итог всех моих знаний: «Неважно, что происходит, но я все время осознаю».

Пространство — сознание — равномерно и непрерывно отталкивает энергию и массу (это



можно назвать «гравитацией»), поэтому если вы постоянно остаетесь сознательным, вы отталкиваете от себя весь материальный мир. Кроме протяжения сознания, на земле нет идеи или действия, которые могли бы внести хоть малейшее изменение в ваше духовное состояние.

Я часто повторяю этот принцип: «Неважно, что происходит, но я все время осознаю».

Но что если мы не готовы покинуть эту сферу? Мудрость и поэзия ищут окончательных ответов, но человеческий мир состоит из энергии, которая никогда не останавливается, вечно изменяется. Наш мир представляет собой бесконечное перемещение одних и тех же составляющих.

Любовь есть наслаждение Вселенной.

Все ощущения — это формы любви или ее отсутствия. Любовь есть любая согласованность действий между существами или их системами. Высокая и низкая степени любви существуют во Вселенной повсюду, где существа согласуют свое поведение друг с другом.

Страдание, как физическое, так и эмоциональное, возникает везде, где существа ведут себя по-разному.

Любовь — это не свойство сознания или неосознанности. Это совершенное соответствие поведения. Эту совершенную согласованность очень сложно поддерживать в энергетических отноше-



ях из-за неугасающих вибраций, которые присущи энергии.

Следуя за звездой любви, мы не обязательно придем к полной осознанности и свободе от страданий. Если наша цель — удовольствие, которое дает любовь, то мы можем еще сильнее привязать себя к тому положению, которое занимаем сейчас, и даже создать еще большую путаницу.

Любовь есть мера нашего отношения к другим. Любовь, которую мы испытываем, — результат нашего собственного поведения и действий других. Но на нее не влияют наши мысли и намерения. Совершенно любить нечто другое означает ощущать настолько полное единство с ним, что понятия «другое» вообще не возникает. Совершенная согласованность действий может быть достигнута только теми существами, которые непрерывно осознанны или непрерывно неосознанны. В мире энергии любовь всегда временна и связана со страданием. Мы, человеческие существа, живем в материально-энергетической реальности. Поэтому страдание в нашем мире — часто и обычно, а терпеть его — необходимо для выживания.

Любовь не является универсальным ответом на все вопросы и решением всех проблем. Потому что материальные системы должны поддерживать свои отличия от других систем.



Все формы согласованности действий в равной степени приносят удовлетворение. По этой причине не существует стандартов ценностей, по которым можно было бы оценивать реальности и состояния сознания. В любом месте Вселенной мы можем быть счастливы или несчастливы. Все зависит от того, готовы ли мы согласовывать свое поведение с поведением окружающих.

Нам постоянно приходится выбирать, с кем из окружающих нам хочется вступать в отношения. Если мы хотим перейти к другому состоянию сознания, мы становимся рассогласованными с теми, кого любим сейчас. Взаимоотношения захватывают нас, но они же и причиняют страдания. С другой стороны, если мы автоматически избегаем страданий и удовлетворяемся самыми легкими и доступными формами любви, мы никогда не вырвемся из нашей нынешней реальности.

Совершенная согласованность функций между человеческими существами невозможна. Поэтому нам не стоит ожидать друг от друга идеальной любви. Никто не является единственным виновником страданий в каких-либо отношениях. Страдания и боль выражают разницу в поведении двух индивидуальностей, а не возникают в результате действий одного из них.

Чувства никогда не лгут. Эмоции всегда точно описывают степень нашего соответствия или рассогласования с другими. Если мы подавляем на-



ши ощущения по той причине, что предпочитаем происходящему на самом деле наши мысли о том, что происходит и как оно должно происходить, то, вероятнее всего, наши страдания усилятся.

Согласованность можно понять, но ее нельзя осознать. Вот почему мы иногда сомневаемся в доброте наших чувств. Совершенная согласованность функций невидима и незаметна. Вместе с такой согласованностью вырастают любовь и добрые чувства — чем лучше мы чувствуем и понимаем, тем меньше мы это осознаем. «Любовь слепа».

Чтобы любить осознанность, мы должны быть пространством. Чтобы полюбить энергию, мы должны стать не просто энергией, но синхронизированной энергией. Чтобы любить массу, мы должны быть неосознанными. Любовь есть абсолютное соответствие с окружающими нас существами.

Наша энергетическая реальность наполнена множеством проявлений нелюбви, или страдания. Нет высшей или низшей энергии. Все быстро изменяющиеся существа энергетичны, и все они страдают от одного и того же свойства потенциально не синхронизированной энергии — от постоянной боли.

Единение с пространством — это не какое-то мистическое состояние, которого невероятно трудно достичь. Все, что нужно для этого сделать, —



это остановить свои вибрации, захотеть стать и стать непрерывно осозанным. Энергия есть та загадочная сила, которая все знает и всем управляет. Но пространство не интересуется той информацией, к которой стремится энергия, и у него нет желания вовлекаться в страсть энергии к обретению согласованности путем управления другими.

Является ли любовь силой? Нет, силой является осозанность. Но это не та сила, которая позволяет совершать нечто особенное, эта сила просто отталкивает от себя любую неосознанность, освобождает себя от всех существ уровня энергии и массы. Сознание не является властью, способной управлять материальным миром, — это абсолютная сила быть свободным от этого мира.

Если мы непрерывно осозанны, мы чувствуем глубокую любовь, богатство которой невероятно для человеческого разума. Но этого нельзя достичь, установив любовь в качестве единственной цели. Если мы хотим переместиться в область пространственного сознания, мы должны отказаться от нашей текущей материальной реальности. Это означает, что мы должны стать «нелюбящими» или равнодушными к ней.

Выбирая непрерывную осозанность, мы пробуждаемся ото сна. В течение периода неосознанности мы обречены на пребывание рядом с теми, кто так же неосознан. Но когда мы раскрываемся к непрерывному осознанию, мы просыпаемся, стал-



киваясь при этом, возможно, и с мрачными мыслями. Мы начинаем переживать страдания, которые отличаются от знакомых нам страданий окружающих. Если мы не в состоянии вынести эти неизвестные страдания, мы отступаем назад, к осознанию удовольствия человеческого согласия, чтобы вновь почувствовать любовь, и следовательно, опять остаемся в земной реальности.

В человеческой жизни, из-за реальности различий между расами, национальностями, культурами и личностями, любовь всегда противостоит страданию. Высокоосозанные представители человечества предлагают любить других как самих себя. Все мы признаем, что этот совет великолепен, но в то же время понимаем, что в нормальной жизни ему невозможно следовать. Как самоосознающим системам, нам необходимо поддерживать определенные отличия от других, чтобы сохранить самих себя. Невозможно и нежелательно истреблять все наши отличительные признаки. Законы, основанные на благочестивых стремлениях, всегда терпели крах.

Возможно, понимая корни страдания, мы сможем контролировать жестокие побуждения и отказываться от мимолетного наслаждения насилья. Правильное поведение и этичные действия могут стать лучшим лекарством против страдания. Любовь ко всему, с чем мы сталкиваемся вокруг, принесет нам облегчение и большее удовлетворе-



ние, но при этом мы не сможем сохранить твердость характера и устойчивые отношения с кем-либо.

Мы становимся тем, с чем согласны и что любим. Поэтому для любви нужно выбирать то, чем мы хотели бы стать. Чтобы достичь существования, к которому мы стремимся, нам нужно вести себя так же, как ведут себя те существа, которые уже пребывают в этом состоянии существования. Каждый из нас сам отвечает за выбор любви, которую хочет испытывать, реальности, в которой хочет жить, существ, с которыми ему нравится взаимодействовать.

Любовь — действительно благословение, и она может возникнуть в любой реальности. Но не стоит ждать от нее того, чего она не в состоянии дать. И уж наверняка не следует ожидать ее возникновения там, где она появиться не может. В нашей несовершенной человеческой реальности совершенная любовь невозможна.

Любовь универсальна, потому что проявляется повсюду. Но любовь — не то средство, которое способно поднять нас к высшему сознанию и жизни духа. Любовь всегда глубока и прекрасна. Но это не тот ответ, не та сила и не то средство, которое приведет нас к освобождению.

И вот сейчас, когда я высказал все соображения, к которым привел меня здравый смысл, я хочу



спросить вас: «Почему же все эти утверждения убеждают гораздо меньше, чем “Руководство по просветлению для ленивых”?»

Тадеуш Голас,
Сарасота, Флорида, 1995 год



Очень юный Тадеуш Голас в кругу семьи в 1928 году
(впереди в центре).



Тадеуш в возрасте десяти лет со своей сестрой Лотти в день
первого Святого Причастия.



Тадеуш Голас в тринадцать лет.



Голас со своим боевым товарищем в Корнуолле, Англия, весна 1944 года.



Тадеуш и его первая жена Луиз, 1946 год.



Тадеуш Голас в тридцать лет на горе Вашингтон демонстрирует поэтическую меланхолию периода безденежья.



Рут Менсфилд, вторая жена Тадеуша Голаса, в их квартире в Гринвич Виллидж, 1962 год.



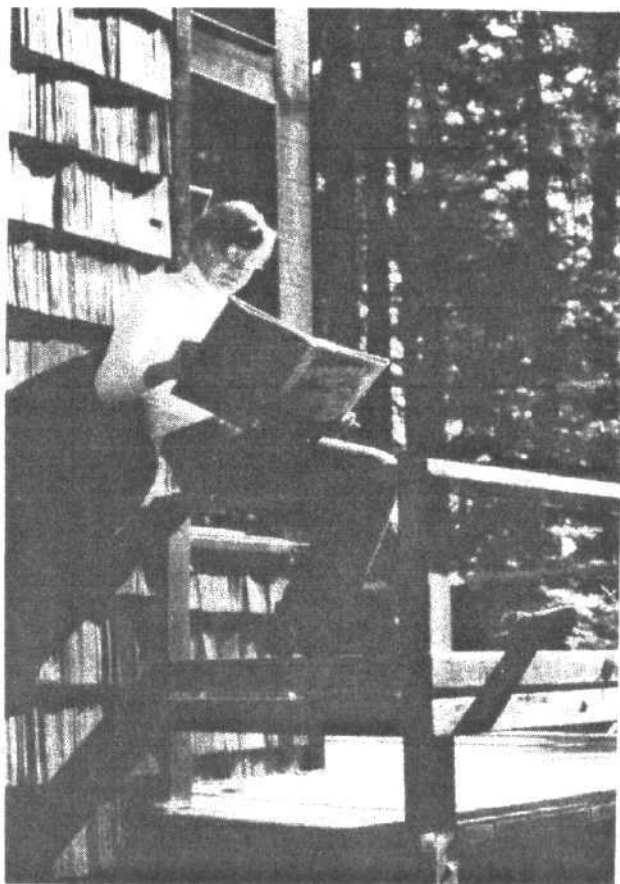
День рождения Тадеуша в кафе «Желтая подводная лодка», 1970 год.



Голас в «Желтой подводной лодке», 1970 год.



Тадеуш Голас и его третья жена Нэнси Монро продают
«Руководство» на углу Пост и Стоктон,
Сан-Франциско, 1972 год.



Тадеуш Голас в Энкор Бэй, Калифорния, 1979 год.
Фотография Рени Линн.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я лентяй. Лень не позволяет мне поверить, что просветление требует усилий, строгой дисциплины, диеты, воздержания от курения и прочих образцов добродетели. Пожалуй, это звучит не очень-то хорошо, но прежде всего я хотел бы быть честным, а уж потом вежливым. Хоть я и трудился, чтобы написать эту книгу, но только ради того, чтобы избавиться от дальнейших разговоров на эту тему.

Есть определенная вероятность, что для кого-то эта книга окажется именно тем, что нужно прочитать, чтобы почувствовать себя лучше. Если вы любознательны и хотите знать, чего ожидать, когда вас внезапно настигнет просветление, и почему оно вообще наступило (с помощью или без помощи психоделических средств), то эта книга для вас.

Сначала я опишу правила игры, какими они мне представляются. Я понимаю, что сейчас многие из нас раскрываются очень быстро. Но одно из самых распространенных заблуждений, с которым все мы сталкиваемся, заключается в том, что все люди ощущают *откровение* одинаково. Но



ощущения понимания истины еще недостаточно. Я не претендую на окончательную истину; я просто намерен предложить вам некоторые простые принципы, которые сработают для любого человека и останутся с вами во время самых поразительных и страшных опытов восприятия, когда ваш разум совершенно растерян. Сами по себе эти принципы очень просты, и я выстраиваю вокруг них картину мира, чтобы показать, почему они выполняются, даже если вы в них не верите.

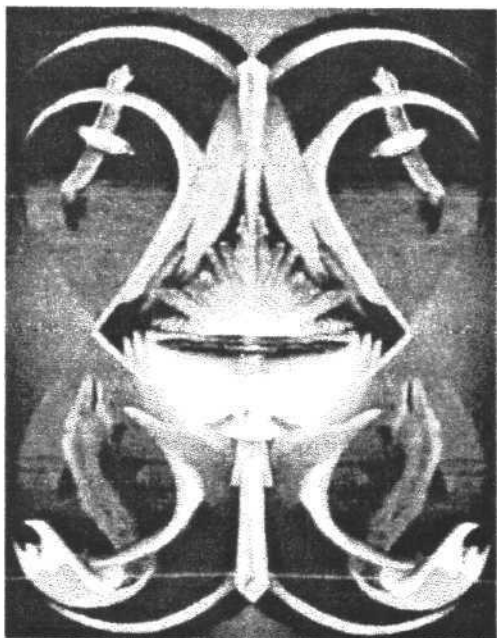
Мироздание настолько огромно и запутанно, что, если бы для достижения просветления нам были необходимы книги, вроде этой, мы бы никогда его не достигли. С другой стороны, мир настолько просто устроен, что нет никаких причин чувствовать себя озадаченным или несчастным. Управлять своей жизнью очень легко, это только кажется сложным. Несколько раз я раздумывал писать эту книгу. По той причине, что люди не знают всего этого только потому, что просто не хотят это знать. Но в конце концов, причин не писать эту книгу было ничуть не больше, чем причин ее написать.

Я пишу то, что сам хотел бы прочитать в тот момент, когда окажусь в какой-нибудь тяжелой тупиковой ситуации. Несколько раз в периоды апатии или ошеломляющих потрясений я думал: «Что осмысленное я мог бы сказать человеку, ум которого пребывает в таком состоянии?» Так я проверял те идеи, которые привожу в этой книге. Не то чтобы эта проверка была очень связана с темой книги — просто это неплохо звучит. Вся информация, которую вы здесь найдете, практична и надежна. Она помогла мне и другим людям безопасно пройти сквозь некоторые предельные состояния



ума, и ее можно свести к нескольким фразам, которые очень легко вспомнить в любой критический момент.

В первой главе кратко описывается то, как устроен мир, а вся остальная книга посвящена объяснению нашей жизни с позиции этого описания. Это универсальное описание, которое можно рассматривать с точки зрения любой области знания. Так как мне самому понадобилось много лет, чтобы оно полностью оформилось, я совсем не ожидаю, что кто-то другой примет его с ходу. Все, о чем я могу вас попросить, это поиграть этой идеей, посмотреть, к каким выводам она приведет, и сверить ее с тем, что известно вам. Какие законы Вселенной должны выполняться, чтобы мы воспринимали ее такой, какой она для нас выглядит? Существует ли надежная связь между материей и духом? Подобно многим другим, я многие годы мучился этими вопросами и описываю в этой книге некоторые свои выводы. Возможно, мои выводы будут важны для вас только в том случае, если вы следуете своему собственному процессу роста и веры. Если это так, первая глава даст вам пищу для размышлений на долгое время. С другой стороны, если вам нужно практическое пособие, то его вы тоже здесь найдете. Я действительно не думаю, что кто-то прочитает мои рассуждения и тут же начнет безоговорочно верить им или испытывать все эти переживания. Но если кто-нибудь, о ком я никогда не слышал, прочитает это и станет немного выше и счастливее, то я готов писать все это вновь и вновь тысячи раз. И я надеюсь, что эти вибрации вам понравятся.



Глава 1

КТО МЫ?

Мы равные существа, а Вселенная — это наши отношения друг с другом. Вселенная состоит из существ одного типа: все они живут и все они сами определяют способ своего существования.

Итак, это все, что вам нужно знать, чтобы понять эту книгу или написать свою собственную. Все, что я буду говорить дальше, основано на этом первом абзаце, и любой вопрос можно разрешить, обратившись к нему и хорошенько поразмыслив.

Вселенная состоит из одного-единственного типа «чего-то там», чему нельзя дать определения. Для наших целей нам совсем и не нужно пытаться это определить. Все, что нам необходимо, это допустить, что существует *только один тип* «чего-то там», а потом посмотреть, приведет ли это к обоснованному объяснению мира, каким мы его знаем.



Основные действия каждого существа — расширение и сокращение. Расширенные существа разрежены и способны проникать в других; сокращенные существа плотны и не способны никуда проникать. Все мы, как вместе, так и порознь, можем существовать в форме пространства, энергии или массы, в зависимости от выбранного соотношения расширения и сжатия и той степени вибраций, которую проявляет каждый из нас, перемежая расширения и сокращения. Каждое существо способно контролировать свои вибрации.

Полностью расширившееся существо есть пространство. Поскольку расширение есть разрежение и способность к проникновению, мы можем находиться в «одном пространстве» с другими расширенными существами. На самом деле, все существа во Вселенной могут когда-нибудь оказаться в одном пространстве.

Мы ощущаем расширение как осознание, понимание, постижение — это можно называть как угодно. Когда мы полностью расширены, у нас возникает ощущение полной осознанности, единства со всем живым. На этом уровне мы не сопротивляемся никаким вибрациям, или воздействиям других существ. Это блаженство вне времени, с неограниченным выбором возможностей сознания, восприятия и ощущений.

Каждый из нас способен достичь уровня пространства, но о нем очень трудно говорить на нашем настоящем уровне, потому что оно безгранично. Описывать его — значит устанавливать его пределы, делать его определенным. Можно было бы сказать: «Для Единого Разума доступен любой опыт, а Единый Разум — это все мы и каждый из нас на высшем уровне расширения». Можно рассуждать и так: «Бог не создавал ничего более ограниченного, чем Он сам, но если Он



повторяет Себя, Он может наслаждаться существующей Вселенной. Таким образом, каждое существо есть копия Бога, «созданная по его образу и подобию».

Совершенно неважно, какие именно слова мы используем: мы существуем, Вселенная существует, и идею расширения-сжатия можно проверить на небольшом участке того, что реально для нас как для человеческих существ, особенно на примерах законов атомной и субатомной физики.

Когда существо полностью сжато, оно представляет собой совершенно изолированную частицу массы. В этом сокращенном состоянии существо не может пребывать в одном пространстве с другими, поэтому сжатие ощущается как страх, страдание, боль, неосознанность, неведение, ненависть, злость и другие подобные чувства. В предельной форме сжатия существо совершенно безумно, оно сопротивляется всем и всему и неспособно выбирать содержание своего сознания. Разумеется, все эти ощущения присущи уровню вибраций массы, и существо способно избавиться от них в любой момент, просто расширившись, прекратив любое сопротивление тому, что, как ему кажется, оно видит или ощущает.

Когда существо чередует расширение и сокращение, оно представляет собой энергию. Мне кажется, что это среднее положение, наполовину сжатие, наполовину расширение, при котором существо логично, несубъективно, не обладает эго и действует предсказуемо. Может быть, это тот самый ноль, который стоит в уравнениях энергии в физике, а также та «смерть эго», через которую мы проходим, когда расширяемся до высших уровней осознанности.

Важно отметить, что энергия не есть какое-то количество чего-то «объективного». Энергия, подобно пространству



и материи, есть то, что творят многие живые существа. Энергетические существа обычно реагируют на тех, кто рядом с ними, достаточно предсказуемым и автоматическим образом, как падающие кости домино. Взаимодействуя с пространственными существами, энергетические существа становятся выше, вибрируют быстрее, у них возникает субъективное чувство свободы. В контакте с материальными существами энергетические снижают свою энергетичность, вибрируют медленнее, и у них появляется субъективное ощущение возрастающей скованности и принуждения.

Вселенная есть бесконечная гармония вибрирующих существ, которые находятся на различных уровнях соотношения расширения-сокращения и частот вибраций.

Существует определенный набор ощущений и мыслей, который соответствует каждому уровню, каждой пропорции расширения-сокращения, каждой частоте вибраций. Каждому такому уровню присуще собственное восприятие взаимодействия с другими существами. Честно говоря, мысли об этом настолько ошеломляющи, попытка вместить эти идеи в слова выглядит настолько нелепой, что мне очень трудно писать что-либо дальше... Тем не менее попытаемся выделить некие основные принципы, которые восстановят осознание нашей свободы и способности двигаться в этом лабиринте — то есть направляться к самым вершинам.

Все, что нужно помнить, — это то, что в мире нет никого, кроме нас. Вся Вселенная состоит из подобных нам существ. Каждая частица и каждый атом — живое существо. Каждая молекула или клетка — племя живых существ. Энергия — это большое количество «нас» вибрирующих. Пространство — бесконечное число наших братьев и сестер, пребывающих в совершенном блаженстве.



Между живой и неживой материей нет принципиальной разницы, так как обе состоят из живых существ. Не только масса может превращаться в энергию, но и энергия может преобразовываться в пространство, и наоборот. Только наш отказ от осознанности, наше собственное состояние массы заставляет нас видеть наших братьев и сестер как материю, энергию и пространство. Наши опыт и восприятие всегда соответствуют нашему уровню вибраций.

Все мы подчиняемся одним и тем же правилам. Эти правила исходят из нас самих, а не откуда-то извне. Они следуют из той истины, что все мы одинаковы, что у всех нас один и тот же диапазон возможного поведения и восприятия. Мы можем делать все, что захотим, но в пределах законов наших отношений как равных существ. И первый закон — это любовь. Любовь есть *действие* существа, пребывающего в одном пространстве с другими существами; это значит, что любовь не менее реальна, чем мы сами. Любовь — не абстрактная идея, это то, что мы делаем всем нашим существом.

Наверное, многим из нас не нравится то место, которое мы сейчас занимаем во Вселенной. Но все мы можем быть вполне уверены, что попали туда, где мы есть, по нашему собственному решению расширяться путем любви или отказаться от нее.

Наш уровень развития и форма тела, семья и окружение, историческая эпоха, в которой мы родились, — все это и многое другое выбрали мы сами, согласно нашей степени расширенности, нашему стремлению любить. Никто другой за нас и для нас ничего не делал. Никто нас ни к чему не принуждал. Тот опыт, который мы получаем каждую секунду нашей жизни, — абсолютно справедлив. В этом смысле



мы можем расслабиться, так как нет никаких секретов, ничто не утеряно, ничто не забыто, никто не покинул.

Каждый из нас относится к единственному классу существ, способных либо направлять вовне внимание и осознанность, либо отбросить их. И все, что нам нужно делать, — это уделять полное, терпимое, любящее внимание абсолютно всему, что мы наблюдаем в нашем разуме и теле, вокруг нас, в других людях. Расширение в любви есть действие, в любой миг доступное любому существу во Вселенной. Волевая осознанность возвысит нас до небес, отношения любви сделают нас свободными. Ничто другое не контролирует нашу судьбу. Хорошо или плохо вы себя ведете — это второй вопрос. Неважно, что вы делаете, — любите себя за то, что делаете. Неважно, о чем вы думаете, — любите себя за эти мысли. Любовь — это единственное, что требует изменений. Если вы точно не знаете, что значит чувствовать любовь, любите себя за это. На земле нет ничего важнее любви, которую сознательные существа чувствуют друг к другу. Независимо от того, выражают они ее или нет.

Нет никаких причин беспокоиться или удивляться по поводу тех обстоятельств, в которых вы находитесь. Эта игра охватывает все. Уровень ваших вибраций не увеличится до тех пор, пока не изменится уровень вашей любви.

Неважно, каковы обстоятельства вашей жизни. Неважно, где в этой вселенной вы находитесь. Ваш выбор всегда один и тот же — расширить свою осознанность или сжать ее. Нет ничего плохого в том, где вы сейчас — это лишь один из бесконечного ряда опытов, который всем нам доступен. Я могу быть таким, как вы. Вы можете стать таким, как я.

Что бы мы ни делали раньше для отстранения от полного сознания Единого Разума, мы продолжаем делать это и



сейчас. Все, что мы делаем сейчас, мы способны делать всегда, даже когда мы не делаем этого. Этому не нужно сопротивляться, это нужно превзойти. Вот слова, которые я часто использую, чтобы помнить об этом: *«Это всегда во мне», «Это тоже можно узнать и испытать в полностью расширенной осознанности».*

Мы должны доверять течениям Вселенной. Если правила любви истинны, то они действуют независимо от того, согласны ли мы с ними, осознаем мы их или нет, какие слова мы используем и используем ли мы слова, чтобы говорить и думать о ней. Реальность любви есть нечто, что вы сами творите, молча или произнося слова, и о результатах чего вы судите на собственном опыте. Любая информация, подобная этой, всегда присутствует в пространстве, и для подтверждения ее реальности совсем не нужны книги. Она всегда внутри вас.

Из всего этого следует, что я пишу эту книгу не для того, чтобы опровергать различные убеждения, которыми обладает каждый из вас сейчас. Таинство любви существует без каких-либо причин: мы знаем, что все мы одинаковы, что на самом деле никому не нужна ничья помощь, не нужно никому ничего говорить или дарить. И тем не менее мы поступаем сострадательно, делаем лучшее, на что способны, для своих братьев и сестер, которые внутри нас. Я передаю вам то, что было даровано мне, когда я чувствовал в этом необходимость. И если я так чувствую, то, может быть, кто-то еще почувствует то же самое. Эта книга — письмо моим братьям и сестрам, любовное послание, в котором я пытаюсь показать, что несмотря на то, что любовь считается абстракцией, она существует и безукоризненно действует.



Если вывернуть все это наизнанку, получится интересное умственное упражнение: проблема не в том, как освободиться от уровня массы, как достичь просветления. На самом деле вопрос таков: «Если вы совершенно свободное и самоопределяющееся существо, как и зачем вы замкнулись в физическом теле и играете в игры материальной плоскости? Как вы и все остальные вокруг стали участниками этой игры? Как вы оказались под гнетом этого принуждения?»

Несколько раз в моменты озарения и духовного подъема я думал: «Что ж, если мне так легко добраться сюда, я вполне могу вернуться назад и поиграть еще немного». Возможно, в этом и заключается окончательное искушение. Может быть, на самом деле никто и не хочет знать, насколько легко подняться вверх, никто не хочет портить себе игру. Может, все мы просто собрались, чтобы поиграть здесь в жмурки.

Физическая реальность — один из самых кошмарных фильмов ужасов, но все мы знаем, насколько привлекательны эти фильмы. Если с точки зрения нашего уровня вибраций Вселенная иллюзорна или реальна лишь отчасти, тем больше у нас причин наслаждаться ею и любить ее, вместо того чтобы ужасаться и приходить в недоумение.

Все, что происходит в этом мире, можно испытать на любом из тысяч других уровней вибраций, от самых блаженных до кошмарнейших. Мы совершенно свободно можем выбирать тот уровень, который хотим. Нам не нужно менять ничего, кроме нашего внимания и любви, степени нашей расширенности и силы нашей любви.

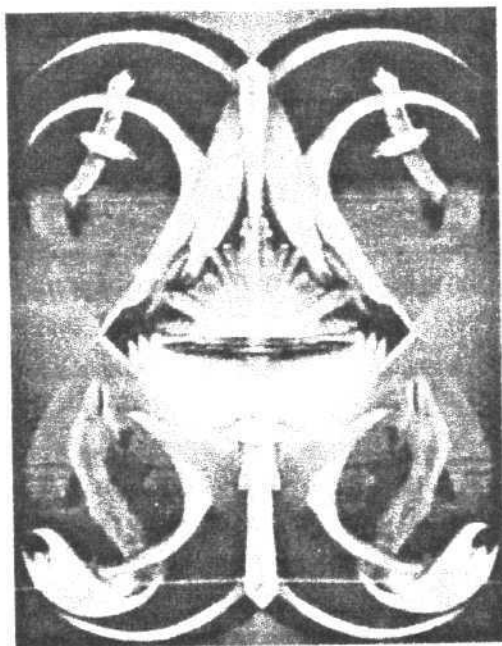
Так как мироздание представляет собой лишь множество живых существ, каждое из которых управляет собственным уровнем и своими отношениями с другими существами, то во Вселенной нет ничего такого, что нужно как-то



исправлять. С ней не нужно ничего делать, чем бы она ни была. Повсюду во Вселенной присутствует сознание, и мы вполне можем доверить каждому существу управлять самим собой и принимать собственные решения. Неважно, как это выглядит для нас, но любовь никогда не теряет контроля: законы наших отношений так же точны и честны, как законы физики.

Я не могу сказать, что знаю все эти законы. Но на определенном уровне каждый понимает, что все получают в точности то, чего заслуживают.

Гармония бесконечна, едина и божественна. Какое место в пей занимаете вы? Не будьте слишком требовательны к себе. Маленькая толика любви может унести нас очень далеко.



Глава 2

МАМОЧКА, СМОТРИ, Я ПРОСВЕТЛЕННЫЙ

Что вы делаете, чтобы достичь просветления? Каковы знаки приближения к этой цели? Как изменяется ваша жизнь, когда вы становитесь более просветленным?

Нет ничего такого, что следует делать в первую очередь, чтобы достичь просветления.

Все потенциальные опыты восприятия уже внутри вас. Вы можете достичь их в любой момент, быстрее чем за мгновение, просто перейти к ним.

Однако спешить некуда. Полное расширение всегда здесь, вне времени, внутри и вокруг вас. Вам нужно только раскрыть свое осознание теми темпами, которые кажутся вам безопасными и удобными. Если ЛСД — слишком быст-



рый путь для вас, двигайтесь медленнее. Вы у себя дома. Все мы живем в этой Вселенной.

На нашем пути нет никаких препятствий, но большинство из нас предпочитает раскрываться постепенно, последовательно от стадии к стадии. Мы склонны подниматься ввысь в форме эмоциональных циклов: после каждой вспышки эйфории мы сталкиваемся с новыми формами неприятного, с очередными вещами, которые нам необходимо научиться любить. Но чем выше вы поднимаетесь, тем легче подъем.

Опыт полной осознанности, которая есть пространство, не значит одновременного осознания всех деталей Вселенной, всех возможных взаимоотношений между ограниченными, разделенными существами. Быть пространством означает *быть готовым* полностью осознать постижимое. Это значит не сопротивляться, не отказывать никаким идеям или отношениям. Таким образом, чтобы достичь просветления, нам не требуется накапливать какие-либо определенные наборы идей или опытов, добродетелей или страданий. В полностью расширенной осознанности можно испытать все, что существует.

Независимо от того как вы ограничили свою осознанность, вы — существа со свободой самоопределения. Никакое другое живое существо, ни одна группа существ не может управлять вашим уровнем вибраций. Во Вселенной, особенно в ее физической части, нет ничего, направленного против вашей свободной воли.

Это означает, что физический мир не имеет над вами никакой власти: он не искушает вас, не развращает, не преграждает вам путь к просветлению. «Он» вообще для вас ничего не делает.



Единственная причина вашего уровня существования — *вы*. Ваше внутреннее состояние невозможно запрограммировать. Вы можете ощущать, что вашу волю подавляют или противодействуют вашим стремлениям только тогда, когда становитесь слишком плотным, когда сокращаете свою осознанность.

Реальность на любом уровне состоит из одинаковых и равных сознательных существ, которых мы воспринимаем как живых. А процесс просветления — это расширение нашего понимания и восприятия других существ до такой степени, когда мы чувствуем взаимодействие жизни во всем вокруг.

Чем больше мы отстраняемся от любви к другим существам, тем выше напряжение нашей борьбы с «физическим» миром, тем больше нами овладевает масса. С другой стороны, чем больше мы открыты по отношению к нашим братьям и сестрам, тем менее плотным становится наш мир.

Просветление — это любой опыт расширения нашего сознания за его привычные пределы. Можно также сказать, что совершенное просветление есть осознание того, что наше сознание вообще не имеет пределов и что вся Вселенная наполнена жизнью.

Об этом опыте и о том, как его достичь, трудно рассказать, потому что для описания выхода за любые пределы приходится использовать ограниченные понятия. Просветление — это пребывание в состоянии гибкой осознанности, открытого разума. Просветление есть сам процесс расширения, а не переход к новому набору пределов и ограничений.

Нет никакого правильного подхода к жизни «после» просветления. Мы не обязаны быть или не быть кем-то, так



как в нашем сердце и в нашем разуме мы сохраним все, мы полны.

Что значит быть полным? Это значит — стремиться включить в себя все, что «отличается» от любой ограниченной идеи. Это значит понять то, что, когда мы выделяем что-то положительное, мы в тот же момент создаем нечто негативное. Когда мы выбираем идеал знания, нам приходится иметь дело и с невежеством, которое *отличается* от этого знания. Выделяя идеал святости, мы обязаны считаться и с теми грехами, которые его сопровождают, обязаны взять на себя ответственность за то, что мы их создали.

Если мы отказываемся это делать, наша осознанность сужается, мы становимся существами уровня массы и воплощаемся в физических телах. И мы не можем контролировать то, что создали, а потом отбросили, — оно будет привлекать наше внимание, хотим мы этого или нет. Вот почему мир полон грехов и безразличия.

Но если мы остаемся открытыми и не сопротивляемся негативному, мы не зависим от него. Если мы признаем, что в нас всегда присутствует уродство, мы свободны создавать красоту. Если мы знаем, что внутри нас есть глупость, мы можем свободно обращаться к своему интеллекту.

Любовь — самое высшее и святое действие, потому что она всегда включает в себя то, что само по себе не есть любовь, она всегда направлена на поглощение нелюбящего и нелюбимого.

Как часто мы пытаемся найти в нашем опыте причинно-следственные связи, хотя то, что происходит, есть всего лишь колебания сменяющих друг друга состояний. Мы можем выбрать путь отречения, подобный монашеской дис-



циплине, а потом чувствовать себя недостаточно вознагражденными. Или наоборот, мы можем предаться чувственным наслаждениям, а потом чувствовать себя обманутыми. Мы никогда не отступаем в сторону, чтобы увидеть, что мы всего лишь раскачиваемся как маятники.

Многие из нас слишком стараются думать о себе как о только добрых, хороших и мудрых: мы пытаемся быть маятниками, которые раскачиваются только в одну сторону.

Лекарство от этого заблуждения — любовь, восприятие жизни без умственного сопротивления, возвышение над массой и энергией до уровня пространства. На этом уровне, на котором любовь непрерывна и осознание открыто, гораздо легче понять чудо объединения противоречий, исключений и парадоксов. Мы будем свободны ощущать то, что мы выбираем, так как уже не будем отвергать тот факт, что всегда сохраним и все *отличное* от нашего выбора. Карма не является точным «расчетом» за то, что вы сделали в прошлом. Она заключается только в том, что, поднимая степень своих вибраций, вы можете либо столкнуться с той *формой* опыта, которую отвергли в прошлом, либо оказаться в ситуации, отличной от той, к которой стремитесь сейчас. Если вы попытаетесь сопротивляться, то опуститесь до низшего уровня вибраций. Но если вы спокойно относитесь к неприятным событиям, умственно их усваиваете и *любите себя за то, что они вам неприятны*, то вы продолжаете свое восхождение к вершине. Можно сказать, что, несмотря ни на что, вы должны продолжать свое ленивое путешествие, свой подъем.

По мере того как вы спокойно встречаете и любите любое беспокоящее вас явление, вы начнете осознавать, что ни одно из зол, угрожавших вам, на самом деле не исчезло из



этого мира. Однако исчезли подавлявшие вас чувства уныния и беспомощности, вы научились прокладывать свой путь сквозь бурные вибрации, и они вас больше не беспокоят. Вы сами убедитесь, как сильно изменятся ваши эмоции и восприятие, если поймете, как они связаны с вашим уровнем осознанности.

Например, если после глубоких и страстных любовных отношений с кем-то ваши чувства к нему или к ней начинают увядать (что особенно резко ощущается, если в это время вы используете марихуану или ЛСД), это можно понять как отдаление от одного пространства, в котором вы пребывали, снижение уровня ваших вибраций. Если вы понимаете это и знаете, что плохое настроение проходит так же быстро, как наступает, то вряд ли вы начнете делать из этого страшную проблему и вступать из-за нее в долгие споры. Вы просто расслабитесь и будете наблюдать, как это происходит.

Многие из нас испытывают временные подъемы и вспышки вдохновения, особенно с помощью психоделических средств. Не стоит беспокоиться, если после этих состояний эйфории кажется, что все вокруг сходит с ума, причем по-новому. Это может быть знаком того, что вы продолжаете двигаться дальше.

Тем не менее нужно осознавать, что мы склонны возвращаться на тот уровень вибраций, на котором чувствуем себя стабильно, на котором мы «нормально живем». Нужно изменить именно этот уровень устойчивости, уровень, на котором мы чувствуем себя комфортно, вибрируя одинаково с остальными существами. А такое изменение может произойти, только если разум не сопротивляется, а любовь непрерывно расширяется.



При стремлении к просветлению или просто пытаюсь стать более счастливым, вполне естественно искать в повседневном опыте признаки наступающих результатов. Действительно, наша обычная жизнь есть не что иное, как выражение нашего духовного состояния. Если вы станете более любящим, ваша жизнь изменится, но не обязательно так, как вы предполагаете. Не так важно то, что происходит. Важно, как вы реагируете на происходящее.

Этот принцип неплохо применять для достижения любой цели: хорошо, если это произойдет; хорошо и если не случится. Задолго до того, как вы достигнете уровня, на котором сможете делать вполне обоснованный выбор будущего, вы обнаружите, что вас уже не очень интересует его предугадывание. Вы не будете бояться упустить какой-либо прекрасный опыт, потому что любовь сделает следующий опыт не менее прекрасным — просто как вознаграждение.

Точно так же, нет никаких определенных рекомендаций по поводу того, каким должно быть просветленное существование на земле, и мне совсем не хочется заниматься красочными предсказаниями возможностей, которые при этом открываются. Как уже было сказано, хотя мы обладаем полной свободой воли в создании любых условий нашей жизни, эта способность превращается в нечто иное, если наш ум закрыт для возможных вариантов. На нашем уровне массы это «нечто иное» обычно считается чем-то неприятным, и мы полностью вязнем в нем, как только пытаемся отвлечься от тех чувств, которые оно у нас вызывает. Это одно из объяснений того, что идеальные и прекрасные события нашей жизни быстро кончаются, а скверные и скучные тянутся так долго; то же самое относится и к розовым перспективам.



Тем не менее каким бы неопределенным, смутным и неуклюжим ни казался этот процесс, любовь преодолагает его. Можно с полной уверенностью утверждать, что если ваша любовь к себе и к другим возрастает, то довольно скоро вы начнете видеть в каждом человеке и предмете совершенную форму — то, чем они и сейчас являются. Вы начнете получать огромное наслаждение от каждого мгновения жизни. И поскольку красота видимого означает и красоту наблюдающего, ваши вибрации тоже станут прекрасными.

Глава 3

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Получать удовольствие вполне нормально. Это одно из самых важных свойств просветления.

Нужно стараться достичь высшего уровня наслаждения, так сказать, Божественного наслаждения, во всем, что мы ощущаем. Никто на высшем уровне сознания не желает, чтобы мы на земле прозябали в жалком унынии.

Прямо сейчас вне и внутри вас находится настоящий рай, и чтобы попасть туда, не нужно делать ни единого движения. Необязательно даже отрывать взгляд от этих строк. Вы способны раскрыться блестящему совершенству всего, что видите и ощущаете. Если вам кажется, что это нельзя так просто сделать, то просто любите себя и все вокруг, мгновение за мгновением, и верьте, что это ощущение к вам придет.

Пребывающие на уровне пространства не ставят никаких барьеров и не организуют никаких испытаний для того,



кто пытается поднять свой духовный уровень. Когда вы смотрите в прошлое, вам может казаться, что вас подвергали каким-то испытаниям. Но на самом деле вам всегда было позволено решать все самим, самостоятельно определять ту вселенную, которая для вас реальна.

Высшие существа счастливы наблюдать ваше восхождение, когда вашей любви достаточно, чтобы подняться. Вам будет предоставлена любая помощь и любые возможности, когда вы о них попросите, независимо от того, как именно вы их просите — принимая ЛСД или как-то по-другому, простой молитвой или письмом Санта-Клаусу. Никто не требует, чтобы вы мучались или делали что-то бессмысленное. Вам не нужно ничего доказывать. Вы *не можете* ничего доказать: ваши вибрации всегда говорят о вас правду, в них вы не можете лгать.

К тому же, подняться на крыльях любви так легко. Неважно, насколько убедительно восприятие на каком-либо уровне реальности, насколько оно ошеломляюще, запутанно и сложно, но вы все еще видите лишь некий фрагмент подлинной реальности. Поэтому будьте самим собой, не сопротивляйтесь, не привязывайтесь, любите все вокруг.

Нет ничего дурного и в сексуальных удовольствиях. На самом деле, в удовольствии от оргазма гораздо больше духовной реализации, чем техники. Вспышка — это тоже часть духа. Тело — это экстатическое творение многих существ, которые находятся на других уровнях сознания. Глубокий оргазм — это реализация любви на многих уровнях, включая и те, которые мы иногда считаем «животными». Любовь, которая выражается в одном пространстве с другими существами, с теми же вибрациями, что и у них, — основа нашего существования. Она принимает множество форм. Так же как



и любой другой опыт, наши сексуальные переживания — именно то, чего мы заслуживаем. Они отражают уровень нашей любви к себе и другим.

Сексуальный экстаз — зеркало нашего психического состояния в пространстве наших братьев и сестер на высших уровнях расширения. Занятия любовью — еще один из примеров того, как пространственные взаимоотношения выражаются в любви, вбирая в себя различия, несовершенства и красоту других существ.

Раз так, то почему в качестве духовного пути так часто рекомендуют аскетизм и почему иногда он, по-видимому, срабатывает? Как говорилось в предыдущей главе, при настойчивом и усиленном движении в одном направлении вас часто относят к состоянию, отличному от того, к какому вы стремились. Если вы стремитесь только к чувственным удовольствиям и ваш разум закрыт для всего остального, вы обычно оказываетесь в состоянии, в котором самым верным путем кажется аскетичное воздержание. А если вы глубоко погружаетесь в принципы аскетизма, вас может забросить в блаженство и экстаз, о чем и говорят примеры множества святых.

Если вы достаточно громко жалуетесь и сетуете, вам будет дарована вспышка озарения, подъема к высшему сознанию. Если вы отказываете себе в пище, сексе, общении или сне, то куда-то наверх поступает отчет о том, что ваша жизнь работает неправильно, и вам могут предписать краткое возвращение в пространство для проведения ремонта. Хотя большинство знаний человечества о пространстве основано именно на подобных вспышках, но они еще не являются полным светом, независимо от степени их убедительности. Эти вспышки нестабильны, это не самый лучший способ



вернуться домой. Вы не сможете долго оставаться на высших уровнях, если попали туда благодаря таким негативным средствам.

Независимо от того, какими совершенными и разумными средствами вы оснащены, аскетизм будет продолжать возвращать вас назад, в физическую плоскость. До тех пор, пока вы не будете любить достаточно сильно, чтобы подняться над землей жизнеутверждающим, положительным путем. На практике, сама любовь и есть этот позитивный путь в пространство. Нет такой мудрости или святости, которая могла бы оправдать отсутствие любви к себе и другим.

Любовь преодолевает эффект маятника, принцип инь и ян, и в сексуальных отношениях. И теперь мы наконец-то можем вполне рационально объяснить, почему любовь должна быть главным мотивом секса. Однако любовь есть нечто гораздо более широкое, чем романтическая страсть, и она должна начинаться с любви к самому себе. Если вы любите все, что вы чувствуете и делаете, включая ваши состояния эмоциональной опустошенности и плохого настроения, удовольствие будет возвращаться к вам вновь и вновь. Если секс разочаровывает вас, это значит, что в этой или другой жизни вы слишком сильно перегружали другую чашу весов. Только сокращение осознанности превращает какое-либо состояние в принудительное.

Кроме того, важно не осуждать других за их стремление к плотским наслаждениям. То, что вы запрещаете остальным, станет закрытым и для вас, по той простой причине, что вы всегда создаете законы для самого себя. Все ваши слова и мысли определяют тот мир, в котором вы живете. Один из законов наших отношений как равных существ гласит: «Все, что ты говоришь, справедливо, но только для

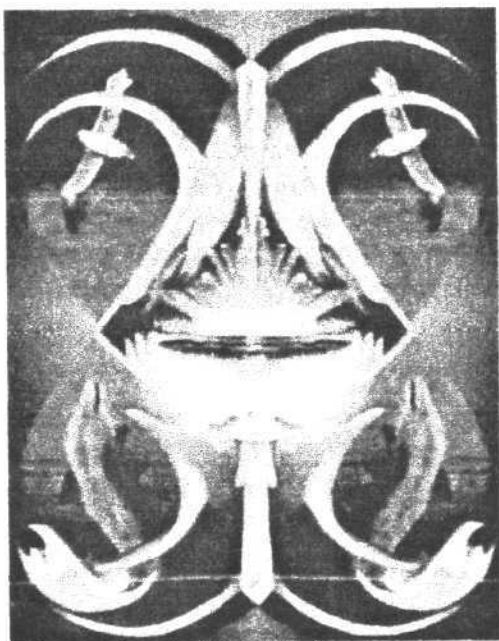


тебя самого и тех, кто согласен с тобой». Если вы утверждаете, что человек не должен получать незаслуженную помощь, это мало повлияет на жизнь других, но станет справедливым для вас. Вы уже не дождетесь бескорыстной помощи от других. Если вы считаете сексуальные наслаждения других людей вульгарными, это мнение вряд ли изменит их восприятие, но ваш собственный секс станет грубым. В этом и заключается подвох той иллюзии, что вы можете полностью управлять собственным опытом. Хотите, чтобы другие сочувствовали вам и прощали вас? Сочувствуйте другим. Простите всем существам их кармические* долги вам. Подарите остальным ту свободу, ту любовь, то сознание, которых желаете себе.

Примером того, как можно сохранять наслаждение и экстаз, является музыка. Обычно мы думаем, что моменты эйфории нестерпимы в течение долгого времени и потому кратковременны. Они ускользают от нас, а затем мы вновь начинаем их преследовать. Это происходит потому, что мы не хотим расставаться с ними, не желаем мыслить себя без них. Но на примере музыки мы видим, что расстаться с одной нотой означает услышать следующую, и так, благодаря постоянному изменению вибраций, наше наслаждение может стать непрерывным.

«Прислушиваясь» к миру и наблюдая его без суждений, оценок и мыслей, мы учимся постигать каждую вспышку удовольствия как часть мелодии бесконечной гармонии. Оркестр мира вновь и вновь наигрывает знакомые мелодии, и пока молодые танцуют, старики стоят вокруг и притопывают ногами.

* Карма — в индийской традиции: закон причин и следствий, справедливого воздаяния за добрые и злые поступки в ходе перерождений.
— Прим. перев.



Глава 4

ХРАНИТЕЛИ ЖИЗНИ

Прежде чем продолжить, рассмотрим один из принципов, о котором мы еще не говорили. Я вовсе не намерен заставлять вас помнить все, что я расписываю в этой книге. Однако я очень рекомендую запоминать то, что выделено курсивом. Эти фразы очень просто запомнить. Попробуйте вспоминать и обдумывать их в минуты умственного и эмоционального кризиса. Держите их в каком-нибудь легкодоступном отделе вашего мозга.

Однажды мое путешествие с использованием психоделических веществ прошло довольно скверно и я тонул в некоем действительно адском потрясении. Я видел, как люди вокруг превращаются в дьяволов, сжимаются, теряют свой облик, становятся старыми и ужасными, и внезапно я подумал: *«Хм, а кого, собственно, ты считал по-настоящему нуж-*



дающимса в любви?» При этой мысли все двери вокруг тут же открылись, и я оказался в раю.

Никакого сопротивления. Это не означает, что вы должны быть психически пассивными или кротко смиряться с неприятными вибрациями, злом и насилием. Это значит — отсутствие сопротивления в вашем разуме. Будьте свободны в своих мыслях, действуйте согласно любви и делайте то, что считаете добром. Нет таких действий, которые являются однозначно добрыми или злыми: единственная настоящая ценность — та степень любви, с которой вы действуете. Если ваше осознание открыто, жизнь улучшится сама собой, вам даже не придется напрягаться, чтобы ее изменить. Это прекрасный парадокс: чем больше явлений вокруг себя вы осознаете, тем меньше неприятных событий попадает в поле вашего осознания.

Любите так сильно, как только можете. Этот принцип особенно полезно вспоминать, когда вы чувствуете себя напуганным, на грани безумия или в тех случаях, когда наркотики действуют на вас плохо. Напишите его дома на стене. Вам может не нравиться то, что вы видите или чувствуете; возможно, вы не можете убедить себя, что это вообще можно полюбить. Однако решитесь полюбить это. Громко скажите, что вы это любите, даже если вы не верите этим словам. И добавьте: «Я люблю себя за то, что ненавижу это».

Любите все таким, каково оно есть. То, как вы видите мир, полностью зависит только от вашего уровня вибраций. Если ваши вибрации меняются, весь мир начинает выглядеть по-другому. Если вам кажется, что на улицах все улыбаются вам, то это потому, что вы чувствуете себя счастливым. Чтобы поднять свой уровень вибраций, нужно чувствовать больше любви. Начните с любви к негативным чувствам, к



вашей собственной скуке, тоске и отчаянию. Хотя в это трудно поверить, но *содержимое* вашего ума никак не влияет на уровень ваших вибраций.

Бесполезно менять свои мысли, верования, поведение, местожительство и друзей, если вы хотите поднять степень своей осознанности.

То, что вы тот, кто вы есть, совсем не случайность и не произвол судьбы. Поэтому перед тем, как проводить какие-то изменения, станьте честным с самим собой. Иначе вы можете прийти к безостановочному блужданию по всему миру в поисках подходящего места, и даже Океан Бесконечного Блаженства может оказаться для вас недостаточно хорошим местом.

Вы берете себя с собой, куда бы вы ни направились. Как говорят дзэн-буддисты: если ты не можешь найти чего-то рядом с собой, то разве его можно найти где-то еще? Во Вселенной нет мест, отличных от мест пребывания рядом с себе подобными. Направление поиска лежит за пределами наших четырех измерений: этот поиск есть погружение в самого себя, в то, кто вы, где вы. Это вращение ручки усилителя.

Любите себя. Но разве любовь не есть пребывание в одном пространстве с *другими*? На практике, большая часть того, что мы считаем собой — наше тело, мысли и эмоции, — это миллиарды других существ. Быть личным сознанием человеческого организма — значит быть кем-то вроде мэра Нью-Йорка. Это заключается не только в осознанности, связанной с жизнедеятельностью и функциями тела.

Как личности, уникальные существа, мы вольны покинуть любую группу, в том числе и группу существ, которые



составляют наше тело. Но на любом уровне есть существа, которые живут в гармонии между собой.

Когда мы любим себя, мы действительно расширяемся в любви ко многим другим существам. И чем больше мы любим, тем больше любящих существ внутри и вокруг. Играйте веселую музыку, и к вам присоединятся веселые танцоры.

С другой стороны, любовь к себе — это стремление быть в одном пространстве с тем, что мы сами сотворили. Насколько же сжатыми мы становимся, если пытаемся отказаться от собственных идей и мыслей?

Любить себя не значит возвеличивать свою личность — это форма эгоизма, которая пытается доказать, что вы чего-то стоите, после того как вы утонули в ненависти к самому себе. Любить себя — значит растворять свою персональность. Очень скоро вы почувствуете, что вам совсем не обязательно доказывать свое превосходство.

Глава 5

КАК МЫ СЮДА ПОПАЛИ?

У нас есть множество мыслей и названий для разных форм человеческого поведения. Большая часть того, чему мы подчиняемся, — это определенные правила расширения и сокращения. Но, как я уже говорил, эти правила не исходят извне. Если признать, что все мы равные существа, то из этого следуют некоторые истины о системе наших взаимоотношений. Эти истины можно назвать источниками честности и справедливости, но конкретные названия не имеют большого значения. Это те законы, выполнение которых необходимо для самого существования жизни во Вселенной. Совершенно бессмысленно пытаться убеждать в этом словами. Это мгновенно осознается при вспышках озарения, освещающих божественный порядок и справедливость, когда человек медитирует или взмывает ввысь с помощью психоделических средств. Я могу предложить вам лишь ограни-



ченные рассуждения о том, как эти правила проявляются в нашем опыте, в человеческой жизни.

Идея равенства, тождества часто воспринимается как всеобщее уравнивание и принижение, или принцип безличного общего среднего. Равенство в том смысле, о котором говорю я, означает общее единение на уровне высшей осознанности, чистого пространства, свободы от привязанностей и сопротивления, слияние со всеми остальными существами в той форме экстаза или покоя, который мы выбираем. На всех уровнях вибраций, кроме их высшей степени, существует иллюзия количества и значения, большей или меньшей степени любви, разумности и силы. Друг перед другом мы предстаем в соответствии с тем уровнем вибраций, который мы сами выбрали, но потенциально все мы равны и одинаковы.

Если все это правда, то как же мы умудрились погрузиться в массу так глубоко, что физический мир кажется нам единственно реальным? Все эти рассказы о пространстве звучат как странные фантазии, которые не поддаются проверке. Раз уж дело коснулось практической проверки, то я искренне верю, что принцип равенства существ может привести к переосмыслению известных данных физики. А затем на основе этих данных можно будет описать законы наших отношений в космическом масштабе. Тем не менее сейчас я предамся достаточно грубым догадкам о том, как мы попали на уровень массы в самом начале.

Мы можем начать с парадокса самого высокого уровня: невозможно оказывать сопротивление расширенным существам, которые совершенно не сопротивляются. Пространственные существа предоставляют полную свободу всем остальным существам. Но когда кто-то сокращается, он ста-



новится плотным, и тогда пространственные существа его как бы *побуждают*. Ощущение того, что тебя побуждают, а потом и принуждают, возникает только из-за собственной плотности сжавшихся существ. У пространственных существ нет ни малейшего намерения побуждать или заставлять кого-то что-либо делать.

Все постижимые вселенные во всех доступных пониманию измерениях существуют в Едином Разуме как в чистой идее, или архетипе. Когда кто-то *отстраняется* от желания что-то в них создавать, он опускается на низший уровень вибраций. Чтобы проиллюстрировать это, давайте представим, что мы — это огромное количество энергетических существ, которые равнодушны к идее существования собачки Плуто. Поскольку мы плотнее, чем пространственные существа, они будут побуждать нас, и тогда мы предстанем в пространстве как расплывчатый и сияющий образ пса Плуто — что-то вроде картинки, которая складывается в детском калейдоскопе.

Теперь представим, что некоторые из нас более чем равнодушны к этой идее, то есть они *отрицают* существование собачки Плуто и приближаются вследствие этого к уровню массы. Масса еще плотнее, чем энергия. И ее принуждают принять форму, которую она отрицает. То есть физически проявиться и воплотиться как собачка Плуто. Таким образом, то, что отрицается как концепция на уровне пространства, проявляется на физическом уровне.

Разумеется, истина не так проста и суха, но этот пример может показать вам общую идею. Пространство побуждает энергию, а энергия принуждает материю. Однако эти реакции могут происходить и независимо от плотности более отстраненных существ. Если мы отрицаем свою или чужую



свободу и способность создавать какие угодно идсы, мы опускаемся на тот уровень вибраций, на котором очевидным становится существование не только пса Плуто, но и множества других материальных форм. Отрицать истину — значит открыть ящик Пандоры.

Из этого совсем не следует, что лично вы отрицаете каждую мельчайшую вещь из тех, что существуют на земле. Если вы отрицаете кофе, вы в то же время принудительно вовлекаетесь в мир, где реальны чай и кока-кола. Есть нечто *общее*, что вас пугает, то есть целый ряд идей, которые вы не хотите принять и любить, поэтому ваши вибрации постепенно опускаются до уровня массы и вы оказываетесь воплощенным в теле. Однако нет ничего такого, что удерживает вас на уровне массы, несмотря на все ваши ощущения внешнего давления и принуждения со стороны других масс, энергии и пространства. Ваше собственное неведение, ваша уплотненность позволяет, чтобы на вас оказывалось давление. Пока вы совершенно глупы, вы не способны ощущать страдание. Страдание — это ощущение неспособности войти в одно пространство с другими.

Но все, что вам нужно сделать, чтобы избавиться от страданий, это поумнеть, *захотеть* осознавать все, что входит в поле зрения вашего сознания.

На земле происходит множество событий, которые подтверждают, что вокруг нас идет процесс принуждения из-за отрицания. Из всех парадоксов, с которыми мы сражаемся на материальном уровне, самый неприятный — это провал благих намерений. Хорошие люди пытаются совершать добрые дела, и в результате возникают ужасные последствия. Стремящиеся к миру молодые люди попадают в тюрьмы, на духовные общины обрушивается гнев общественности, а де-



ти, цветы жизни, играют с гранатами. Очень часто в ходе истории духовное возрождение сменялось кровопролитиями и преследованиями. Может быть, теперь мы сможем понять, почему все так получалось.

То, о чем вы не можете думать, вы не можете и контролировать. С тем, что вы не можете принять в свое сознание, вы и столкнетесь на своем пути. Жестоки именно те люди, которые совершенно отказываются согласиться, что они способны на насилие. Аналогично, если вы закрываете глаза на существование жертв насилия, у вас есть большой шанс самому стать такой жертвой, так как вы не хотите осознать в достаточной мере проявления жестокости и тем самым избежать ее. Все, что проявляется в этом мире, начинается в духе. Любое зло возникает именно потому, что мы отказываемся признавать, что мы или кто-то еще достаточно свободны, чтобы его создать. Как ни трудно в это поверить, но единственный выход — прекратить сопротивляться, пытаться подавить все неприятное и захотеть понять его. Другими словами — полюбить неприятное. Собственно, нам следовало сделать это в самом начале.

К сожалению, большинство людей с добрыми намерениями стараются отвергнуть или уничтожить то, что уже проявилось. И многие примеры духовного возрождения — это еще более глубокое отрицание фактов, которые существуют на нашем уровне вибраций.

Что мы можем поделать со злом? Очень важно, чтобы наш разум был ясен и чист. Одна из моих любимых фраз: «Я не стану отрицать *этот* опыт Единого Разума».

Когда вы прояснили свой ум по отношению к какой-либо проблеме, поступайте так, как вам кажется правильным. Зло возникает во вторую очередь, после того как ваше отри-



вание привело к снижению уровня ваших вибраций. Безумие зла — в том, что оно заставляет уничтожать его.

Когда сознание открыто, любое действие по отношению ко злу — не более чем рытье отводных капалов, чтобы вода не заливала дом. Просто идите к врачу, когда вы больны, защищайтесь, когда вам реально угрожают, просите неприятных людей уйти из вашего дома. Начните революцию — откройтесь всему и знайте, что зло появляется в вашей жизни из-за того, что вы недостаточно любите. Настоящий враг — внутри вас, в вашем нежелании любить. В отношениях со злом нет никаких моральных соображений. Если вы отрицаете существование автомобилей, вы можете попасть под машину. Не потому, что вы грешник или невротик, а потому, что не замечаете автомобилей. Не видите, куда они едут.

Некоторые считают, что «мысли материальны» и что нужно избегать негативных мыслей, иначе то, о чем думаешь, случится. Как уже говорилось выше, мысли действительно обладают властью, когда они впитываются расширенными существами. Но именно попытки избежать каких-то мыслей — главная причина нашего воплощения на уровне массы. Если вы избегаете неприятных мыслей, они рано или поздно проявятся в физической форме. Именно сопротивление негативным мыслям, осознанное или бессознательное, создает их материальное воплощение в жизни.

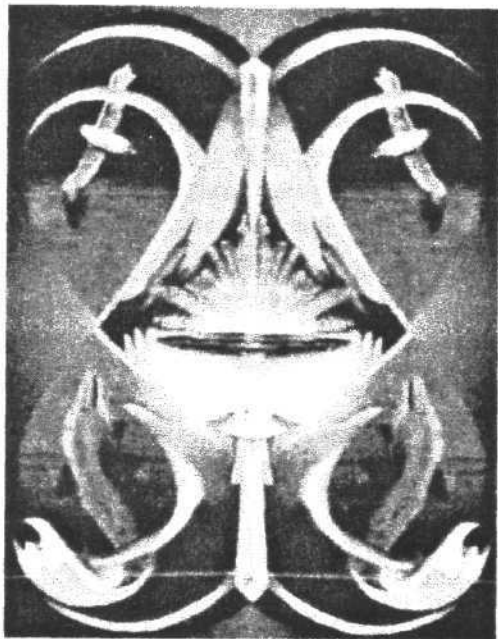
Как я действую на том уровне сознания, где это реально? Вот первый вопрос, который вам нужно задать себе, когда вы осознаете нечто уродливое, ужасное или глупое. Мы всегда подчиняемся принципу равенства, и справедливость любви всегда совершенна. Вселенная — это пестрый ковер, сотканный из безукоризненно упорядоченных отношений любви. И если вы любите достаточно сильно, вы растете. Вопрос



даже не в том, чтобы дожидаться конца этой жизни. Образно говоря, ваше движение во времени не прямолинейно. Любые возможности прошлого и будущего существуют вне времени, они всегда рядом. Но вы управляете вашим уровнем реальности посредством собственных вибраций.

Внутри вас есть центр совершенного экстаза. Сейчас вы находитесь на том уровне сознания, который обеспечивает вам максимальное наслаждение и экстаз, которые вы в состоянии вынести. Независимо от того, в чем я убеждаю самого себя и что я когда-то раньше испытывал, предел моего наслаждения в эту минуту — сидеть без гроша в кармане в крошечной квартире в Сан-Франциско и писать эту книгу.

Попробуйте использовать в медитациях такие фразы: *Я отдаюсь этой реальности. Я не сопротивляюсь этой реальности. Я един с этой реальностью. Я полагаюсь на справедливость нашего равенства. Я не сопротивляюсь справедливости нашего равенства. Я един со справедливостью нашего равенства.*



Глава 6

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Я надеюсь, что вас ободрило понимание того, как описанные общие идеи можно использовать для трансформации зла внутри нас, для духовного совершенствования. Чем больше скверных и неприятных мыслей и чувств вы пытаетесь искоренить в себе, тем больше их возникает.

Лично я предпочитаю сам решать, чего мне хочется. Поэтому мне приходится быть очень осторожным, когда я передаю подобные рассуждения как имеющие ранг законов. Таким образом, в этой главе мне придется говорить о еще более личных вещах и описать свои склонности. Я *действительно* ленив, и мне очень не по себе, когда я вижу людей, которые упорно совершенствуют себя с помощью средств, которые им не помогают, и при этом пытаются заставить меня делать то же самое. Очень часто это чудеснейшие люди, и я был бы счастлив присоединиться к ним, если бы считал,



что это приведет к успеху. С другой стороны, возможно, они *прекрасно понимают*, что этими средствами никогда не достичь цели, и я просто настолько глуп, что излагаю то, что всем втайне давно известно. Если бы мы не играли в подобные игры, вокруг нас образовалась бы Пустота, разве нет? А я играю в игру отрицания бессмысленных игр, которая на самом деле может оказаться самой бессмысленной игрой из всех.

Разумеется, есть некоторая опасность бегать по кругу. Поэтому я очень хотел бы, чтобы тот, кто уже знает обо всем, о чем я пишу в этой главе, сообщил мне об этом. Тем не менее я должен пойти на определенный риск.

Структура — это любое отношение между существами, при котором они избегают слияния. Личность, которую мы знаем как человеческое существо, представляет собой структурную организацию миллиардов существ.

В структурах забавно то, что они разрушаются как достигнув успеха, так и потерпев неудачу. Поэтому для сохранения структуры нужно поддерживать постоянное напряжение, промежуточное между состояниями слияния и распада.

Мысль о том, что структуры разрушаются, когда они полностью преуспевают, поразила меня своей странностью. И я даже составил список первых попавшихся примеров: грандиозные империи неизбежно распадаются на части или терпят полный крах, когда достигают пика своего развития и у них больше нет достойных противников; наследники огромных состояний «губят себя» в распутстве и невоздержанности; гении сходят с ума; государства претерпевают перевороты; талантливые люди умирают молодыми; религии дробятся на секты и в них возникают еретические направления; доминирующие виды животных внезапно и загадочно



вымирают; клетка делится на две новые; могущественные волшебники становятся злобными маньяками.

Поэтому люди очень осторожно относятся к успехам и власти, которые достаются слишком легко. На определенных уровнях структуры начинают устанавливать пределы своей успешности, включая успех на пути духовного осознания. Духовные вожди продолжают твердить, что это должно погибнуть, чтобы родиться заново, но мы не спешим умирать. Структуры предохраняют сами себя.

Это, умственная структура, «чувствует себя лучше», когда она борется с напряжениями и угрозами внутри себя. Мы чувствуем себя «на подъеме», энергичными, когда проходим через негативный опыт, такой, как напряженная работа, суровая дисциплина, прыжки с парашютом, автогонки, войны (кроме Вьетнама — во время этой войны на подъеме был Северный Вьетнам, но не американцы, потому что угрожали не им), болезни, голодания во время постов, аскетизм, азартные игры, наркотики, высокая скорость, споры, паранойя (то есть выдуманные угрозы), борьба с дьяволом и черной магией и так далее.

Разумеется, если утверждение негативного опыта заходит слишком далеко, структура разрушается, но нас это почему-то не очень беспокоит. Нам нравится волноваться, когда возникают опасности и угрозы для жизни. (Конечно, если они не настолько реальны, как атомная бомба или бактериологическая война. В этом случае наш собственный риск «переален», и мы неохотно думаем о подобных вещах.)

Обычно мы самоопределяемся, узнаем, кто мы есть, поэтому, с чем мы не согласны. Мы видим в других, что в них не так, всматриваемся в них до тех пор, пока не обнаруживаем



какие-то различия между «нами» и «ими». Добродетели других для нас невидимы, и на самом деле не так уж интересны.

Мы, люди, практически единственные из всех существ решили поддерживать напряжение структуры путем борьбы с негативным опытом и стали самыми страшными врагами сами себе. Нам никогда не удастся полностью преодолеть в себе и других «человеческую природу», поэтому вся эта игра продолжается. Очевидно, что мы получаем вознаграждение за все ужасы жизни, на которые жалуемся. Именно этот факт лежит в основе существования газет.

Выделение негативного приводит к усилению структуры и эго. Несмотря на то что какая-то деятельность, например самоотречение, проводится под знаменем духовного поиска, результат всегда один и тот же. На более тонком уровне все мы понимаем, что духовные устремления не приведут к успеху, но продолжаем поддерживать иллюзию того, что они достойны уважения и благоговения. Многие из нас совсем не собираются *по-настоящему* достичь успеха, избавившись от привязанности к структуре и перейдя на другой уровень существования.

Но что же с теми, мудрыми и серьезными, кто усердно добивается просветления традиционными методами? Мы уже знаем, что негативные методы восхождения не приведут к стабильному опыту пространства. Но что тогда делает йогой такой эффективной?

Причина, по которой йога часто приносит результаты, — это любовь между учителем и учеником и желание ученика фиксировать свое внимание на чем-то. Если вы ограничиваете свое восприятие каким-то узким набором явлений, например рамками пещеры где-нибудь в Тибете, и при этом искренне желаете осознать эти явления, вы наверняка рано



или поздно подниметесь выше. Но как только вы покинете эту пещеру, вы обнаружите, что люди вокруг ведут себя точно так же, как раньше. И если вы не хотите сами стать причиной восприятия их поведения и любить их такими, какие они есть, ваш уровень вибраций вновь упадет. И тогда вы сможете начать проповедовать, насколько сильно в мире укоренилось зло, как ужасна жизнь в больших городах и как греховно все человечество.

Раз уж мы серьезно затронули понятие зла не только как игры в напряженное отрицание, нужно заметить, что нам не обязательно рассматривать зло как *физическое* проявление. Все его проявления исходят из концепций на духовном уровне. То, что зло реально и всегда присутствует в нас, — это концепция. Если мы не научимся обращаться с ней на земле, она не оставит нас в покое даже на небесах.

Самоуничтожения, основанные на идее, что у вас внутри много грязи, не позволят вам двинуться дальше, пока вы не научитесь любить эту грязь, с которой начали свой путь. Разве кто-то может серьезно предполагать, что способен пройти сквозь всю бесконечность времени, не сделав при этом ни единой ошибки?

Очень часто вспышка просветления будет давать вам такой совет: «Вернись туда, с чего ты начал, и научись любить это».

У традиционных методов существует еще один недостаток: если вы связываете себя с определенной позицией в системе духовных ценностей, это может привести вас к не любви, снобизму, пренебрежению по отношению к вашим братьям. Справедливость наших отношений совершенно точна, и если вы не любите, результат этого не замедлит проявиться в предельно явственной форме. Потом вы може-



те жаловаться: «Ведь я так много работал, чтобы очиститься. Почему же все это случилось со мной, почему люди меня ненавидят?» Однако не существует чистоты выше, чем чистота любви, даже если она развращена и грязна.

Положительным способом определения вашего эго является единение с его причиной: любите все таким, какое оно есть, а затем свободно выбирайте то поведение, при котором чувствуете себя лучше всего. Такая свобода никогда не приводит к дурному. Вы можете воспринимать свою нынешнюю структуру как взаимодействие на пространственном уровне и подниматься выше только тогда, когда сами этого захотите. Изменение уровня вибраций, повышение степени влюбленности — это единственные действия, которые вызывают положительные изменения. Групповые демонстрации, сексуальная свобода, революция, йога, диета, аскетизм, рок-музыка, наркотики — успех всех этих средств основан на вашем интересе к ним и эффективности ваших созидательных сил. Все это неплохие игры, однако не пытайтесь заставлять себя играть в них, когда ваш интерес к ним уже остыл. Они приводят к результатам только тогда, когда ваше внимание к ним возрастает. И именно тогда, когда они начинают действовать очень хорошо, слишком успешно, мы обычно и теряем к ним интерес. Когда вы чувствуете, что ваша структура переходит в энергию, а затем — в пространство, вы как будто отдергиваете себя назад, потому что не хотите принять то, что происходит, и занять новое стабильное положение на новом уровне.

На самом деле, существуют гораздо более занятные игры, чем самосовершенствование, или переделывание других людей, или что-то еще, в чем поддерживается негативное напряжение, укрепляющее вашу структуру.



Думайте о том, что ваша жизнь не зависит ни от какой структуры. Вы — единство, такое же существо, как и все остальные во Вселенной. Если у вас ничего нет, то вам нечего и терять.

Нет ничего «плохого» в том, чтобы использовать отрицательные события для определения собственного эго, но только тогда, когда вы делаете это осознанно, когда вы хотите этого. Единственная ошибка какого-либо действия — это отказ осознавать то, что вы делаете. Мы способны с гораздо большим удовольствием играть в те же глупые игры, если мы осознаем, что мы делаем на самом деле.

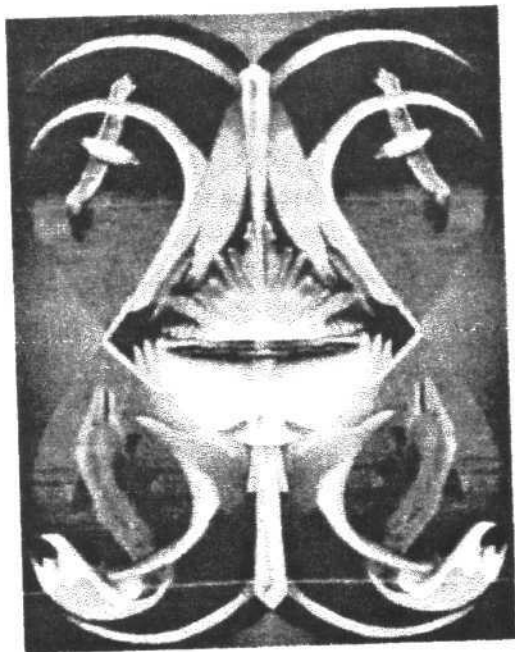
Когда вы предлагаете людям духовные решения — или решения любых проблем, — вы предлагаете им расстаться с тем, что позволяет им чувствовать себя активными, живыми, определенными, то есть структурами эго. Будьте осторожны — это *опасно!*

Так что с самого начала признайте, что каждое человеческое существо уже сейчас есть совершенное «нечто». Любое состояние сознания совершенно и полно, и его совсем не нужно изменять. Любое изменение сознания тоже совершенно и полно, и его не нужно задерживать.

Я попытался выразить сразу все эти идеи в нескольких фразах:

Осознаю я это или нет, я един с причиной всего существующего.

Чувствую я это или нет, я един со всей любовью во Вселенной.



Глава 7

ВРЕМЯ И ВИБРАЦИИ

Изменяя наши вибрации, мы можем достигать разных форм восприятия физической Вселенной, в том числе и воспринимать по-разному время. Во времени начинаются и заканчиваются наши мысли, чувства и отношения с другими, — но не мы сами. На уровне пространства, где мы полностью расширены, всегда есть только «сейчас».

Когда вы смотрите на озеро, у вас в голове не становится мокро. Другими словами, осознание плотных объектов не несет в себе их плотности. Осознание безумства не есть безумие. Осознание движения во времени не требует времени, в нем нет времени. Мы «измеряем» время путем принудительных повторений отношений на уровне массы. Но чем более расширено наше сознание, тем меньше принуждения мы ощущаем. Наше субъективное осознание времени очень часто расходится с тем, что показывают часы.



Многие из нас уже знакомы с искажениями времени, которые возникают при взлетах на марихуане. Более сильные психоделические средства позволяют ощутить эти искажения еще более четко. Почему это происходит? Будет полезно кратко рассмотреть источники ощущения времени. Это покажет, как важно понимать собственный уровень вибраций, прежде чем столкнуться с тем, что мы считаем высшей реальностью.

О восприятии можно думать как о радаре: вы излучаете волны, которые возвращаются к вам, отразившись от объекта. Нет смысла говорить, что на самом деле все намного сложнее, чем в этой аналогии, но для наших целей она достаточно точна.

Представим, что кто-то толкает стол и с него падает чашка. Если вибрации вашего восприятия очень медленны, то излучаемые вами волны принесут вам одно сообщение о положении чашки, когда она только начнет падать, второе — когда она будет на полпути к полу, и третье — когда она уже разбилась. Но если вы вибрируете быстро, то, пока чашка падает, вы успеете получить очень много сообщений о том, что с ней происходит, и у вас возникнет ощущение, что времени вполне достаточно, чтобы при желании вскочить и подхватить ее.

Обратите внимание, что при медленных вибрациях кажется, что события происходят слишком быстро и их невозможно контролировать. Тогда вы можете быть вынуждены заняться тренировкой реакции и контроля над собой. Вы можете попытаться установить жесткие привычки поведения и возмущаться неорганизованными людьми. С этого начинается путь накопления отрицательного опыта. Вы можете убежать от событий, которые беспокоят вас, уехав в



деревню или отключаясь с помощью спиртного или крепких наркотиков.

Но чем быстрее вы вибрируете и чем больше сообщений получаете от своего окружения, тем более медленными кажутся вам события и тем сильнее вы ощущаете себя их хозяином. Чем сильнее вы любите, тем быстрее вибрируете, и следовательно, тем слабее ваше желание управлять всем вокруг. И вы уже не боитесь перемен и разнообразия. Вы глубже, продолжительнее чувствуете и дольше наслаждаетесь своей любовью.

Чем больше вы расширены, тем больше вы замечаете и любите, тем быстрее вибрируете.

Вторичная реальность полезна, потому что она обеспечивает ясную картину вашего нынешнего уровня вибраций. Если мир кажется прекрасным и безопасным, то вы вибрируете быстро; если он выглядит мрачным, скучным или пугающим, то вы вибрируете медленно, и вам необходимо полюбить себя за эти низкие вибрации.

Ни внутри, ни снаружи вам не нужно изменять то, что вы видите. Менять нужно то, как вы это видите. Бессмысленно пытаться убежать от трудностей, сокращая свое сознание. Поскольку наша подлинная сущность пребывает вне времени, то рано или поздно, в этой жизни или в следующей, вам вновь придется карабкаться на каждую вершину, с которой вы скатились.

Никогда не отвлекайте свое внимание от чего-либо под влиянием импульса, только потому, что то, что вы видите, уродливо, неприятно или пугающе.

Примите сознательное решение — просто скажите себе об этом — любить себя за то отвлечение, которое возникает,



когда вы видите подобное. Если можете, удерживайте на нем свое внимание до тех пор, пока оно не станет прекрасным или, по крайней мере, вы не станете равнодушны к нему.

Совсем не обязательно намеренно искать что-то скверное, чтобы испытать себя или лишний раз напомнить себе обо всем злом и плохом, что существует в этом мире, но если нечто подобное само возникает в вашем присутствии — осознавайте это так полно, как только можете.

Важно не избегать этого. Можно закрыться в комнате или даже покинуть город. Но вы как целостное существо, останетесь все на том же уровне вибраций. Это может казаться странной игрой сознания — не успев избавиться от одной неприятности, вы будете тут же попадать в следующую. Это будет преследовать вас до тех пор, пока вы не полюбите то неприятное, чего пытались избежать, и уровень ваших вибраций вырастет.

Смотрите на это, любите это и только потом позвольте этому уйти! Нормально уделять внимание приятным вещам. Это и есть свобода, не так ли? Но пока существует свобода воли, всегда будут вибрации, которые вам не нравятся, — не важно, на каком уровне вы находитесь. Суть в том, чтобы позволить им проявляться так, чтобы они не причиняли вам неприятных ощущений.

После некоторого опыта любви к ужасным явлениям, вы будете настроены достаточно чутко, чтобы улавливать самые ранние предупреждения о том, что кто-то или что-то намерены поизмываться над вами или еще как-то взволновать вас (эти предупреждения, образно говоря, есть тот момент, когда чашка начинает падать со стола). Тогда вы сможете предпринять правильные шаги, прежде чем окажетесь слишком глубоко вовлеченными в предстоящие события.



Не чувствуйте себя «бездуховным», когда видите нездоровое в окружающих людях: если источник вашего страха реален, то это совсем не паранойя.

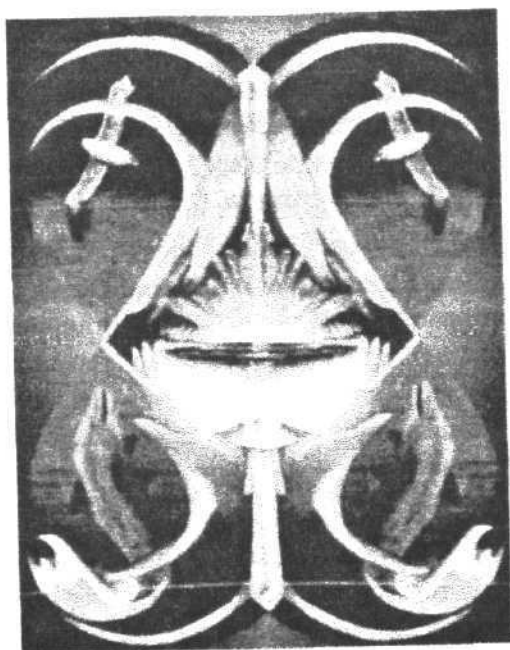
Если вы не обращаете внимания на самые первые указания — это небрежное отношение к собственной карме. Удерживайте свое сознание открытым и не сопротивляйтесь никаким возможностям: это обеспечивает вас той информацией, благодаря которой можно удерживать зло от проявления в вашей жизни. Будьте бдительны, будьте здесь и сейчас. Нет ничего страшного в том, чтобы говорить: «Нет».

Независимо от того что делают все остальные, только вы несете ответственность за то, что с вами происходит. Во внешних событиях нет ничего, что хотя бы в малейшей степени определяло ваши чувства и ощущения. Ваша жизнь полностью соответствует вашим вибрациям, тому, что они вам говорят и как вы на это реагируете.

Чем медленнее ваши вибрации, тем более неприятна ваша жизнь: вы окружаете себя все большим количеством массы, конфликтов и страданий. События происходят слишком быстро, чтобы вы могли их контролировать. Но время тем не менее кажется бесконечным, потому что вы не видите никакого выхода.

Но когда вы поднимаете свой уровень вибраций, вы можете аккуратно избежать конфликтов, как психических, так и физических, и в буквальном смысле слова изменять мир к лучшему. Любовь — самая сильная магия.

Когда вы научитесь любить ад, вы окажетесь на небесах.



Глава 8

НА ПУТИ ПЕРЕМЕН

Если ничто не прижимает нас к физической плоскости, то что же удерживает нас здесь? Почему мы так привязаны к структурам? Почему мы застряли на этом уровне вибраций? Почему нас пугают перемены?

Чтобы ответить на эти вопросы, вновь вернемся к самому началу. Я довольно пространно описывал ощущения при полном расширении: совершенная осознанность, полнота, свобода, любовь, экстаз, уверенность, стабильность, высшая разумность, сострадание. Мне кажется, что для окончательного объяснения в связи с этими чувствами осталось обсудить наши взаимодействия с точки зрения стабильности.

На уровне пространства существует абсолютное постоянство. *Все отношения постоянны лишь до тех пор, пока участвующие в них существа имеют одинаковую степень расширения.*



Однако на более сжатых уровнях, где существует определенный отказ от осознанности, мы, соответственно, меньше контролируем продолжительность стабильных состояний. И когда мы взаимодействуем с существами, чьи вибрации выше или ниже наших, мы чувствуем беспокойство и неуверенность.

Если не учитывать тонкости конкретных ситуаций, то при неустойчивых отношениях у нас есть две возможности. Один путь ведет к стабильности, достижению общего уровня вибраций. Второй — к разрушению отношений, к такой сильной разнице вибраций, при которой мы вообще перестаем осознавать других участников отношений. Мы чувствуем дискомфорт в присутствии вибраций, которые выше или ниже наших собственных. Поэтому мы склонны реагировать «естественно». Если наш партнер ниже нас по уровню вибраций, мы пытаемся поднять его выше, до нашего уровня, помочь ему и позаботиться о нем. Но если это существо выше по уровню, то в большинстве случаев, особенно в самом начале, мы пытаемся заставить его спуститься к нам и снизить его вибрации. Обратите внимание, что, пытаясь кому-то помочь, вы противодействуете его естественным, хотя, возможно, и неосознанным усилиям опустить вас вниз. Человек, вибрирующий на более низком уровне (в зависимости от обстоятельств, любой из нас может оказаться в этом положении), как бы высасывает энергию из вышестоящего, при этом он часто исполнен наилучших моральных и социальных побуждений. Такие усилия могут проявляться как преувеличенная похвала, тонкие уколы, назойливые просьбы помочь разобраться с проблемами, выставление напоказ страха и подавленности, эпатаж, яростные споры, обращения к высшим идеалам и образцам и в тысячах других форм, каждая из которых имеет целью заключить высшего по уров-



ню в тюрьму низких вибраций — и окончательно прикончить его там.

Когда вы сталкиваетесь с подобным поведением, лучшее лекарство и защита — продолжать распространять любовь и не сопротивляться умственно. Человек, чей уровень вибраций ниже вашего, может все сильнее стараться опустить вас вниз, но когда он увидит, что вы не собираетесь спускаться, когда он ощутит отсутствие внутреннего сопротивления, ему придется самому подниматься на ваш уровень вибраций, чтобы почувствовать себя спокойно и комфортно, иначе пребывание на прежнем уровне станет для него слишком болезненным. И он *обязательно* поднимется к вам, если, конечно, не предпочтет второй путь и не разрушит ваши отношения полностью. Однако вы тоже совсем не обязаны дожидаться его подъема: если вы чувствуете, что он не собирается делать ничего, кроме попыток опустить вас ниже, вы свободны разорвать эти отношения в любой момент, когда захотите. Не мучайтесь при этом и не чувствуйте себя виноватым. Это вполне естественный ход вещей.

Если вы собираетесь принять психоделическое средство или медитировать, то есть раскрыться для общения с существами более высокого уровня, вы должны осознавать автоматические механизмы взаимодействия между различными уровнями вибраций. Вы можете чувствовать себя ошеломленным, управляемым, принуждаемым, полным психического страха и парализованным, потрясенным и вообще полным идиотом до тех пор, пока не расширитесь в любви и не подниметесь до уровня вибраций высших существ. У них нет намерений пугать или испытывать вас, это ваша собственная уплотненность заставляет вас все это чувствовать.



То, что вас по-настоящему пугает, может содержать ключ к просветлению. Оно может указать вам, насколько глубока ваша привязанность к структурам — умственная, физическая или социальная. Привязанность и сопротивление имеют общий корень: когда вы сопротивляетесь, отывая свою осознанность, возникает страх; сокращение, сжатие ощущается в форме толчка, похожего на магнитное притяжение или гравитацию, — то есть в форме привязанности.

Вот почему мы так часто боимся открыться по отношению к более духовно высоким существам. Мы считаем страх сигналом к отступлению, отстранению, хотя на самом деле это знак того, что мы и так уже слишком сильно отвлекли свою осознанность от реальности.

Вот несколько строк, которые помогают мне чувствовать себя лучше и в смятении чувств, и в медитации:

Я ничто, Я пуст, Я тишина.

Я не сопротивляюсь вибрациям других существ.

Я не сопротивляюсь расширениям и сокращениям других существ.

Милосердие, которое мы импульсивно проявляем к низшим по уровню существам, часто плохо заканчивается. Многие из наших сиюминутных чувств основаны на ошибочных суждениях о положении других людей. В самих по себе чувствах нет ничего плохого — богатство восприятия на уровне пространства вообще бесконечно широко. Однако очень важно уделять внимание тому, откуда исходят наши ощущения и к чему они могут нас привести. Мы можем наслаждаться ощущениями свободы и власти или просто забавляться, вступая в отношения с теми, кого считаем слабее себя, и



испытывать ужас и подавленность в присутствии тех, кого считаем сильнее.

Самое надежное руководство в таких случаях — принцип равенства, который избавит нас как от глупой снисходительности к тем, кто находится на низшем уровне, так и от самоуничижительного благоговения перед возвышенными существами.

Решение любых проблем притяжения-отталкивания — подход к любому живому существу как к равному. Смотрите глубже всех иллюзий, демонстрирующих различия и неравенство между вами и другими. Если другое существо проявляет великую мудрость и гениальность, создает великолепные картины или раздувается в своем самомнении настолько, что пишет книгу советов вроде этой, — просто НЕ ВЕРЬТЕ никаким подобным «доказательствам» того, что потенциал этого человека выше вашего. Знайте, что все, что он делает, можете сделать и вы. Нет повода превозносить его или унижать себя. Не «восхищайтесь» сверх меры — это сужает вас. Пусть другой будет таким, какой он есть. Любите его как брата, получайте удовольствие от того, что он делает, считайте его равным себе. И, отправляясь в психоделическое путешествие, скажите: «Я равен другому, мы все равны одному».

Точно так же, если человек проявляет признаки болезни или безумия, деградации или эмоциональной неустойчивости, беспомощности и отчаяния, просто не верьте по этим «признакам» в то, что его потенциал ниже вашего. Знайте, что он может сделать все, на что способны вы. Не идите слепо на поводу его игры; не ведите себя так, будто все, что он делает, серьезно. Пусть он будет самим собой, любите его как брата, сострадайте ему и относитесь как к равному вам. Поймите, что он сам может выбраться из своего состояния. Не



избегайте его без необходимости, хотя это можно делать, если вы знаете, что он вновь и вновь прокручивает одну и ту же пластинку, которая вам уже надоела. Ваше внимание всегда действует животворно; оно позволит человеку почувствовать себя счастливым и любимым, и тогда он сможет начать восхождение — *если этого захочет*. Вы можете даже сказать ему, что не верите этой игре. Но сделайте это тогда, когда перевязываете его раны, или кормите его, или ссужаете его деньгами. Не ведите себя высокомерно: вы не выше его, вы равны ему. Не обращайтесь на сами грехи, но любите грешника.

Вызывающее поведение по отношению к вам — это не личное оскорбление в ваш адрес, это мера страдания человека. Так он показывает вам, насколько ему больно и сколько сострадания ему необходимо. Однако имейте в виду, что не все жертвы невинны. В кармическом смысле, невинных жертв вообще не бывает. Но это не значит, что мы не должны им помогать. Ведь наша судьба — жить в отношениях с окружающими. Наше поведение определяет нашу собственную карму. Помогайте только в тех пределах, которые не заставляют вас зависеть от низких вибраций. Это значит, что мы должны давать то, что хотели бы получить сами, — как хорошее, так и плохое, — окажись мы в подобных обстоятельствах. Это значит — понять, что все существа равны.

Пока мы убеждены, что существуют люди выше и ниже нас, мы все больше укрепляемся на нашем нынешнем уровне вибраций, все сильнее привязываемся к тем людям, с которыми чувствуем себя комфортно. Мы заикливаемся на своих мыслях, привычных реакциях, на своей работе и на своем теле. Нас пугают любые перемены, потому что мы боимся неустойчивых ощущений и нестабильного опыта, которые

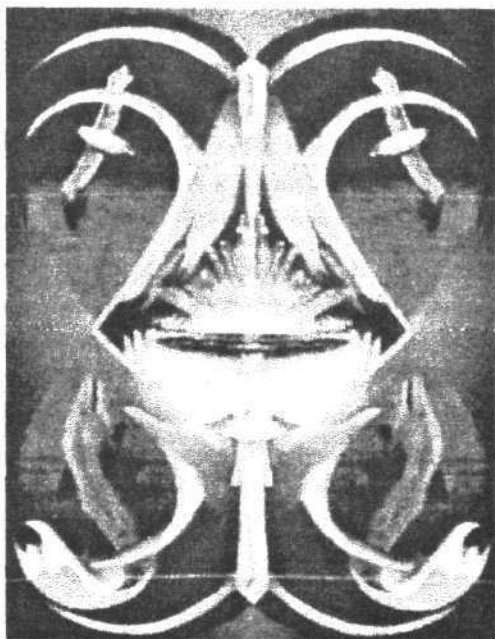


приходят, когда мы пытаемся выйти на «высший» уровень. Мы боимся скатиться к «низшему» уровню, если выйдем из текущего постоянства.

Как только вы начинаете вести себя в соответствии с представлением о том, что нет никого выше или ниже вас, вы становитесь готовы к переменам, потому что опускаете стабильность независимо от того уровня, на котором находитесь. Вы будете чувствовать себя спокойно и уверенно, находясь как в теле, так и вне его; и на работе, и безработным; и в мыслях, и в делах; и при чтении книг, и при их написании.

Отказываясь осознавать расширенность других существ и фиксируя внимание только на их сокращенности, мы привязываем себя к этому миру. Это в очередной раз подтверждает, что в нашей повседневной жизни происходит тот же процесс, который заставляет нас воплощаться в этих телах. Но его очень легко повернуть вспять, и это можно начать делать прямо сейчас.

Очень приятно, что путь, который облегчает наши страдания в физической плоскости, есть также и путь к высшему духовному познанию. Этот путь очень прост: *Никакого сопротивления.*



Глава 9

ЧТО РЕАЛЬНО?

Принцип, что мы живем во Вселенной равных существ, не противоречит ни одной религии, и из него можно вывести любые метафизические концепции. Этот принцип может объяснить, как жить в этой плоскости, он может помочь интегрировать научные знания, он может показать, как в нашем физическом существовании выражаются духовные законы. Этот принцип обеспечивает нас абсолютно надежным пониманием того, что истинно и реально.

Равные и уникальные живые существа — вот все, что совершенно истинно и реально во Вселенной. *Мы и есть Вселенная.*

Мы испытываем глубочайшее ощущение реальности только при высочайших подъемах, предельно расширяя свою любовь. На низших уровнях вибраций мы взаимодейс-



твует друг с другом способами, которые не являются вполне истинными и реальными.

В качестве примера рассмотрим аудиторию слушателей. Слушатели как люди вполне реальны, но «аудитория» — это что-то такое, что исчезает, когда все расходится по домам. В этом смысле аудитория — лишь иллюзия; это временная, частичная и ограниченная реальность — она не существует независимо.

Мы можем вывести статистические закономерности поведения аудитории, но каждый человек в ней свободен приходить и уходить по собственной воле. Так же как и атомы нашего тела покидают его и присоединяются к нему. Именно в этом смысле мы можем говорить, что физическая Вселенная, включая наши тела, есть иллюзия.

Реальны мы — существа, составляющие эту Вселенную: атомные частицы, энергетические и пространственные сущности — все мы реальны, все мы равны, все мы относимся к одному и тому же роду.

Иллюзия — то, как мы видим наши взаимоотношения на каждом конкретном уровне вибраций. Как аудитория состоит из людей, так и иллюзия образуется реальными существами. На самом деле, нет другого способа образовать иллюзию, кроме использования того, что реально, — другого материала вообще не существует. Однако вместо того, чтобы называть мир иллюзией, что вполне можно интерпретировать как лицензию на воровство и прочие проявления не любви и что только раздражает нас, когда мы чувствуем, что застряли в этом мире, нам лучше говорить о нем как о вторичной реальности. Этот мир вполне реален, когда мы вибрируем в определенном диапазоне частот, но *только* когда мы находимся в этом диапазоне.



Все явления этого мира — частичные истины. Они есть то, как наши взаимоотношения друг с другом выглядят для нас, когда наши осознанность и любовь ограничены или когда ограничены осознанность и любовь других существ. Однако корни этих явлений лежат в истинах: просто мы лишь частично видим существа, которые участвуют в этих отношениях. Они предстают перед нами в форме материи. Тем не менее эти существа реальны, обладают свободной волей и взаимодействуют между собой совершенно гармонично.

Так или иначе, но для мудрости и любви это совсем не важно. На различных уровнях вибраций реальны различные комбинации событий. Истина одна для всех, а события всегда хоть чуть-чуть различны для каждого из нас.

События действительно захватывают нас, как слухи и сплетни: кто кому что сделал, что произошло с тем-то и тем-то. Накоплению фактов нет конца. Иногда у нас возникает чувство, что, если бы их было достаточно, мы смогли бы докопаться до истины. Иногда мы безумно пытаемся отрицать их, хотя полностью привязаны к тому уровню вибраций, на котором они никогда не исчезнут.

Иллюзии, события, факты достоверны настолько, насколько в них содержится истина; но они настолько же и обманчивы.

Ошибки — это отрицание истинного. Если мы используем физическую плоскость для отрицания высшей реальности, то делаем ошибку. Но если мы отвергаем реальность, заключенную в материальном мире, мы тоже обманываем себя. Мы не способны подняться над материальной плоскостью, отрицая ее реальность: мы должны полюбить ее и признать реальность живых существ, которые ее образуют.



Некоторые из нас разочаровываются в духовных поисках, потому что опыт просветления не всегда помогает лучше контролировать явления физического мира. Часто мы оказываемся в еще большем замешательстве: путешествие с помощью ЛСД может показать нам утонченность мира, и мы раздражаемся, когда возвращаемся вниз, назад к тяжеловесности и жесткости уровня массы.

Опыт просветления может помочь правильно воспринимать события, потому что он демонстрирует, насколько совершенным и гибким вы являетесь. Вы можете существовать на разных уровнях вибраций, как внутри, так и вне физического плана.

Однажды вы поймете, что факты — разные на разных уровнях реальности. И вам не нужно бороться с фактами. Если ваше сознание открыто, вы можете сами выбирать тот уровень вибраций, который хотите. И в вашей жизни будет больше приятных событий.

Во Вселенной нет никого более могущественного, чем вы. В то же время нет никого менее могущественного. Это должно быть краеугольным камнем в вашем поведении по отношению к людям. Я часто говорю себе: «Пусть мое существование не противоречит необходимым законам наших отношений как равных существ». Длинная фраза, но я все равно произношу ее.

Любое существо само несет ответственность за себя. Вы не можете изменить чей-то уровень вибраций без его согласия, да вы и не обязаны это делать. На самом деле вы не можете ни навредить, ни помочь другим без их согласия поиграть в подобные игры. И вам никто не может ни навредить, ни принести добро без вашего на то согласия.



На самом деле, пока вы не достигли высших уровней, ваше восприятие других окрашено вашими собственными ограниченными вибрациями, поэтому вы не можете точно узнать, что именно вы пытаетесь изменить. С другой стороны, вы целиком и полностью контролируете свой уровень вибраций, и в этом заключается вся свобода, необходимая для того, чтобы управлять взаимоотношениями и ощущениями.

Вы свободны оказаться где угодно, где хотите быть в мире, который для вас реален. Кроме того, вы способны пребывать в любом времени, на любом уровне вибраций, в любой системе, рядом с тем, с чем пожелаете.

Независимо от того, насколько стесненным вы себя чувствуете, насколько угнетает вас ваше существование день ото дня, ваше фундаментальное свойство свободы при этом никак не затрагивается.

Если вы посмотрите вокруг себя, то можете увидеть множество проявлений той «реальности», которая позволяет вам чувствовать себя в безопасности, даже если она неприятна и вы от нее устаете. Очень полезно рассматривать такие примеры, когда вы обдумываете все это. Ничего не произойдет неожиданно, само собой, только оттого, что вы прочтете о том, как вы свободны.

В любом случае, вы не одиноки — вокруг вас множество существ, которые постоянно осознают ваше присутствие, любят вас, готовы дать вам это почувствовать в любой момент, когда вы готовы раскрыться и ощутить это. Они заботятся о том, чтобы вы не опустились слишком низко, помогают вам полюбить самого себя.



Мир, который мы видим, на самом деле очень удобная реальность — в том смысле, что Вселенная сострадательно приспособливает себя к любым вашим нуждам, ко всем вашим склонностям и желаниям. У вас есть бесконечный выбор миров, в которых вы можете жить.

Вы можете жить во множестве различных плоскостей мироздания. Тот факт, что вы имеете право выбора, совсем не делает одни из них лучше других. Вы можете жить со вселенной, во главе которой стоит Бог, управляющий иерархией душ вплоть до беспредельной тьмы внизу. Вы можете обитать в материалистическом мире, в котором не будете жить после смерти и ваши воспоминания о прошлом просто будут стираться. Вы можете выбрать и рай, и ад.

Каков бы ни был ваш выбор, какой бы уровень вибраций ни казался вам правильным, вы будете настроены на стабильные отношения со всеми остальными, кто верит в то же самое. На уровне пространства подобное притягивается к подобному.

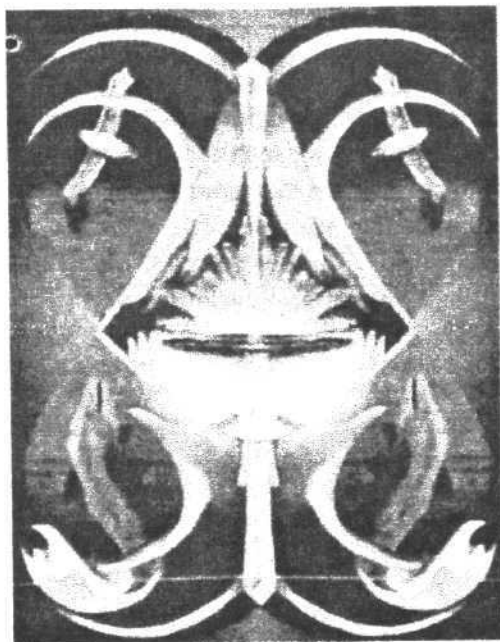
Вы можете настроить свои вибрации на сознание Христа или сознание Будды и испытать Божественное сострадание. Вы можете настроиться на уровень черной магии и жить в мире диких форм и жестоких сил. Вы можете настроиться на Микки-Мауса, Супермена или героя космических комиксов. Вы можете стать единым с Богородицей или погрузиться в невероятные чувственные наслаждения.

Вы можете достичь всех этих ощущений и многих других, когда медитируете или принимаете психоделические средства. Вы можете забыть все, о чем говорится в этой книге, запомните только два слова: *Никакого сопротивления*. Использовать эти слова на других уровнях еще важнее, чем на нашем. Вспомните их, когда будете умирать.



В стабильном состоянии мы никуда не движемся. И мы не способны двигаться быстрее, чем распространяется наша любовь. И нужно начать любить прямо сейчас. Но обязательно обратите внимание на то, чтобы у вас не возникало слишком большого возбуждения при мыслях обо всех этих бесконечных возможностях.

Однако очень приятно понимать, что существует гораздо больше, чем мы видим перед собой. И что даже текущую реальность можно ощущать с удовольствием и легкостью на гораздо более глубоких уровнях.



Глава 10

КАК ТУДА ПОПАСТЬ?

Существует множество путей к просветлению. Некоторые из нас, расширившиеся до степени озарения, с догматической убежденностью призывают после этого следовать только одному конкретному пути.

Однако просветление совсем не зависит от того, как именно его достигли. И если вы не собираетесь продолжать думать о нем в раю, то не стоит беспокоиться о его достижении и сейчас.

Мне бы хотелось лишь показать вам, почему нужно проделать этот путь самостоятельно. Действуйте, исходя из того, что вы считаете истинным. Мой собственный принцип, возникший на основе продолжительных раздумий и сомнений, заключается в том, что я не предлагаю путь, который был бы сложен для большинства людей, по крайней мере, для тех,



кого я знаю, и заставлял их полностью расстаться с миром на протяжении всей последующей жизни.

Для самого себя я выбрал путь, доступный каждому. Когда я выбираюсь в высшую реальность с помощью ЛСД или другими способами, я обнаруживаю, что возвращаюсь назад, чтобы помочь всем остальным, тем, кого не считают титанами духа. Придерживаясь пути, открытого для всех, я понимаю, что те, кто остается в стороне от духовных устремлений, делают это по собственной доброй воле, и поэтому мне нет необходимости возвращаться.

Поскольку существует совершенное просветление, то есть и совершенное средство просветления: простой путь, всегда открытый для любого существа во Вселенной. Совершенный путь к просветлению — это любовь. Она доступна всем и всегда — никто и ничто не способны встать на ее пути.

Как только вы встанете на этот путь, доступный каждому, произойдет только одно: вы окажетесь *на пути*, пригодном для любого человека.

Эта книга основана на гипотезе, которая сформулирована в первых строках первой главы. Но мне хотелось бы подчеркнуть, что я сам, как и многие другие человеческие существа, много раз был в состояниях сознания, которые описываю. Я не просто теоретизирую и предполагаю. Эти состояния находятся от нас не дальше дуновения воздуха. И очень часто мне приходится самому действовать согласно тем принципам, которые я предлагаю. Поэтому я говорю совершенно уверенно: *Любите без раздумий — это надежно. Это единственное, что совершенно надежно.* Любите все, что способны любить, и, когда вы будете готовы, вам будет даровано.



Состояние ума, которое больше всех нуждается в просветлении, — это уверенность, что человеческие существа *нуждаются* в просветлении.

Больше всех нуждается в любви и прощении один грех — считать других людей грешными.

Те из нас, кто достиг озарения методом подчеркивания отрицательного, могут попытаться утешить себя тем, что якобы следуют путем боддхисаттвы* и возвращаются назад, чтобы помочь другим. Тем более внимательными нам нужно быть при определении собственных и чужих подлинных мотивов.

Каждый человек, позволяющий другим считать его духовным вождем, обязан спросить самого себя: «Почему из всех форм опыта, доступных мне во Вселенной, я выбираю невежество моих братьев? Что я делаю в этой роли в той плоскости, где это реально? Почему я следую принципу, согласно которому так много людей страдают, а я один — просветленный?»

Эти вопросы в свое время повергли меня в глубокий шок, и я нашел единственный ответ, который смог дать самому себе: «Все, что происходит с тобой здесь, происходит и в бесконечном диапазоне уровней вибраций». Если вы любите свое незнание чего-то больше и сильнее, чем я люблю свое знание, то вы находитесь на более высоком уровне, чем я. Не существует абсолютно никаких внешних указаний, которые могут указать, насколько сильно вы любите себя, по-

* В буддизме: существо, достигшее просветления, нирваны, но возвращающееся в наш мир, чтобы помочь остальным существам. — Прим. перев.



тому что я вижу вас ограниченным зрением собственных вибраций. В этом смысле все, что я вижу вокруг, — это я сам.

Независимо от того, насколько наивными, глупыми или нелюбящими себя кажутся нам другие, мы не имеем права даже допустить мысль, что их сознание ниже по своему уровню, чем наше. Может быть, они осознают гораздо более глубокие измерения любви. То, как мы их видим, — только четкий признак нашего собственного уровня вибраций.

Именно те люди, которых мы считаем вульгарными, непросвещенными, глупыми, наивными и сумасшедшими, — именно эти люди станут нашими билетами в рай, когда мы научимся любить их и *наши чувства к ним*. Мы можем выражать эту любовь внешне, но можем и не проявлять ее, — как нам захочется. Не имеет большого значения, как именно мы ведем себя по отношению к ним. Но мы должны быть внимательны к этим людям и любить их такими, какие они есть. Ведь мы не можем отнять у них свободу быть такими, какими они хотят быть. Точно так же и самих себя мы должны принимать такими, какие мы есть.

Помните, что каждое существо содержит в себе все, чем оно когда-либо было или будет. До тех пор пока мы воспринимаем себя как ограниченных существ, мы находимся все на том же расстоянии от центра — где мы хорошие или плохие, здоровые или безумные.

Если человек осознает, что существуют высшие уровни реальности, и понимает, что в его воле оказаться где угодно во Вселенной, он может попытаться довести до совершенства свою игру на физическом плане. Очень заманчиво скрывать от самого себя свое тщеславие и считать себя носителем просветления и учителем чистоты и добродетели. Никто, в том числе и сам такой человек, не будет интересоваться ис-



тинными побуждениями и результатами — ведь разве он на самом деле не способен на то, на что, по его словам, способен? И даже если другим не удастся достичь его уровня, в этом нет его вины, — и так постоянно поддерживается эта игра. Он непрерывно самовосстанавливает свою структуру, пока не пожелает понять, что только его собственные вибрации вызывают то зло и невежество, которые он замечает в других. Чем больше он ненавидит зло, тем больше вокруг поводов для ненависти. Чем чаще он советует другим противиться материальному миру, тем сильнее он привязывает их к нему.

Все эти комментарии на самом деле — следствие моего собственного сопротивления «ошибке» сопротивления злу. Это прекрасный пример того, как мы всегда оказываемся виноватыми во всем, в чем обвиняем других. Все, что бы мы ни замечали в других, есть и в нас. Совершенно бессмысленно пытаться исправлять чужое поведение. Если бы человек понимал, что он делает что-то не так, он бы наверняка этого не делал. Он способен это понять точно так же, как и мы. Если он не видит своих ошибок по собственной воле, то неужели он увидит их, если его хорошенько попросить? Отрицая его свободу, мы тоже начинаем ошибаться, мы ошибаемся точно так же, как и он. Смириться с правом других быть глупыми — один из самых важных и сложных шагов духовного прогресса. В некотором смысле удачно, что возможность сделать этот шаг предоставляется нам каждый день.

Тот, кто претендует на знание, высшее, чем у остальных, кто считает себя более опытным в вопросах просветления, может объяснить что-то остальным именно потому, что больше об этом знают они.

Эта книга — описание моего собственного невежества. Помимо всего, о чем я рассказываю, это еще и попытка



показать, как человек может управлять тем опытом, который я переживал, и не только во время странных путешествий к моим братьям и сестрам. Когда мы передаем то, что было показано нам, мы должны делать это с той же одухотворенностью, с какой нам это давали. Мы всего лишь проводники духовной радости, и чтобы продолжать переносить ее друг другу, нужно всего лишь открыть канал.

Если мы всегда обращены только к высшему свету, как подсолнухи, следующие за солнцем, наше восприятие людей вокруг искажается. Но если свет освещает нас целиком, пронизывает нас насквозь, то мы можем видеть красоту других. Мы открываемся любому свету, пронизывающему все формы, и можем познать всю славу существующего.

Поэтому я часто повторяю: *«Спасибо, братья и сестры, что вы позволили моему сознанию быть здесь».*

Пока у нас достаточно скромности и гордости, чтобы действовать с пониманием того, что мы существуем в бесконечной гармонии, что мы не ниже и не выше, чем все остальные вокруг, мы способны наслаждаться утонченной духовной радостью и блаженством.

Пусть каждый драгоценный камень напоминает вам о сиянии бриллианта любви. Помните, что даже самое малое добро является одной из бесконечных граней просветления.

СКАЗКА

Давным-давно в своем замке жил старый Король. В центре замка на золотом столе блистал огромный волшебный драгоценный камень. И с каждым днем жизни Короля этот камень сиял все ослепительнее.

Однажды вор украл камень и укрылся с ним в лесу. Он с восхищением рассматривал свою добычу, когда внезапно, пораженный, увидел в камне лицо Короля.

— Я пришел поблагодарить тебя, — сказал Король. — Ты освободил меня от привязанности к Земле. Я считал, что обрел вместе с этим камнем свободу, но потом понял, что стану свободным, лишь избавившись от него, чистосердечно отдав его другому.

— Каждый день я полировал этот камень, пока наконец в один прекрасный день он не стал настолько восхитительным, что ты похитил его, а я позволил тебе это сделать, и теперь я свободен.



— Камень в твоих руках есть Понимание. Ты не можешь умножить его красоту, скрывая его и лишь рассказывая о том, как он красив. Ты не можешь сделать это и тщеславно выставляя его напоказ. Его красота увеличивается, когда другие осознают ее. Ее источники — честность и достоинство.

ДЛЯ САМЫХ ЛЕНИВЫХ

Для самых ленивых я составил короткую памятку цитат из этой книги:

Мы равные существа, а Вселенная — наши отношения друг с другом.

Как я действую на том уровне сознания, где это реально?

Никакого сопротивления.

Любите все таким, каково оно есть.

Любите так сильно, как только можете.

Осознаю я это или нет, я един с причиной всего существующего.

Чувствую я это или нет, я един со всей любовью во Вселенной.

Любовь — единственное измерение, которое нужно изменить.

Любите без раздумий — это надежно. Это единственное, что совершенно надежно.



Любое состояние сознания доступно прямо сейчас.

Это всегда есть в нас.

Просветление не зависит от того, как вы его достигли.

Что бы вы ни делали, любите себя за то, что вы это делаете.

Нет ничего такого, что следует сделать в первую очередь, чтобы достичь просветления.

Это тоже можно узнать и испытать в полностью расширенной осознанности.

Я не стану отрицать этот опыт Единого Разума.

Кто, по-вашему, по-настоящему нуждается в любви?

Когда вы научитесь любить ад, вы окажетесь на небесах.

Спасибо, братья и сестры, что вы позволили моему сознанию быть здесь.

Камден Бенарес

ДЗЭН БЕЗ УЧИТЕЛЯ



ZEN WITHOUT ZEN MASTERS

By Camden Benares

Commentary By
Robert Anton Wilson

Illustrated by
Deborah M. Cotter

1993
NEW FALCON PUBLICATIONS
PHOENIX, ARIZONA, U.S.A.

Посвящается
Керри Торнли и Грегори Хиллу

Предисловие

Пытаясь постичь Дзэн, я задавал себе вопросы: Что такое Дзэн? Что он дает мне? Смогу ли я понять его?

Ниже приводятся самые лучшие на сегодня ответы на эти вопросы.

Дзэн очень близок к буддизму. Исторически Дзэн возник как буддийская секта в результате взаимодействия буддизма и даосизма. Согласно традиции, Дзэн начался со встречи Будды и Лао-цзы около двух с половиной тысяч лет тому назад. Однако большинство специалистов считает, что Дзэн возник в Китае в шестом веке нашей эры, когда буддийские миссионеры из Индии столкнулись с даосами. В двенадцатом и тринадцатом веках, через Китай и Корею, Дзэн проник в Японию. И уже отсюда в начале двадцатого столетия он попал на Запад.

Что касается меня, то Дзэн помог мне очистить и расширить сознание. Дзэн предлагает путь непосредственной жизни. Способ понять, кто я есть и как я хочу жить.

Существуют два подхода к изучению Дзэн. Формальный — это учеба у японских учителей Дзэн. Неформальный под-



ход заключается в индивидуальной программе изучения всех доступных источников. Этот подход я называю западным Дзэном. Мне кажется, это следующая ступень развития современной дзэнской традиции. *Дзэн без учителя* — это моя попытка разделить западный Дзэн с Вами.

Эта книга может вызвать вопросы. Реальны ли эти дзэнские истории? Многие из них, даже самые невероятные, взяты прямо из жизни. Другие являются реальными событиями, которые я проверил и подготовил для публикации. Некоторые основаны на пересказах, которые разнятся в подробностях. Очень немногие представляют собой дзэнские притчи.

Приносят ли пользу эти упражнения и руководства по медитации? Мой опыт свидетельствует, что — да. Это не значит, что они подходят всем и в любое время. Вашим руководством будет Ваш личный опыт. Я хочу предложить Вам только то, что может принести пользу.

Какова цель этой книги? Цель моих слов о Дзэне — помочь Вам «взять больше от жизни». Но ни эти слова, ни их значение не есть Дзэн, ибо Дзэн — это послесмысловая реальность. Эта книга может быть инструментом, который помогает познавать нашу реальность во всей ее полноте.

Комментарий

*Скажи волшебное слово — и спустится утка, и
заплатит тебе сто долларов*

— Маркс

Многие читатели *Illuminatus* спрашивали меня, почему Хагбард Селин писал после своей фамилии «С. Ч.» и «Д. Г.» и что означают эти таинственные инициалы. В прошлом я всегда уклонялся от ответа, потому что не был уверен, что Хагбард хотел об этом говорить. Однако в *Дзэне без учителя* Камден Бенарес бесстыдно раскрыл все глубочайшие тайны мистицизма и даже рассказал об инциденте, происшедшем на заре Хагбардовой жизни, после которого и появились инициалы «С. Ч.» и «Д. Г.» История об этом называется «Просветление ищущего», страница 168.

Другие спрашивали меня, существуют ли в действительности персонажи, описанные в *Illuminatus*. Разумеется, да. Таинственный Малаклипс Младший из *Illuminatus* — то же самое лицо, что и Маль в *Дзэне без учителя*. (Смотрите, например, «Истину Маля» на странице 146.)



Философию, выраженную в этой книге, называют еще «диссонантизм», или «эридаизм», или даже «марксизм-леннонизм».* Эта философия — коллективное творение, как и сама действительность. Камден Бенарес не открыл ничего такого, чего не знал бы я, или Маль, или Хо Ши Дзэн. Как Топси в *Хижине дяди Тома* или мир вокруг нас, это «появилось ради шутки».

Некоторые утверждают, что первым атеологом Эриды был Зенон Элийский, который доказал, что стрела никогда не поразит цель (сначала она должна пролететь половину расстояния до цели, а до того — половину этого расстояния, или четверть общего расстояния, а ранее — половину четверти, то есть одну восьмую — и так далее, до бесконечности).

Другие считают, что первым эриданцем на самом деле был Шри Сьядаси, индусский мудрец. Он провозгласил, что все утверждения истинны в одном случае, ложны в другом, бессмысленны в третьем, истинны и ложны в четвертом, истинны и бессмысленны в пятом, ложны и бессмысленны в шестом, истинны, ложны и бессмысленны в седьмом. Но некоторые не согласны с этим. Они утверждают, что не встречали упоминаний о Шри Сьядаси в индуистской литературе и что его изобрел насмешник Хо Ши Дзэн.

Возможно, наиболее полно описано появление миссионера Эриды на побережье Калифорнийского залива в 1849 году. Он назвался Нортонем I и присвоил себе титул «Император Соединенных Штатов и Наместник Мексики». Первое оккультное общество Сан-Франциско немедленно признало

* Названный так по Йоко и Джону, разумеется. Главный диссонантский коан: «Почему мы не делаем это в дороге?»



Нортон Просветленным Существом, а Древнепосвященные франкмасоны присвоили ему тридцать третью ступень и кремировали его на масонском кладбище в 1880 году.

Точно установлено, что несмотря на то, что он был беден, Нортон обедал в лучших ресторанах Сан-Франциско. И хотя он был сумасшедшим, его письма внимательно читали Авраам Линкольн и королева Виктория. И, несмотря на то что он был шарлатаном, его любили так, что на его похороны пришли тридцать тысяч человек.

Когда учрежденный по какому-то случаю Комитет бдительности постановил сжечь дотла китайский квартал, Нортон I рассеял толпу. Он стоял на улице, кланялся и умолял людей разойтись. Как говорил Лао-цзы: «Когда достойный человек занят недеянием (*ву-вей*), его мысль пронизывает десять тысяч ли».

Малаклипс Младший, указывая на значение Нортон I, пишет в своей незначительной *Principia Discordia*: «Все понимают Микки Мауса. Некоторые понимают Германа Гессе. Почти никто не понимает Эйнштейна. Никто не понимает Нортон I». Мордехай Мерзкий, Верховный жрец Главного храма баварских иллюминатов, говорит о Нортоне с искренним трепетом: «Живите как он!»

Что является главной истиной в марксизме-леннонизме, эридаизме, диссонантизме, в Дзэне без учителя? По этому вопросу наши ведущие атеологи находятся в согласии — и в несогласии одновременно (как и следовало ожидать). Маль говорит просто: «Бог — чокнутая женщина, Ее имя Эрида». Хо выражается более абстрактно и не так образно: «Ад предназначен исключительно для тех, кто верит в него». Камден говорит кратко: «Если мы очень верим, то существуют и чтоещеки. Вы на самом деле хотите одного?» Мордехай Мер-



зкий просто восклицает «Фнорд!» и бьет палкой, если его переспрашивают.

Но, серьезно, люди, — как любит говорить Боб Хоуп — *Дзэн без учителя*, как и другие аспекты Операции Мыслетрахания, — это не усложненная шутка, замаскированная под новую форму буддизма. Это новая форма буддизма, замаскированная под усложненную шутку. Партизанская война онтологии. Эпистемологическое дзюдо. Если Вы не смеетесь надо всем, то теряете суть. Если Вы *только* смеетесь, то упускаете свой шанс на просветление. Как сказал Лихтенберг:

«Эта книга — зеркало. Если обезьяна смотрит в него, то и выглядывает оттуда не философ».

Да здравствует Эрида!

ОМ!

Фнорд?

— Роберт Антон Уилсон

I

Руководства и очарованные простаки



Единственная система

Многие люди достигли освобождения или чего-то подобного. Некоторые из них ищут учеников, ибо не вняли Ницше, который сказал: «Что? Ты ищешь последователей? Ты желаешь повторить себя в десяти, в сотне, в тысяче? Ищи нули!»

Помни это и знай, что любая система освобождения срабатывает только раз, для одного человека.



Мастер и учитель

Тем, кто искал мастеров и учителей, Хо Ши Дзэн говорил следующее: «Старый Лис научится большому у Юного Простака, чем Юный Простак надеется научиться у Старого Лиса».





Истина Маля

У Маля спросили, является ли его учение серьезным или юмористическим. Маль ответил: «Иногда я воспринимаю юмор серьезно, а бывает, воспринимаю реальность с юмором. В обоих случаях это не относится к делу».

Вопрошающий предположил, что Маль безумен. Маль усмехнулся и сказал: «Так и есть! Но не отвергай эти речения только потому, что я безумен. Я безумен потому, что они истинны».



Бен и фанатик

Во время обучения Бен подчеркивал, что Дзэн — это его путь, потому что помогает ему постичь себя. Все иные пути, вроде бы ведущие к космическому сознанию, приводят его к конфликту со своей природой. Он советовал всем ищущим выяснить, чего потребует данная система от возможного последователя, имея в виду три правила:

1. Система не сможет доказать того, во что вы требуете веры.
2. То, что вы хотите угадать, более ценно для учителя, чем для ученика.
3. Любое упражнение требует чего-то, что система не может успешно заменить другим.

Слушатель спросил: «Вы не верите, что отказ от чувственных удовольствий ведет к иному сознанию?» «Мой личный опыт говорит, — ответил Бен, — что это ведет сознание к фанатизму».



Реакция слушателей

Бена однажды спросили, как он может ждать серьезного восприятия своих лекций, если они вызывают такой хохот у слушателей. Он ответил: «Хохот есть самая гениальная форма аплодисментов».



Общая болезнь

Будучи постоянно окруженным искренними почитателями, Вальдо впал в грех слишком серьезного отношения к себе. Это привело к несчастью и болезням. Когда он спросил Ральфа, одного из немногих, кто пробрался сквозь многочисленные хитросплетения его историй, о том, в чем суть его проблем, тот ответил: «Ты пострадал из-за того, что упорствовал в ортодоксии».



Звучная насмешка

Ральф, как и многие другие гуру-мошенники, использует доверчивость своих учеников скорее для своего удовольствия, чем для их обучения. Когда кто-нибудь спрашивает, как он накопил столько мудрости, он обычно дурачит их — отвечает, что пребывает в этом мире уже несколько веков. Заглотив это утверждение, как рыба — крючок, один из учеников воскликнул: «Я изумлен Вашей человечностью». Ральф нашелся мгновенно: «Через тысячу-другую лет и ты достигнешь естественности».



Школа Хо Ши Дзэна

Когда Хо Ши Дзэн решил завести учеников, он выставил чашу для пожертвований возле самых дверей. На латунном сосуде была надпись, которая гласила: «Если собираешься жертвовать, сделай это до урока».

Обычно Хо Ши Дзэн стоял и смотрел, кто из учеников при входе жертвовал, а кто нет. Когда его спросили, зачем он это делает, Хо объяснил: «Ученик, который платит три раза подряд, изгоняется ввиду чрезмерной доверчивости».





Доктор Дзэн

Омар состоял в радиоконтакте с очень необычным негром, чьи позывные были «Доктор Дзэн». Все, кого он настраивал на волну Доктора Дзэна, считали, что тот или сумасшедший, или слишком оторван от действительности. Омар полагал, что Доктор Дзэн — подлинно христианский последователь Дзэн. Когда Омар услышал, что Доктор Дзэн объявил себя знатоком Библии, он спросил, сколько раз тот прочитал Библию. «О! — ответил Доктор Дзэн. — Я никогда не читал Библию. Мне не нужно читать ее. Если ты постиг всего лишь одну строфу из Библии, ты поймешь ее всю».

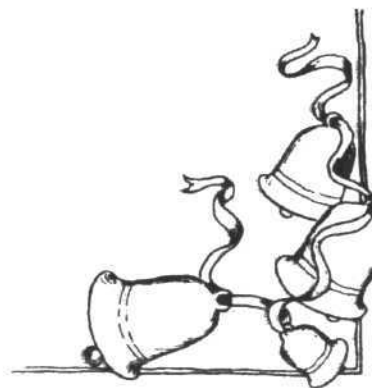
Случайный слушатель спросил, какая это строфа. «Иисус плакал», — ответил Доктор Дзэн.



Звон в ушах

Однажды прославленный член традиционной секты Дзэн спросил Хо Ши Дзэна, давал ли он какие-нибудь обеты.

«После Великого Принятия стало так, — ответил тот, — что все клятвы звенят как оловянные колокольцы».





Серьга Ипока

На вечеринке у Ипока Маль, рассуждая о золотой серье в левом ухе Ипока, спросил, знает ли кто-нибудь, почему одиночная серьга носится непременно в левом ухе. Берт сказал, что торговые моряки вдевали серьгу в левое ухо, чтобы отметить переход через экватор.

Это привело к спору о символическом обозначении мистического пересечения личного экватора. Разговор перешел на то, что левое ухо символизирует свободу личности, которая живет в соответствии с левой стороной, и ассоциативную связь левого уха с оккультными тайнами.

Когда дискуссия иссякла, Маль спросил у Ипока, почему все же он носит серьгу в левом ухе. Ипок ответил: «Я люблю спать на правом боку».



Медитация Лукаса

После курса трансцендентальной медитации Лукас объяснял интересующимся несложные практики. Он был не похож на большинство учителей медитации и не брал денег за обучение, а просил дарить ему что-либо в обмен на потраченное время. Вместо того чтобы соблюдать тщательно разработанный ритуал, Лукас, следуя цели опустошения сознания собеседников, вел спокойную беседу. Горели свечи, и комнату наполнял аромат благовоний. Один из учеников спросил: «Почему я должен опустошать свое сознание?» Лукас, перефразируя Лао-цзы, ответил: «Колесо без отверстия в центре нельзя использовать для перевозки, полость чаши позволяет класть в нее пищу».





Отис и бывалый ученик

Бывалый ученик пришел к Отису и сказал: «Я знал многих учителей, и я отказался от многих радостей. Я укреплялся, воздерживался и не спал по ночам, ожидая просветления. Я отверг все, как мне сказали, и я терплю страдания, но не становлюсь просветленным. Что мне делать?»

Отис ответил: «Отвергни страдание».



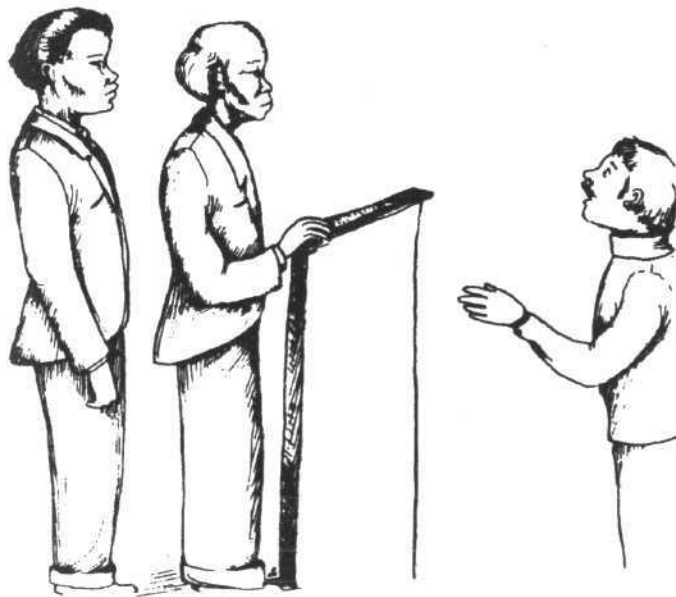
Питер и японский мастер Дзэн

Питер, актер и преподаватель, посетил лекцию по Дзэн в своем кампусе. Профессор философии представил лектора, японского мастера Дзэн, и его помощника. Мастер Дзэн объявил по-английски, что будет читать лекцию на японском, а его помощник, у которого с английским гораздо лучше, будет переводить. Питер заметил, что у мастера прекрасный английский и что помощник мог бы просто прояснить неточности при обсуждении.

Глянув на Питера, мастер Дзэн спросил: «Кто Вы?»

«Я актер», — ответил Питер.

«Начинайте спектакль», — сказал мастер Дзэн и покинул лекционный зал.





Служитель храма Дзэн

Джефферсон преодолел депрессию и начал жизнь заново. Он проводил время в заботах о своем теле и ничем больше не занимался. Узнав, что рядом есть храм Дзэн, он пришел туда и представился. Служитель храма отослал Джефферсона домой, ибо время для приема новых учеников уже прошло. Он сказал: «Сейчас не время. Я не готов принимать новых учеников». Джефферсон знал, что сейчас единственное для него время, и понял, что служитель действительно не был готов.



Первое поучение Хо

Внимая словам учителей и пророков разных направлений и по возможности следуя им, избегая как слепой веры, так и сомнения, отпустив на волю свои желания и привязанности, чтобы они свободно проявлялись, я преодолеваю все искушения и пребываю в согласии с Дао.

Но это не легко, ибо Путь идет крутыми подъемами, среди ненадежных камней и бесконечных поворотов. Более того, никто точно не знает, не были ли Будды и патриархи на самом деле глупцами. Ведь согласно их наставлениям, Дорога Истины должна быть неестественно прямой и узкой.

Все же Совершенный Провидец настаивает на той истине, что тот путь, который преданно проходят без вреда для себя, и есть Несравненный Проводник.



Глэдис и мастер Дзэн

Чтобы постигнуть Дзэн, Глэдис отправилась в японский монастырь и провела там несколько месяцев. Она постоянно вопрошала мастера Дзэн: «Что такое Дзэн?» — но не получала ответа.

Чтобы продемонстрировать свое смирение, Глэдис чистила туалеты. Мастер Дзэн не обращал на это никакого внимания, и Глэдис чувствовала себя униженной.

Потом Глэдис сообразила, что если она хочет чистить туалеты, то может делать это где угодно, и решила уехать. Сказав о своем решении Мастеру, она услышала в ответ: «Это Дзэн».



Уход из убежища

Для того чтобы духовно вырасти, Джейн на несколько недель укрылась в сельской местности. Она платила за комнату и пищу плюс наставления гуру. Как и во многих подобных местах, ученики были заняты каторжным трудом в пользу гуру, который плел им, что это необходимо для их развития.

Вскоре Джейн почувствовала, что, занимаясь тяжелым физическим трудом, ничему кроме него не научится. Тогда она сказала гуру, что его программа — это рай для мазохистов — ежедневное страдание. Тот ответил: «Ты должна быть выше удовольствия». Джейн возразила: «Если Вы хотите стать выше удовольствия, не почувствовав его, мы с Вами определенно идем разными путями» — и уехала.



Просветление художника

Один художник был в депрессии и почти не мог писать. Он обратился к Сэму, Дзэн-ориентированному врачу, и поведал ему о своих трудностях. Когда зашла речь об оплате, он сказал, что его доходы упали с тех пор, как он стал меньше писать. Сэм назначил платой две картины. Название первой должно было быть *Отчаяние*. Художнику пужно было закончить ее до начала лечения. Название второй картине должен был дать сам художник, и написать ее нужно было после окончания лечения.

Художник нарисовал *Отчаяние* и принес его Сэму. Сэм взглянул на картину и бросил ее в горящий камин. Художник ушел. Через несколько дней он вернулся со второй картиной.



Дорогой совет

Омар и Джованни задумали некое совместное предприятие, которое должно было принести им много денег. Омар очень боялся, ибо для большинства вполне достаточно дохода среднего класса. Он колебался и спросил: «Что, к черту, я буду делать, если наша идея принесет мне богатство? Я не в состоянии управиться с ним».

Джованни ответил: «Омар, я всегда давал тебе кучу советов, которыми ты никогда не пользовался. Если ты станешь богатым, я начну давать тебе дорогие советы. Следуя им, ты сможешь испытать много интересных переживаний, а кроме того, избавиться от денег».

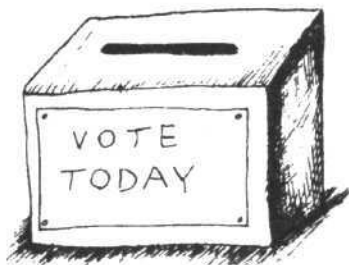
«Это звучит неплохо, но дай мне конкретный пример. Допустим, я хочу потратить пятнадцать тысяч долларов. Что мне делать?»

«Ты знаешь, что знаменитый гуру повелся на скоростных машинах? О'кей, ты покупаешь итальянский спортивный автомобиль, вроде того, что я видел вчера. Мы пригласим его к нему домой. Он выходит на порог, мы отдаем ему ключи и говорим: «Это Ваша новая машина. Мы надеемся, она Вам понравится» — и уходим. Он возвращает нас для разъяснений, а мы говорим ему, что она — его, просто так. Тогда он спрашивает: «Что я могу сделать для вас?» Ты делаешь задумчивое лицо и говоришь: «Да, есть одна штука. Не могли бы Вы подбросить нас до ближайшей автобусной остановки?»»



Голосование

Смитти описал Омару новую схему выборов: каждый кандидат получает ящик для голосов «за» и ящик для голосов «против». Избиратели голосуют за или против кандидата. Каждый голос «против» будет уничтожать голос «за». Таким образом, объяснял Смитти, можно будет защититься от политиков, которые получают мандат только потому, что некоторые избиратели рассматривают их как меньшее зло. Когда он спросил, что тот думает об этой системе, Омар ответил: «А я вообще не голосую. Это только раззадоривает их».



Право умереть

Потенциальный самоубийца, разговаривая с Хо Ши Дзэном, спросил его, должен ли он покончить с собой, если хочет этого. Хо ответил: «Любой имеет право делать все, что угодно. Каждый имеет такое же право противодействовать этому».

Тогда самоубийца спросил: «Вы рассматриваете самоубийство как моральный акт?»

Хо ответил: «Любой акт морально оправдан, если нет пострадавших. Но лично я рассматриваю самоубийство как симптом слишком серьезного отношения к себе».



Трудности

Джованни сказал Омару, что его интересует Дзэн, но есть два препятствия на его пути к освобождению с помощью Дзэн. Во-первых, он не в состоянии понять большую часть того, что читает про Дзэн. Во-вторых, он не верит в то, что сможет измениться так, как должно, по его ощущению, если постигнет Дзэн.

Омар рекомендовал ему прочитать книгу о Дзэне Алана Уотса и затем перечитывать заново непонятные места. «Это поможет тебе преодолеть первую трудность, — сказал Омар, — а вторая трудность — это иллюзия. Не подгоняй свои действия под какой-то определенный шаблон. Твои действия суть твое отражение. Для Дзэн ты и твои действия неразличимы».



Священник

Актер подобрал на дороге попутчика, который рассказал ему, что он католический священник, покинувший Церковь. Описывая свое положение, бывший священник сказал: «Я жил с женщиной. Я люблю ее, и мы хотим пожениться. Сегодня утром ко мне пришли два представителя церкви. Они велели явиться на слушание моего дела в Сан-Франциско, чтобы определить мои взаимоотношения с Церковью. Я сказал им, что исполняю Божью волю, но они мне не поверили. Вы верите мне?»

Актер сказал: «Да, я верю Вам. Частью моей актерской подготовки было изучение Дзэн. Там я понял, что если дела Господни кажутся иррациональными и противоречивыми, нужно помнить, что он играет для самой большой аудитории».





Просветление ищущего

Очень серьезный молодой человек очень лично ощутил кризис Америки середины двадцатого века. Чтобы решить свои проблемы, он обращался к разным людям, но ничего не помогало.

Однажды вечером в кофейне некий самозванный проповедник Дзэн сказал ему: «Иди в полуразрушенный особняк, адрес я тебе дам. Не заговаривай ни с кем из его обитателей. Ты должен хранить молчание до восхода следующей луны. Зайди в большую комнату справа от центрального холла,



прими позу лотоса на куче мусора в северо-восточном углу, отвернись в угол и медитируй».

Молодой человек сделал, как велел проповедник. Его медитация часто прерывалась. Он боялся, что со второго этажа упадут остатки водопроводной арматуры прямо на трубы и прочий хлам, на котором он сидел. Он беспокоился о том, как узнать, когда следующей ночью взойдет луна. Его волновало, что подумают о нем люди, проходившие через комнату.

От беспокойства его медитация прерывалась, и тогда, как испытание веры, со второго этажа ему на голову упали фекалии. В это время через комнату проходили два человека. Один спросил другого, кто это сидит здесь. Тот ответил: «Некоторые говорят, что он святой человек. Другие говорят, что это дерьмоголовый».

Услышав это, юноша достиг просветления.



Хо Ши Дзэн заново поверяет истину

Когда у Хо спросили, в чем цель Дзэн, он ответил: «Изучая Дзэн, можно научиться помогать людям. А если не получится, по крайней мере уберечь от них свою задницу».

II

Внутренняя работа



Внутренняя работа

Самая важная работа, которую Вы можете делать вообще, — внутренняя работа над собой. Для этой цели можно использовать любое увлекающее Вас занятие. Вовсе не обязательно заполнять им всю жизнь. Большинство людей предпочитает выбор из видимых альтернатив. Поэтому мы не сопротивляемся нашим страхам, и в результате становимся именно такими, какими боимся быть. Настало время разобраться с этими страхами, так что подготовимся к внутренней работе.

Живой Дзэн

Я сделал верный шаг — выбрал путь, основанный на моей способности выбирать.

Я нахожусь в пужном месте; другого, чтобы прожить мою жизнь, нет. И я не могу прожить чужую жизнь — она мне не впору, и не могла бы быть жизнью другого, а стала бы моей.



Мгновенное просветление

Такое внезапное знание — переживание Будды внутри Вас, может прийти неожиданно. Его может вызвать какая-то мысль, слово, событие, коан, медитация или что-нибудь другое, что вдруг проявляется во всей своей полноте. Это похоже на шоу-бизнес — мгновенный успех готовится годами напряженного труда.

Фокус

Вы лично ответственны за свое существование. Есть много способов концентрировать свое внимание на чем угодно, только не на реальном переживании жизни. Но фокус должен быть внутри Вас. Вы — центр Вашей личной Вселенной. Вы можете посвятить причинам столько времени, сколько захотите, но не сможете использовать их для оправдания попыток исправлять других — вместо того, чтобы менять себя. Каждый раз, когда Вы делаете что-нибудь для других, перепроверяйте все свои мысли и поступки. Если Вы это делаете не для себя, Вы либо обманываете себя, либо причиняете себе зло.





Перемены

Жизнь — это процесс постоянных перемен. Сопротивление переменам и личному развитию — один из самых трудных путей постижения жизни, ибо требует прекращения процесса перемен. Одна из опасностей отказа от перемен — привычка пытаться изменить других, чтобы не меняться самому. Такой образ жизни истощает энергию и не приносит добрых плодов. Зачем растрчивать свою энергию на передку других? Ее можно использовать, плавно меняясь самому и наслаждаясь развертыванием собственной жизни.



Мудрость Пралая

Пралая мечтал прийти к истине собственным путем. В попытках достичь освобождения он исследовал немало тупиков. Когда его спросили, как ему удастся избежать разочарования в поисках, он ответил: «Если кто-то, упражняясь в йоге, затягивает шнуры зубами, он понимает, что иногда нога может попасть в рот»





Кто виноват?

Вы — создатель действительности, которую переживаете. Событие, которое происходит рядом, занимает Ваше сознание тогда, когда Вы обращаете на него внимание. В течение жизни Вы подвергаетесь воздействию множества обстоятельств, но должны отобрать и сделать частью своего программирования лишь те, что важны для Вас. Если реальность отвергает Вас, проверьте программу Вашего биокомпьютера — Вашего мозга. Изменить эту программу можно в любой момент, ибо Вы — программист самого себя.



Ответственность здесь и сейчас

Жить здесь и сейчас, значит концентрироваться на настоящем согласно своей природе. Это не отрицание будущего, а отрицание предсказуемости будущих событий, не отказ от ответственности, а полное принятие себя таким, какой ты есть. Добро пожаловать в здесь и сейчас. Примите себя — здесь и сейчас. Если Вы думаете, что могли бы быть в лучшем месте, то перестаньте оглядываться назад.



Выбор места

Жить здесь и сейчас можно и без вложений в статус-кво. Сознавайте, что у Вас есть естественная способность приспосабливаться. Это должно быть в центре внимания, когда Вы попадаете в незнакомую обстановку. Прилагая большие усилия, пытаясь остаться в прежнем месте, Вы всегда оказываетесь в другом.



Конкретный выбор

У Вас всегда есть некоторая свобода выбора, хотя может казаться, что обстоятельства лишают выбора. Один из лучших способов сделать конкретный выбор — составить список альтернатив, которые можно вообразить, когда понимаешь, что нет ничего невообразимого. Разбейте список на две части — прямых и непрямых альтернатив. Непрямые альтернативы — те, которые требуют вовлечения в Ваше путешествие других людей. Прямые же требуют только Вашего участия. Если не можете найти прямой выбор, обдумайте всю ситуацию заново.



Стереотипы

Все получают одинаковые уроки. С точки зрения вечности, со всеми происходит одно и то же. Каждая личность переживает опыт, дающий ей урок, который следует усвоить. Если кто-то застрял в поведенческом стереотипе, дающем некоторое ощущение счастья, стереотип продолжает действовать до тех пор, пока личность не усвоит его.



Религия Джерри

Джерри захотела получить ученую степень по психологии. Она поступила в учебное заведение, в котором прежде обучали студентов определенной религиозной принадлежности. Перемена в религиозной ориентации студентов привела к тому, что новым студентам часто задавали вопрос: «Какой ты веры?». Джейн всегда отвечала: «Дзэн-баптистка». Некоторые слышали только — баптистка, и Джейн общалась с ними на этом уровне. Другие слышали только Дзэн, и Джейн находила их более интересными. Немногие слышали то, что она произносила на самом деле, и это были люди, которых Джейн считала членами своей референтной группы.

Освобождение от забот

Все шло так хорошо для Джованни, что он с трудом верил в реальность происходящего. Ему казалось, он оставил все застарелые стереотипы и никак не может понять до конца, что же он делает. Чтобы избежать паранойи «Это-слишком-хорошо-чтобы-быть-правдой», он спросил Омара, что тот может сказать о его новом отношении к миру. Омар ответил: «Не беспокойся об этом. Если ты не можешь осознать собственные действия, значит, ты действуешь на самом высоком уровне».



Плата за поступок

Вы свободны настолько, насколько хотите. Каждый акт свободы — это Ваш выбор. Если Вы рассматриваете ситуацию с Вашей собственной точки зрения, то можете определить плату за поступок. Может понадобиться изменить тот образ, который Вы являете миру, чтобы он лучше соответствовал содержанию личности. Может понадобиться отказаться от бремени, к которому Вы уже привыкли. Только Вы можете определить плату, и только Вы можете заплатить ее. Попытка использовать других для того, чтобы они оплатили Вашу свободу, приведет к ее ограничению. Действуйте прямо. Живите непосредственно. Ваш образ жизни — плата за Вашу свободу. По мере расширения Вашей свободы уменьшается искушение манипулировать людьми. Не нужно будет насильно менять себя.



Просветление Боба

Пройдя череду психологических и метафизических изменений, Боб почувствовал, что стал сильно отличаться от большинства людей, с которыми встречался. Его знакомые казались встревоженными этим различием. В конце концов и сам Боб начал верить, что стал настолько странным, что даже незнакомые люди при встрече будут замечать его чужеродность.

Чтобы избежать такого развития событий, Боб отправился в другой город, где никого не знал. В поисках работы он зашел в агенство. Как только он переступил порог, человек, который говорил с управляющим, уставился на Боба и сказал: «Это как раз тот, кого я ищу. Запиши его».

Управляющий подошел к Бобу и сказал: «Вы знаете наш город?»

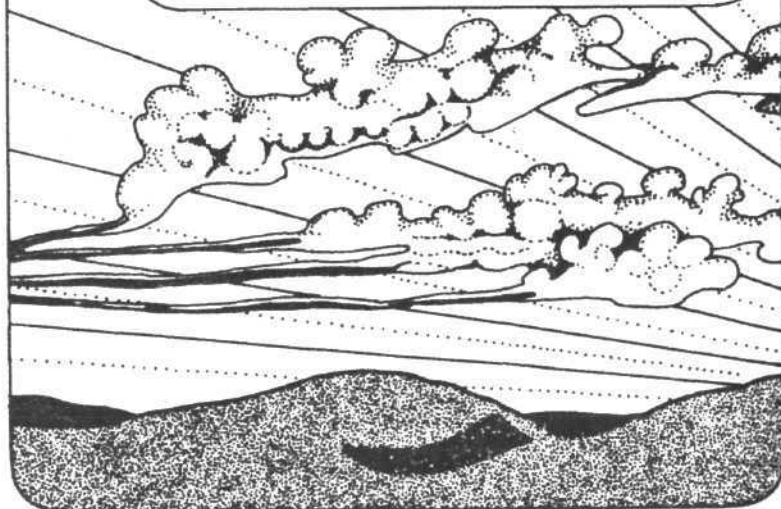
«Нет».

«Это очень плохо. Этот человек — частный детектив и нуждается в ком-то, кто может заниматься слежкой. Он торчал здесь целый день, ожидая подходящего человека — безликого вида и способного быстро затеряться в толпе».



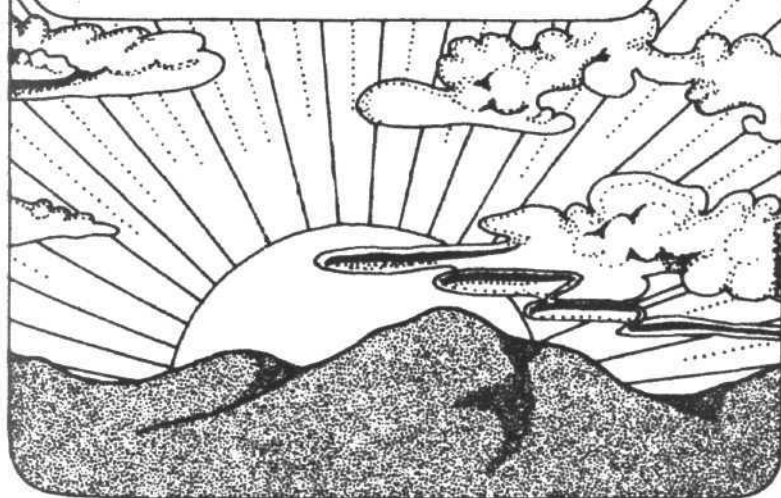
Мастерство и талант

Пусть Ваше мастерство и талант будут Вашими слугами, а не хозяевами. Направляйте Ваши усилия на реальные требования ситуации, а не подгоняйте их под Ваши способности.



Видение

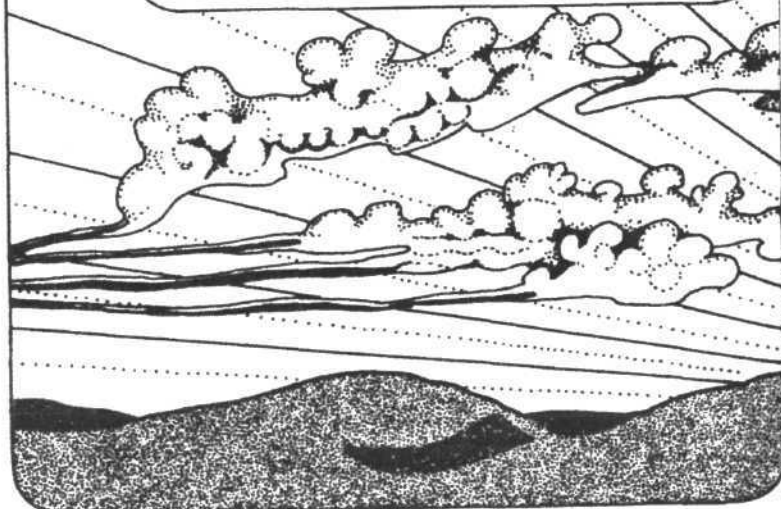
Обычное видение невозможно, если глаз не поглощает свет. Когда свет поглощается глазом, он больше не воспринимается в прежнем виде. Это не значит, что он прекращает воздействовать. Одно из главных свойств света — самопросвещение.





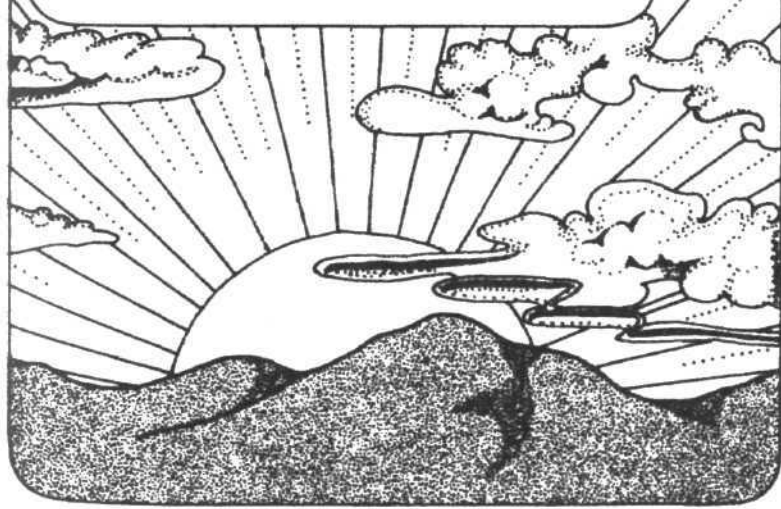
Изменяться во времени

Вы есть процесс перемен. Ваши клетки периодически обновляются, старые представления замещаются новыми, Ваша новая сущность отражает некий жизненный опыт. Изменяйтесь с течением перемен. Будьте этой новой сущностью. Вы не должны делаться человеком-некогда-бывшим счастливым.



Рисковать

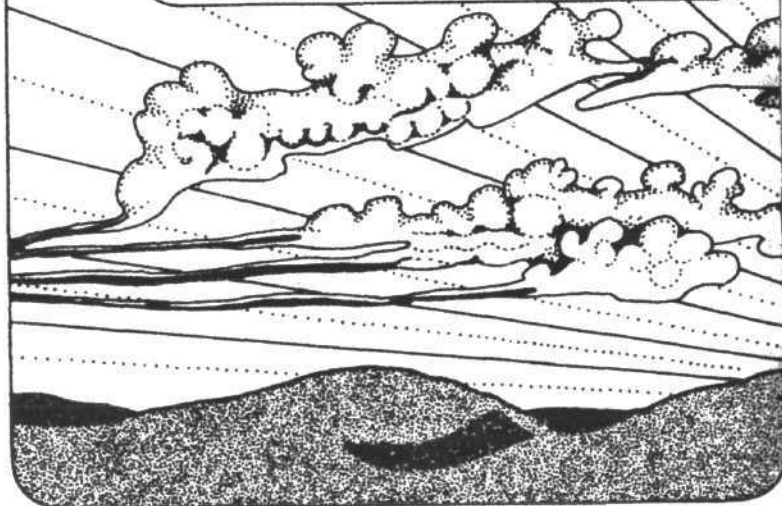
Пытаясь ничего не потерять, Вы часто оказываетесь в положении, когда не можете выиграть. Каждый идет на небольшой риск ради большей остроты ощущений. Но риск должен измеряться тем, что он принесет, а не тем, что придется преодолеть.





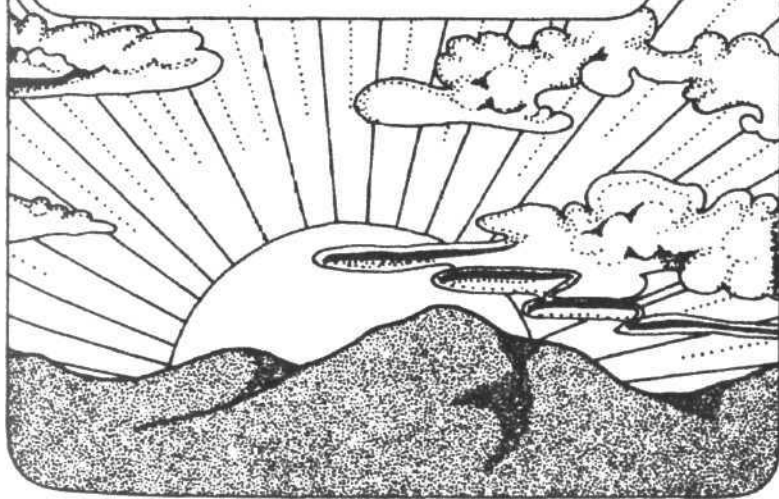
Благотворные вибрации

Подобные вибрации привлекают подобные. Если Вы получали много отрицательных вибраций, обратите внимание на то, что передаете. Вы распространяете то, что воспринимаете.



Личный опыт

Знания поверхностны, если не связаны с личным опытом. Так как поверхностных знаний недостаточно для верного пути, Дзэн настаивает на необходимости соответствия знания личному опыту. Дзэн помогает понять, что жизненный стандарт мало связан с качеством жизни.





Поиски Лукаса

Лукас был воспитан в бедности и стремился к благам среднего класса. Он получил некоторое образование и жизненный опыт, но не отказался от вкуса к комфорту. Затем он понял, как низко он оценивает систему ценностей среднего класса. Хотя он знал, что легко сможет приобрести одно без другого, многие из его знакомых считали, что он жаждет и того, и другого.

Чтобы не раствориться в идеалах среднего класса, Лукас искал гуру, чтобы тот вывел его на новый уровень сознания. В конечном счете он осознал, что духовные наставники часто советуют своим ученикам отказаться от всех своих мирских приобретений только потому, что не в состоянии научить людей наслаждаться, не поглощаясь ими. Это привело Лукаса к пониманию того, что его стремление к освобождению должно начинаться внутри него самого.



Путь Сью

Медитируя, Сью нашла внутренний источник силы и решительности. Используя его, она превратила свою жизнь в череду событий, которые принесли ей счастье и успех. Для нее не было противоречия между дисциплиной и свободой духа. Потом она говорила: «Я нашла свободу благодаря организованности».



Кругооборот истины

Однажды, когда придет понимание — понимание того, что невежество не гарантирует иллюзию безопасности, — может начаться поиск истины. Но истина непостоянна.

Как и другие аспекты великой данности, она циклична. Любое понятие возникает из великой пустоты как ересь, становится истиной, приходит в упадок как суеверие и возвращается в ничто.



Карма

Карма — это сила, которая проявляется через личное участие. Она воздействует тем самым образом, в какой верит человек. В этом смысле вся карма подобна растворимому кофе — только добавьте веры.





Двойное обучение

Все, что Вы узнаете о мире, еще и рассказывает Вам, как работает Ваш мозг, давая возможность постигнуть то, что Вы рассматриваете как «не я». Понимание этого процесса дает возможность изменить мир, изменяя себя.

Внутренний мир

Когда Вы исследуете темные тайники своего сознания, некоторые люди вокруг Вас могут содержать сигнальный огонь восприятия. Иногда Вы можете заметить два достоинства этих людей — они знают себя и они знают, что все вообразимо.



Двойное заблуждение

Субъективное заблуждение: «Если это происходит мне, то происходит для всех». Объективное заблуждение: «Если это происходит мне, я смогу заставить любого поверить, что это происходит мне».

Не доверяй, не порицай

Не принимайте Ваш положительный опыт на веру — и Вы станете смиренным; принимайте Ваш отрицательный опыт без пнева, и обретете безмятежность.



Внимание

Ваше внимание — инструмент познания. Ваша энергия подобна дневному свету, который Вы можете сфокусировать вниманием, как увеличительным стеклом.



Время прошлого

Огромная ценность прошлого заключается в мудрости, полученной из Вашего опыта и приятных воспоминаний. Все остальное — лишний багаж, который мешает наслаждаться путешествием. Вчерашние боль, страдание и проблемы неактуальны сегодня, и Вы не обязаны нести их.



Создание кармы

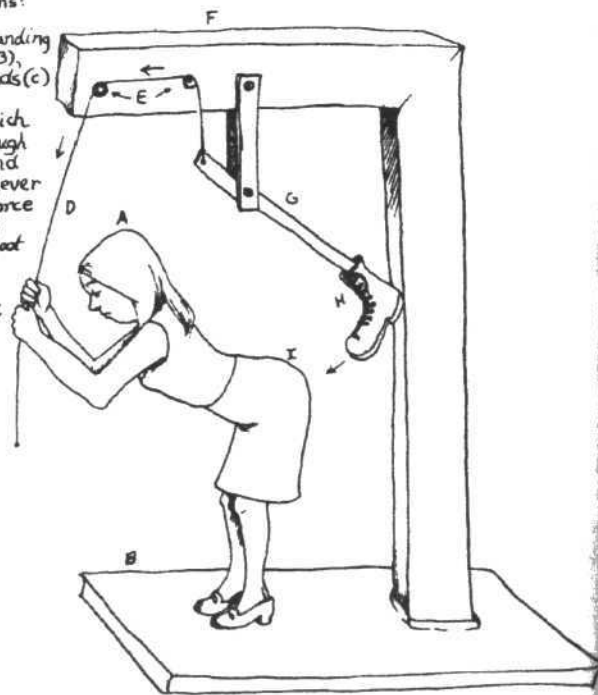
Жизнь Вирджинии состояла в переходе от одного кризиса к другому, и все они провоцировались ею же. Она достигла такого мастерства в лягании себя в зад, что уже ненавидела события, которые не причиняли ей боли. Вдохновляясь несчастьем и жалостью, она рассказывала о своей плохой карме любому, кто соглашался слушать.

Сотрудников утомляли ее тоскливые разговоры. Один из них написал плакат, который она могла видеть на стене офиса, когда начинала рассказывать о своих бедах. Он гласил: «Всякий раз, когда Вы попадаете в состояние несчастья, продлевайте его до тех пор, пока полностью не усвоите его уроки».

Design For Manually Operated Ass-Kicker

Operating Instructions:

Subject (A), standing on platform (B), using two hands (c) pulls firmly on string (d) which passes through pulleys (E) and attaches to lever (G). Opposing force from string to lever lowers boot (H) to make direct contact with ass (I) and complete the circuit.



Урок Джорджа

Дзэн не придает особого значения Богу или Будде, ибо его суть концентрируется в Вашем личном опыте. Все, что мешает человеку осознать его ответственность, является препятствием для просветления. Даже из-за молитвы можно влипнуть в историю. Или, как говорил Джордж: «Не надоедай Богу. У него свои проблемы — все, что он создает, умирает».



Разобраться со смертью

Вы, читающие или слушающие это сейчас, умрете. Ставка смерти стопроцентна. Хотя смерть — фундаментальное свойство природы, нашей культуре свойственно относиться к ней как к неожиданному постороннему вторжению. Если Вы примете мысль, что владеете своим телом ровно столько, сколько нуждаетесь в нем, то сможете наслаждаться им. Удовлетворитесь тем, что оно вполне способно к циклическому превращению. Тело обладает мудростью, которая до сих пор не была востребована. В Вашей жизни эта мудрость может стать действенной концепцией.



Измерения жизни

Единственное жизненное измерение, которое поддается ограниченному управлению, — это ее продолжительность. Уделяя внимание продлению своей жизни, Вы используете потенциал ее продолжительности. Но знайте, что каждый день Вы сами контролируете объем Вашего опыта, Вашей жизни.



Сумасшествие

Сумасшедших преследуют, ибо многим слишком трудно любить их. Что касается самого сумасшествия, то это — ощущение, что мы не можем любить до тех пор, пока у нас есть время. До тех пор пока мы любим, у нас никогда не будет времени.



Пациенты

Когда Вы впервые осознаете, что окружены безумцами, это может показаться ужасным. В нашей цивилизации амбулаторных больных нездоровье может стать единственной защитой. Планета Земля — Ваше убежище, используйте возможность исследовать и удовлетворять свое безумие.



Просветление Джоан

Когда у Джоан родилась дочь, она обещала себе, что не будет лгать своему ребенку. Дисциплина, которая потребовалась для ответов на вопросы внимательной, умной малышки, оказалась гораздо большей, чем Джоан могла вообразить. Тогда она не понимала, что для того, чтобы выполнить свое обещание, нужно прекратить лгать себе. Оставаясь верной правде, она претерпела интеллектуальные, физические и эмоциональные перемены, которые привели ее на путь просветления.

Имена Хо Ши Дзэна

Обращаясь к группе учеников, Хо Ши Дзэн сказал: «Еретик! Шарлатан! Мошенник! Обманщик! Мне давали все эти имена, и все они истинны. Все. Сейчас и здесь я обманываю Вас. Я буду обманывать Вас до тех пор, пока не стану Вашим лучшим другом».

Ш

Секс и Дзэн



Секс и нирвана

Оргазм можно считать моделью просветления, ибо, пока он длится, он и она являются одним целым. Учителя, которые считают, что действительность просто *есть* и нет ничего такого, что нужно постигать, отрицают возможность достижения нирваны благодаря сексу. В экстазе полного сексуального единства роли, представления и абстракции растворяются в единстве переживания.



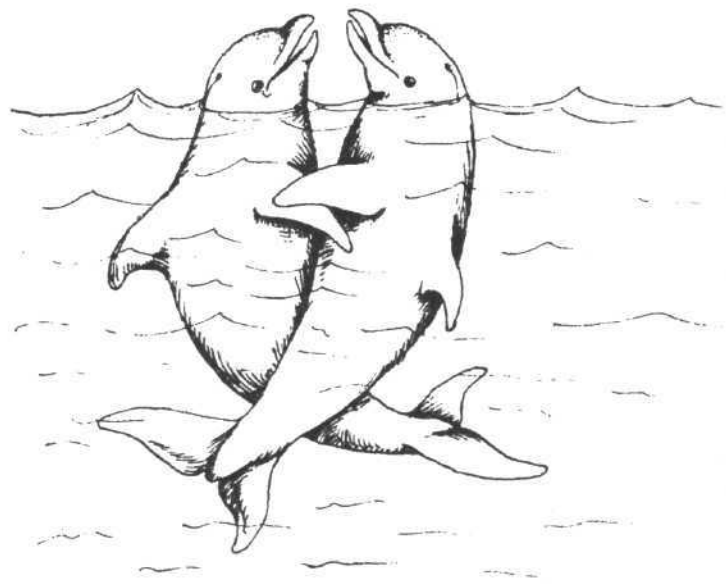
Секс и мораль

Имморалист скрывает источник своего поведения, фокусируя внимание на сексуальной жизни других людей. Такое отвлечение внимания достигает цели, ибо люди начинают понимать, что мораль, которую они навязывают другим, не совпадает с их собственным сексуальным поведением.



Бен о человеческой сексуальности

Однажды ученик спросил Бена, как сопротивляться животному в себе. Бен сказал: «То, чему сопротивляются, упорствует. Чему ты сопротивляешься?» — «Ну, Вы знаете — животным чувствам». — «Ты имеешь в виду секс?» — «Да». — «Это смешно. У большинства животных, за исключением людей и дельфинов, существует ограниченный период сильного возбуждения и открытой сексуальности. Постоянная готовность к сексу — необыкновенная черта, свойственная только видам с крупным мозгом и высоким интеллектом. Как бы там ни было, это не животное чувство. Ты со своим разумом можешь наслаждаться и ценить свою уникальность, а не отвергать ее».



Видение Джада

Джад основал религиозную группу, основанную на идее сексуальной свободы; многие из членов группы пользовались психоделиками. Сочетание секса и наркотиков стало религиозной практикой. Критики ссылались на эти обряды как на пример богохульства. Но один из последователей сказал: «Наверное, может существовать иная форма богослужения, чем отключаться или сбиваться в кучу, но эта нужна мне до тех пор, пока я не найду другую».

Когда Джада спрашивали, зачем он создал свою группу, он отвечал: «У меня было видение ангела, который поведал мне, что я стану новым великим мировым религиозным пророком. Я спросил у ангела: «Почему я?» И ангел ответил: «Потому, что ты так чертовски легковерен».



Секс после освобождения

Джейн, участвуя в дискуссии о свободных сексуальных отношениях, сказала, что для нее быть свободной — значит использовать сексуальность для удовлетворения сексуальных желаний. Благодаря такой схеме она избегала эксплуатации и не эксплуатировала других. Одна женщина спросила: «Что Вы делаете в сексуально свободном окружении, когда кто-нибудь называет Вас сексуально закрепощенной, если Вы не хотите спать с ним?»

«Я говорю ему, что я настолько сексуально свободна, что делаю это с любым, кто обращается ко мне. А когда я заведена и вокруг нет мужчины в моем стиле, я совершенно свободно мастурбирую и не чувствую себя виноватой».



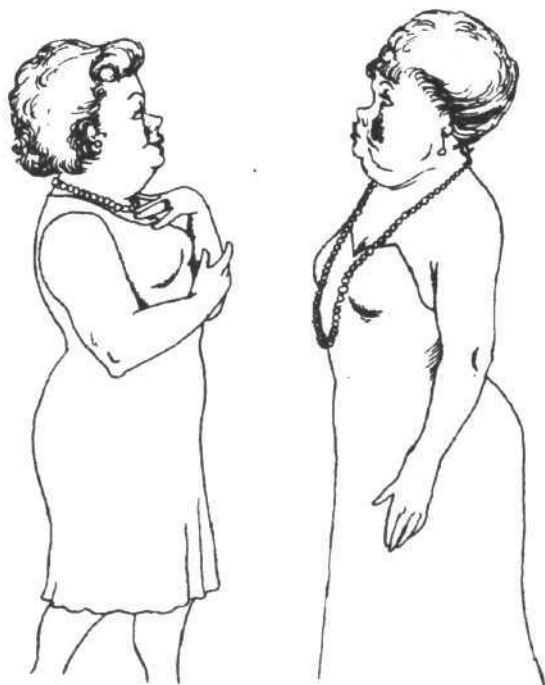
Целомудрие и другие извращения

Подчеркивая, что принять себя самого означает сделать первый шаг к освобождению, Хо Ши Дзэн защищал сексуальную свободу — делать то, что ты хочешь делать с другим, и позволить ему делать то, что он хочет делать с тобой. Один ученик спросил, почему некоторые гуру и пророки указывают на воздержание как на подготовку к просветлению. Хо объяснил, что это было необходимо в эру-еще-до-контроля-над-рождаемостью, чтобы сберечь то время, которое мог бы потребовать ребенок. Так было, и освобождение могло быть достигнуто только после того, как заканчивалось детство ребенка. «Что касается меня, — говорил Хо, — я согласен с Анатолем Франсом, который говорил, что из всех извращений целомудрие — самое странное».



Что, если бы все так себя вели?

Духовные поиски побуждали Джоан расширять свою сексуальную свободу и исследовать свою сексуальную индивидуальность. Иногда ей говорили: «Этого нельзя делать. Что, если бы все так себя вели?» На это Джоан отвечала: «Если бы все так себя вели, это было бы нормально».



Приступ паранойи

Рейчел и Эд встретились на лекции. Они понравились друг другу и отправились выпить кофе, а затем зашли домой к Рейчел, где выкурили по Золотому Акапулько. К этому времени они уже немало узнали друг о друге. Отвечая на вопрос Рейчел, откуда он приехал, Эд стал описывать свое прошлое. Вдруг он понял, насколько его жизнь была полной по форме, но пустой по содержанию. Впервые увидев свое прошлое как ужасное шоу, Эд в первый раз испытал приступ паранойи. Рейчел поняла, что происходит с Эдом. Она обняла его и сказала: «Это было тогда, а сейчас есть сейчас. Это — то место, откуда ты пришел, но не то, где ты находишься». Теплота и забота Рейчел вернули Эда к реальности. Ощущая ее эмоциональную открытость, он спросил: «Мы можем заняться любовью?»

Рейчел ответила: «Да, ведь я не шучу».

У Эда больше не было приступов.





Освобождение Джейн

Среди многочисленных любовников Джейн был женатый мужчина, совершенно не осознававший присущего ему мужского шовинизма. Джейн, пытаясь избежать дурацких осложнений, объявила, что берет на себя всю ответственность за свою сексуальную жизнь и будет заниматься любовью с теми, кто ей нравится и кому она нравится. Ее любовник, не понимая источника ее новых представлений, сказал: «Но я хочу моногамных отношений». Джейн ответила: «Я советую тебе найти их с женой — не хочет ли она того же?»



Озарение Альберто

Альберто не верил в себя и предметом гордости выбрал то, с чем появился на свет, — религию, этническое происхождение, цвет кожи. Найдя себя в последовательном воплощении мужской роли своего культурного окружения, Альберто вместо личности превратился в ходячий стереотип.

Когда тяготы такой имитации стали слишком тяжелы, начался поиск иного образа жизни. Альберто изучал труды Гурджиева, обжегся на сайентологии и наконец нашел себя в Дзэне.

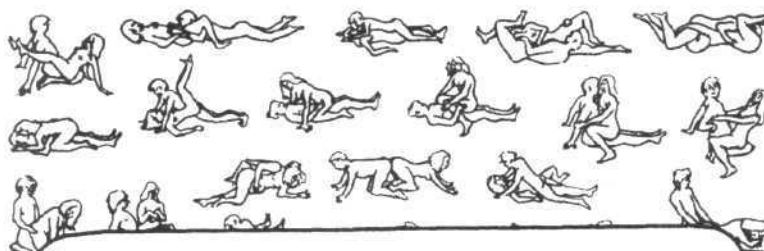
Одна его знакомая заметила перемены и спросила, почему они произошли. Альберто объяснил, что он понял, что мачизм был чем-то вроде латыни в ненадежных обстоятельствах.



Романтизм Бена

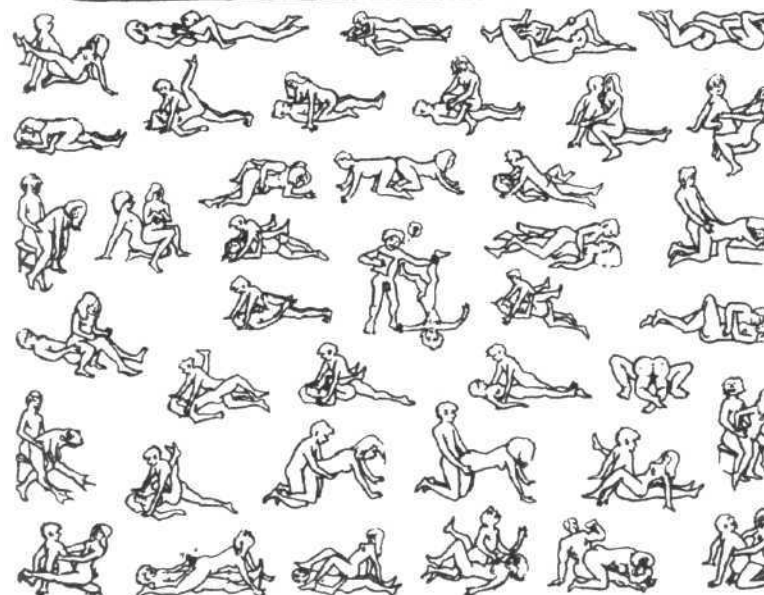
Воспитанный в атмосфере формальной логики и поп-музыки, Бен стал рациональным романтиком. Изучение Дзэна не изменило его взглядов, но расширило их. Когда Джейн спросила Бена, как его мировоззрение соотносится с сексом, он сказал: «Я рассматриваю сексуальные отношения как возможное начало глубокой дружбы. Если они сужаются к сексу, я принимаю это, хотя предпочитаю иное».

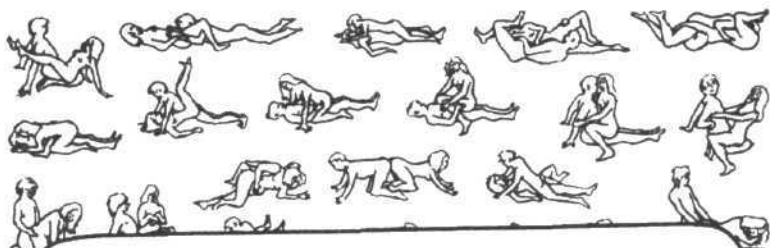
Джейн понравился такой подход, но она сказала, что многие из ее друзей поглощены моногамией. Бен сказал: «Я думаю, моногамия — великолепно настолько, насколько спонтанна».



Хо Ши Дзэн и госпожа Дракон

Хо Ши Дзэн потерял надежду найти сексуальную партнершу, полностью разделяющую его восхищение Десятью тысячами царских поз. Как раз тогда, когда он решил отказаться от поисков, в его жизни появилась новая партнерша. Они обнаружили, что удивительно подходят друг другу.

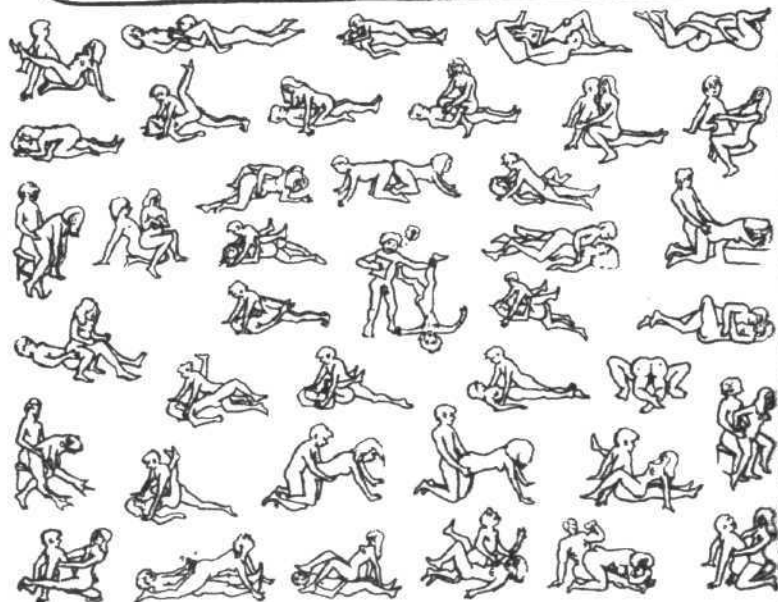




После пяти дней и ночей безудержной эротической активности он сказал ей: «Ты именно та, которую я жаждал, госпожа Дракон, ты сражаешься рядом со мной!»

Она сказала: «Но мы еще ничего не завоевали».

«Ты права, — воскликнул Хо Ши Дзэн, — и пусть мы никогда не победим!»



IV

Реальность иллюзии



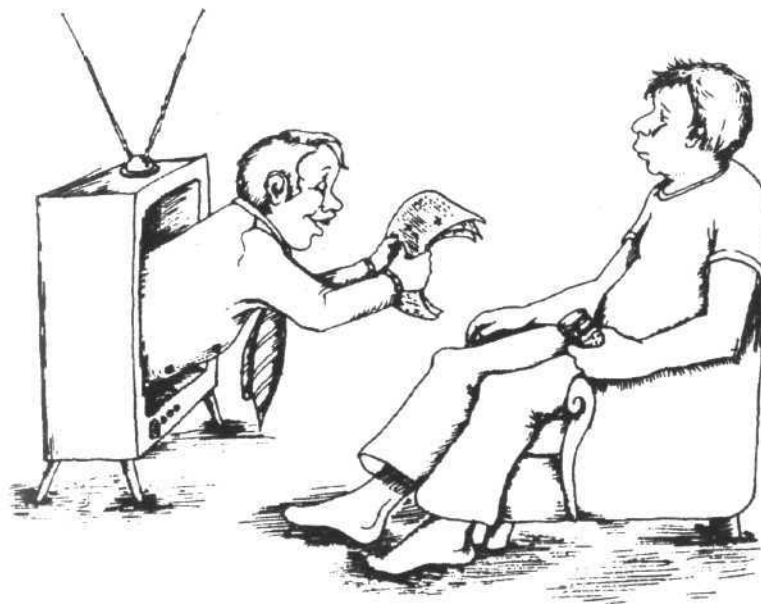
Реальность

В ходе дискуссии Берт сказал, что реальность можно описывать по-разному, но каждый человек воспринимает только то описание, которое соответствует его ожиданиям. Омар расширил тему, определив объективную реальность как фантазию, которой придерживается большинство, и субъективную реальность как личную фантазию. Маль завершил дискуссию, сказав: «Реальность — это настоящий Роршах».



Хорошие новости, плохие новости

Сегодня вечером у нас ТВ-новости. Есть и хорошие и плохие. Сначала плохие: хороших новостей нет. Теперь хорошие: мы не обязаны слушать плохие.





Иллюзия и реальность

Объясняя свое отношение к гуру и их учениям, Ральф сказал: «Любая система, которая ведет к просветлению, письменная или устная, позволяет создать иллюзию просветления. Если это делается достаточно искусно, то почти невозможно отличить иллюзию от реальности».

Лукас ответил: «Скорее всего, разницы и нет».



Смысл Дзэна

Все в мире имеет смысл и лишено его одновременно. Эта концепция очень полезна для того, чтобы расслабиться. Например, если кто-то говорит о Вас неправду, то Вам не нужно разбираться, позитивно или негативно это высказывание. Оно истинно с точки зрения человека, который верит, что он говорит правду, это его личная истина. Но оно неверно в том смысле, что не является истиной для Вас. Оно бессмысленно, ибо не меняет Вас; Ваша сущность не зависит от чужого мнения.



Возможность тождества

В повседневности Ваша уникальная человеческая личность существует в окружении своих масок и ролей. Выговаривайтесь. Спрашивайте себя о том, чего хотите, — есть только две возможности. Первая — вопросы дадут Вам и другим знания о том, кто Вы и где. Это необходимо, чтобы осознать свою подлинную сущность. Вторая — то, что Вы хотите, есть то, что Вы можете получить.



Часы

Омар унаследовал часы своего деда и поставил их на видном месте на книжном шкафу, хотя они и не показывали точное время. Он принял это и не обращал внимания, когда они останавливались.

Часы стали главной темой разговоров. «Эй, эти часы рут, да?» «Омар, твои часы стоят». «Эти часы работают?»

Однажды Омар сказал Джованни, что собирается отремонтировать часы. Не для того, чтобы они показывали точное время, а потому, что устал от разговоров о них. Джованни подошел к часам, вынул из них стрелки и написал на циферблате: СЕЙЧАС.





Ориентация во времени

Прошлое — только память, а будущее — лишь догадка. Точка, в которой они встречаются, называется настоящим. И это единственное место, где мы существуем. Наш адрес — это вечное сейчас.

Открытые тайны

Все тайны — открытые тайны. Нет ничего тайного. Все открыто. Люди могут говорить только о том, что уже знают. Хотя они знают, они не осознают свое знание.

Воображение

Воображение, как и логика, ценное, но ограниченное средство. Не важно, какое у Вас воображение. Жизнь гораздо проще, чем Вы можете себе представить.



Причина и следствие

Легко выбрать событие, которое предшествует другому событию, и назвать первое причиной, а второе следствием. Такое определение трудно опровергнуть, но нельзя и доказать. Иногда такая связь подается как проявление здравого смысла, тогда как это просто глупая привычка.

Вера и творение

Сегодня я услышал о новой вещи, называемой чтоещек. Я верю в чтоещеки. Если Вы можете поверить в чтоещеков и если Вы можете объяснить их существование, мы сможем найти много обстоятельств, доказывающих, что они существуют. Если мы очень верим, то существуют и чтоещеки. Вы на самом деле хотите одного?

Наука и магия

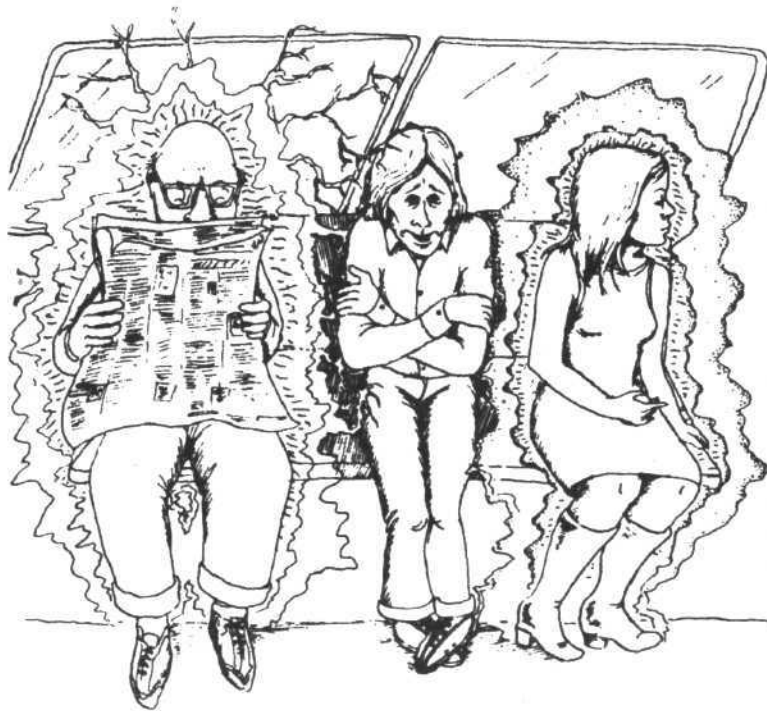
Наука и магия часто являются просто разными картами для очень похожих территорий. Наука идет по пути наименьшего сопротивления и игнорирует труднопроходимый путь магии. Магия пользуется мифом, а наука использует двусмысленную терминологию — семантически они говорят одно и то же. Любой общий принцип выражается так: «Что-то неизвестное делает неизвестно что». Каждый закон есть вариация на тему: «Оно делает это снова».



Истина Кена

Кен, наделенный особым даром, мог определить психологическую ауру человека при физическом контакте с ним. Это случалось, хотел он того или нет, при любом контакте с кем-нибудь. Пытаясь избежать неприятных последствий своего таланта, Кен стал запойным пьяницей. Когда алкоголь перестал действовать, он перешел на транквилизаторы, а затем на героин.

После многих лет такой жизни Кен прошел программу по реабилитации. Излечившись, он покинул Синанон и начал новую жизнь. Он сказал: «Я понял, что нужно связываться только с теми людьми, касаться которых мне приятно».



Мистический опыт

Когда Мери начала терять сознание на операционном столе, она внезапно почувствовала, что проникла в самую суть вещей. С трудом собрав в уме дюжину-другую слов, в которые она втиснула свое озарение, Мери прокричала их прямо в нависшие над ней лица в белых масках.

Когда она очнулась после анестезии, то не могла вспомнить ни слов, ни выраженных ими истин. Мери спросила у врача: «Говорила я что-нибудь перед операцией?»

«Да, действительно, Вы говорили», — ответил врач.

«Но что я говорила?»

«Бормотали что-то. Ничего связного. Никто из нас ничего не понял».





Внутренняя мудрость

Внутри Вас — Миллиарды миров и огромные знания. Каждая Ваша клетка регенерирует и меняется. Хотя многое из происходящего внутри Вас вроде бы не контролируется сознанием, это не значит, что оно — не часть Вас. Ваше сознание только часть Вашего существа, просто слепок текущего опыта. Идентифицируя себя со своими представлениями, Вы ограничиваете свои способности и свое бытие.



Разрешение тайны

Если жизнь кажется тайной, ее разгадка находится в Вашей душе. Решение найти нелегко, но оно здесь, скрытое в символах или замаскированное в мифах. Смысл мифа об Атланте — в том, что каждый из нас несет на плечах свой мир. Мир, который Вы познаете, создан в Вашей голове. Понимание этого может быть первым шагом в постижении мира не как бремени, а как части Вас.



Свобода и закон

Все законы, определяющие преступления без пострадавших лиц, — результат чьего-то беспокойства. Эти законы не ограничивают Вашу свободу, но заставляют быть осторожным в ее использовании. Великий вызов нашей культуры — уметь быть свободным и в то же время не стать жертвой чьих-то опасений.



Безумие

Назвать кого-нибудь сумасшедшим — значит сделать ему комплимент, ибо он знает лучшие состояния, чем те, что приписываются рациональному человеку. Поэтому, хотя безумие не может быть одинаковым для всех, можно установить равенство для безумцев. Для тех, кто обитает на окраине мира безумия, все возможно. Возможно на внешней границе, по эту сторону безумия, там, где разворачивается космическая тайна.



Инфляция

Во время инфляции кажется, что все цены растут, но цена жизни определяется все тем же — смертью. Тому, кто не понял этого, цена может показаться слишком высокой. Но ее вносят только один раз, и никогда не платят вперед.

Искусство и художник

Каждое человеческое существо — художник. Предмет искусства личности — ее жизнь. Многие художники испытывают трудности, когда заканчивают работу. Но если Вы поймете, что Ваша жизнь — вид искусства, у Вас не будет этой проблемы. Смерть скажет Вам, когда Вы дойдете до конца. Так говорит природа: «Все. Ты завершил свой труд. Не принимай ничего близко к сердцу».

V

Упражнения в медитации



Дыхательная медитация

Главное условие дыхательной медитации — прямая ровная спина. Не важно, где Вы сидите — в кресле, на полу или на диванной подушке. Сядьте, закройте глаза. Подвигайте своим телом, чтобы достичь равновесия. Затем совершайте небольшие вращательные движения, пока не почувствуете, что Ваша спина находится на линии, направленной к центру Земли. Теперь поднимите подбородок — чтобы уши находились на одной линии с плечами.

Находясь в этом положении, закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Замечайте, как воздух входит через нос, проходит вниз по горлу и попадает в легкие, как расширяется грудь и как растягиваются мышцы ребер. Отмечайте ту мгновенную неподвижность, которая возникает в момент между вдохом и выдохом. Это равновесие в точке между началом и концом дыхательного цикла и есть Вы.

Чтобы удержать внимание на дыхании, отсылайте все приходящие мысли. Пусть они уходят с выдохом. Считайте в уме вдохи, и выдыхайте, не считая. Представляйте себе число, если это помогает концентрировать внимание на процессе дыхания. Как только досчитаете до десяти, начинайте новый счет. Если внимание отвлекается, снова обратитесь к дыханию. Если Вы сбились, начинайте счет заново.



Такая медитация может научить Вас фокусировать внимание и развивать невозмутимость. Ее можно делать в любое время в течение двадцати-тридцати минут. Обычно достаточно делать это раз в день. Через несколько недель Вы поймете, нужно ли Вам заниматься дыхательной медитацией.





Медитация в движении

Для двигательной медитации нужно отдельное тихое помещение и место для движения. Медитирующий садится и успокаивается. Затем, достигнув покоя, можно начинать медитацию, медленно приближаясь к центру помещения.

Находясь в центре, замрите на мгновение, затем освободите мышцы от напряжения. Не посылайте телу команды, регулирующие его движения. Вместо этого обратите внимание на обратную связь между телом и движением — как это происходит, более или менее осознанно, когда Вы засыпаете или ищете удобное положение в кресле. Старайтесь не допускать ни положительных, ни отрицательных мыслей во время двигательной медитации. Важно научиться освобождать тело от всех напряжений, поэтому тренировка сознания во время движения не так важна. Расслабиться в движении — значит двигаться так, как хочет тело. Сознательные движения, такие, как шаг или поворот, не должны вызывать напряжения.

Ослабив сознательный контроль над мышцами, позвольте телу принять любое удобное положение. Расслабьте голосовые связки, пусть прозвучат звуки, которые Вы подавляете. Чтобы ослабить мышцы шеи, голову можно положить на плечо.

Благодаря мышечной обратной связи, во время медитации можно повторить любое приятное ощущение. Переходить от стойки и ходьбы к сидению или лежанию нужно только достигнув ощущения равновесия. Обращайте внимание на то, чтобы движения были непринужденными.



Практикуйте двигательную медитацию дважды в неделю по двадцать–тридцать минут. Напряжение Ваших мышц уменьшится, и Вы станете лучше чувствовать свое тело. Ее можно использовать и для того, чтобы преодолеть душевный и физический дискомфорт, если Вы попали в стрессовую ситуацию.

Благоприятное воздействие двигательной медитации выражается в том, что медитирующий начинает лучше владеть своим телом и, возможно, лучше понимать ту физическую структуру, в которой заключен наш дух.

Те, кто продолжают практику, должны помнить, что субъективная ценность медитации время от времени меняется. Упражнения нужно продолжать до тех пор, пока медитирующий, расходуя на него время и энергию, улучшает свое состояние.



Медитация при ходьбе

Где бы Вы ни ходили, концентрируйтесь на движениях своего тела. Ощущайте физические движения как баланс изменений. Сосредоточьтесь на ощущении ходьбы и сенсорных сигналах, необходимых для ее продолжения.

Когда Вы сольетесь с процессом ходьбы, соотношение между шагами и дыханием определит Ваш естественный ритм. Растяжение и сокращение мышц можно ощущать как движение в космическом танце, во время которого Ваше сознание пронзает мир в повторяющемся ритме.

Рассматривайте любую ходьбу как процесс, а не только как преодоление расстояния между двумя точками. Если внимание рассеивается, сконцентрируйте его на физических действиях — на движении, на равновесии, на моменте перехода вдох-выдох.

Преображенный опыт ходьбы позволит наслаждаться каждым шагом. Даже если Вы прошли тысячу миль, новый шаг может восприниматься как первый.



Трансцендентальная медитация

Техника трансцендентальной медитации обманчиво проста. Дважды в день, когда желудок свободен от переваривания пищи, медитирующий в уме в течение пятнадцати-двадцати минут снова и снова повторяет слог или несколько слогов, которые называют мантрами. Это делается в тихом месте, при минимуме отвлекающих факторов. Медитирующий должен быть обнажен или одет в свободные одежды, он принимает любую удобную позу, позвоночник выпрямлен.

Если Вы готовы потратить на это приблизительно десять часов за две недели, то сможете определить, что даст Вам трансцендентальная медитация.

Начинайте с подбора мантры. Как только Вы мысленно произнесете мантру, она должна оказать благотворное воздействие на Ваше сознание. Она не должна вызывать цепь детальных размышлений или конкретные мысли. Мантра используется, чтобы успокоить мышление. К цели приведет любой куплет или слово, если они помогают достичь безмятежности. Если хотите, выберите какую-нибудь из следующих мантр:

ДУХ ПРОИСТЕКАЕТ ИЗ ИСТОЧНИКА

ХА ЛА ПУ ЛА ПЛАН

ЧАЙНЫЕ ЛИСТЬЯ

ПОЛЫЙ БАМБУК

ОМ МАНЕ ПАДМЕ ОМ

АЛЬФА



ДРАГОЦЕННОСТЬ В ЦВЕТКЕ ЛОТОСА

МАНТРА

ИМО ЛИТО ЛАЙТО ЗОНЬА

БЕЛЫЕ ОБЛАКА, ГОЛУБОЕ НЕБО

Для того чтобы почувствовать благоприятные результаты медитации, нужно примерно две недели. Самые важные из них — увеличение энергии, безболезненное сокращение сна, лучшее понимание себя и других, умение разбираться в запутанных ситуациях и расширение сознания. Субъективная реакция на конкретный период медитации не всегда верно отражает ее ценность для медитирующего. Если после двух первых недель Вы почувствуете, что медитация не приносит удовлетворения, оставьте ее. Значит, это не Ваш метод или не Ваше время.

Лучшее время для мантры — утро, сразу после того, как Вы проснулись, вечер до ужина или после переваривания пищи. С легким желудком и без снотворного, повторяйте мантру в уме снова и снова, в любом удобном ритме. Когда осознаете, что отвлеклись, возвращайтесь к ней снова.

Не нужно пытаться не думать. Ваши мысли — всего лишь способность Вашего мозга чувствовать, что он работает. Ваши мысли обладают не большей реальностью, чем Вы им придаете. Не думайте о мыслях — только отмечайте их и позволяйте спокойно протекать через сознание. Например, если Вы думаете: «Что приготовить на завтрак?» — во время утренней медитации, можно продлить эту мысль так: «Я не завтракаю. Сейчас время мантры» — и продолжать мантру до завершения медитации.

Держите на видном месте часы. Во время медитации глаза должны быть закрыты, но Вы можете открыть их,



чтобы проследить время. Через некоторое время Вам уже не пужны будут часы, чтобы контролировать продолжительность медитации. Когда придет пора заканчивать, медленно возвращайтесь в реальность как после глубокого сна. Будьте уверены, что все, что происходит в течение медитации, — нормально. Когда Вы концентрируетесь на мантре, Вы можете испытать что-то вроде сна наяву. Примите этот опыт и посмотрите, что он даст Вам. Если после медитации Вам хочется спать — спите, если у Вас нет более важных дел. Может возникнуть состояние, среднее между сном и бодрствованием — примите его и получите от него удовольствие. Можно медитировать в одиночестве или в группе. Цель создания группы — усилить эффект медитации. Не тратьте время на попытки контролировать поведение других, например, чтобы успокоить их, если они Вас беспокоят. Вы сами отвечаете за себя. Вернитесь к мантре, когда Вам перестали мешать. Если Ваш дом не всегда располагает к покою, медитируйте рано утром или поздно вечером.

Достоинства трансцендентальной медитации доказаны учеными, философами и религиозными лидерами. Но только Вы сможете убедить в них самого себя. Техника проста. Потратьте десять часов в течение двух недель и посмотрите, что это Вам даст.



Упражнение на каждый день

Проживите этот день полно. Следите за тем, что Вы делаете и что это значит для Вас. Живите ощущениями этого дня, и будьте одним целым с ними. Если Вы обнаружите себя погруженным в прошлое или заброшенным в будущее, вернитесь в сегодня. Живите этим днем.



Тренировка в ином окружении

Вы контролируете глубину и широту Вашего восприятия. Пределы, которыми Вы ограничены, в огромной степени являются навязанными Вашей наследственностью, окружением и опытом. Это упражнение поможет Вам исследовать вашу культуру, близкое культурное окружение и другие культуры.

Выберите для исследования какое-нибудь культурное окружение. Соберите информацию, которая необходима для Вашего предприятия. Затем оденьтесь в соответствии с новым окружением, войдите в него и попытайтесь слиться с ним, по возможности не изменяя своему внутреннему миру. Исследуйте столько, сколько сможете.



Упражнение со свечой

Для этого упражнения нужен помощник. Зажгите свечу и поместите ее в нескольких шагах на уровне глаз. Сосредоточьтесь на пламени свечи. Не обращайтесь внимания на случайные мысли или что-нибудь, что происходит рядом. Сконцентрируйтесь на пламени.

Каждые одну или две минуты, случайно, Ваш партнер должен прерывать молчание, спрашивая: «Где ты?» Не отвечайте вслух, лишь отмечайте, где находится Ваше сознание. Если оно отвлеклось от пламени, верните его. Повторяя это упражнение, Вы научитесь концентрироваться.



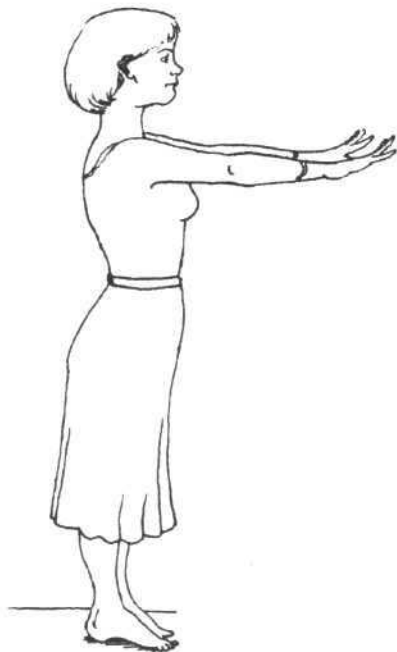
Тренировка решительности

Если процесс принятия решений для Вас так сложен, что подавляет естественность жизни, это упражнение поможет преодолеть беспокойство во время поиска нужной альтернативы. Используйте технику CAN, если Вам трудно принять решение. С — это хронологический выбор, А — алфавитный и N — числовой. Так как С стоит на первом месте, сначала используйте для выбора хронологический порядок, измерение времени. То есть просто делайте то, что пришло первым, — выберите первую по времени альтернативу. Если две альтернативы появились одновременно, примените алфавитный порядок. Если алфавит применить нельзя, постройте альтернативы в числовом порядке — по возрастанию — и выберите первую альтернативу. Если альтернативы не имеют числового выражения, используйте любые числа или назначьте номера по какой-нибудь схеме. Вы можете быть решительным человеком. Вы можете (CAN) сделать это.



Упражнение для прилива энергии

Вытяните руки прямо вперед, ладонями вниз. Выгните пальцы как можно больше вверх. Представьте, что то к одной ладони, то к другой в медленном ритме подпрыгивает теннисный мяч. Дышите глубоко и равномерно. Ловите и отпускайте мяч ладонями. Сжимайте кулак, когда ловите мяч, выгибайте пальцы вверх, когда отпускаете его. Сделайте ритм как можно более медленным и мысленно считайте касания мяча. Чтобы появилось ощущение прилива энергии, нужно как минимум пятьдесят касаний. Это упражнение поможет Вам в любой ситуации, связанной с работой руками.



Упражнение на свободный вис

Представьте, что Вы подвешены на нити, которая прикреплена к Вашей голове, как если бы она продолжала позвоночник. Встаньте ровно и перемещайте свой вес, не отрывая стоп от пола, пока не почувствуете, что приняли положение, соответствующее линии земного притяжения. Воображаемая нить прикреплена к голове, а не к лицу — приведите в соответствие с гравитацией мышцы лица. Забудьте, что ртом Вы говорите, едите, пьете и т. д. Вы ничего не несете, плечи могут свободно опуститься. Руки свободно свисают вдоль тела. Только ноги должны быть несколько напряжены, чтобы поддерживать равновесие. Это упражнение поможет ежедневно поддерживать состояние свободного виса.



Упражнение на расслабление

Напряженность всегда сопровождается сжатием мышц, которое мешает отдыху и сну. Упражнение заключается в том, чтобы вызвать напряжение, понять его и оставить. Сильно сожмите пальцы в кулак и почувствуйте, что делают Ваши мышцы. Затем разожмите пальцы и расслабьте руку. Вы можете контролировать то ощущение расслабления, которое сейчас испытываете.

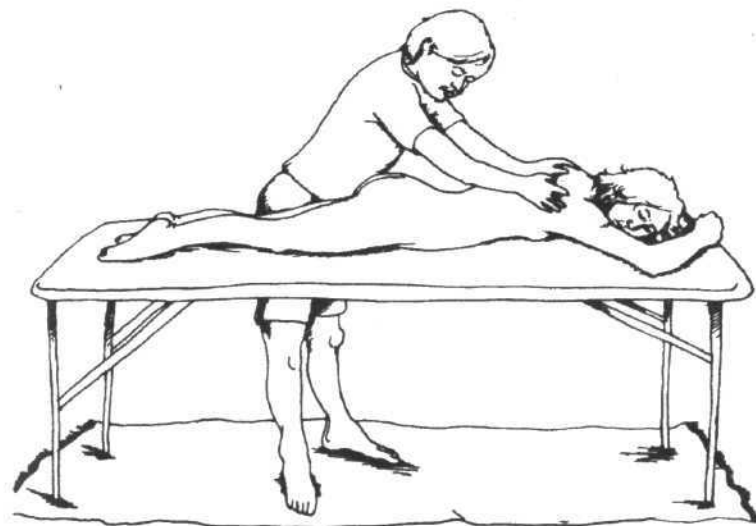
Начните это упражнение с больших мышц конечностей и торса, а потом перейдите к более мелким мышцам лица и шеи. Чем дольше Вы поддерживаете расслабленное состояние мышц, тем большую склонность к расслаблению они приобретают.

Развивайте способность расслаблять мышцы. Используйте технику расслабления, как только почувствуете закрепощение. Это упражнение не избавит Вас от огорчений, но поможет сократить время, необходимое, чтобы расслабиться.



Упражнение-дар

Сделайте массаж кому-нибудь, к кому Вам приятно прикасаться. Сначала сделайте тщательный массаж головы. Каждое движение делайте уверенно, но мягко, без неожиданностей. Используйте по возможности продленные, связанные похлопывания и поглаживания. Если используете масло или лосьон, нагрейте его в ладонях до температуры тела. Возвращайте руки к месту, откуда началось движение. Таким образом, избегайте неожиданных прикосновений. Разговор сведите к минимуму, а еще лучше — обойдитесь без слов. Не делайте движений на растяжение или разрыв кожи. Помогите другому человеку ощутить свою кожу как орган, соединяющий его с миром, а не как щит, отгораживающий от него.





Упражнение по визуализации

Эта медитация используется, чтобы вызвать ощущение тишины и спокойствия или подготовиться ко сну.

Перед тем как закрыть глаза, придайте телу удобное положение. Затем вообразите приятную для Вас картину, где нет людей. Это может быть отдых на природе, конкретное воспоминание или что-нибудь воображаемое.

Когда Вы выберете картину, мысленно начинайте создавать ее как конструктор или как художник, создающий произведение искусства. Представьте себе, что можете работать с любой скоростью, Ваши способности неограниченны, у Вас достаточно времени и материалов. Сконцентрируйтесь на созданном Вами мире и проведите здесь несколько минут отдыха.





Упражнение — чужая жизнь

Представьте себе, что Ваша жизнь изменилась и Вы начинаете жить жизнью своего лучшего друга. В свою очередь, Ваш друг меняет свои черты и привычки и живет Вашей жизнью. Как только Вы это представите, начинайте приводить себя в соответствие с жизнью своего друга. Отбросьте все лишнее, физическое и психологическое. Реально представьте стиль Вашей жизни в этом случае. В конце концов, Вы ведь хотите взять своего лучшего друга в бесплатное путешествие, не так ли?



Упражнение в любви

Принимайте любого, с кем сталкиваетесь в жизни, за просветленного человека. Делайте все возможное, чтобы поднять свое сознание на более высокий уровень. Наделяйте любого самыми лучшими намерениями. Всякий раз, когда напрягаетесь, используйте энергию этого напряжения для творчества. Создавайте нового, раскованного себя или новую ситуацию, где все чувствуют себя расслабленными. Если Вы полюбите каждого так, как можете, независимо от того, где они находятся или что они собираются делать, Вы точно так же полюбите себя.



Упражнение честности

Практикуйте честность с собой, честность в отношении своих чувств, мыслей и ощущений. Не попадайте в ловушку привычки считать себя таким, каким Вас видят или хотят видеть другие. На протяжении жизни Вы не раз оказывались в условиях, которые вынуждали Вас отказаться от своих чувств, мыслей и ощущений. Расслабьтесь и ощутите подлинность своего состояния. Помните, что нет ничего, что невозможно обдумать. Воспринимайте Ваши ощущения как способ связи с Вашим опытом вместо того, чтобы выбирать, что принять, а что отвергнуть. Когда практика честности станет для вас обычной, распространите ее на других, но не становитесь обвинителем. Продолжайте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что полностью честны в своих переживаниях.



Упражнение с приглашениями

В течение двух недель уделите повышенное внимание приглашениям, которые приходят вам. Принимайте все приглашения, если они не вынуждают вас делать то, чего вы не хотите, или вступать в контакты, которых вы не хотите. Записывайте все приглашения, которые вы приняли или отклонили. Этот период может помочь прояснить многие черты Вашего характера. Изучите, какие приглашения Вы принимаете и от каких отказываетесь. Когда пройдут две недели, пересмотрите список приглашений и проанализируйте результаты. Затем решайте, продолжать или нет это упражнение.



Упражнение — смех

Группа людей садится в круг. Один из них начинает, произнося: «Ха». Человек, сидящий слева, повторяет тот же звук. Когда круг завершится, начавший произносит: «Ха-ха», и процедура повторяется. Продолжайте, добавляя новый слог, до тех пор, пока не возникнет настоящий смех. Действие может быть перехвачено вне очереди или разыгрываться с разными интервалами.



Упражнение — свобода

Каждый день решайте, будете ли Вы тем же человеком, каким были вчера. Только Вы знаете, подходят ли для Вас сегодня привычные модели, стиль жизни и действия того человека, которым Вы были вчера. Вы можете сохранить или изменить их. Выбор за Вами — сделайте его сейчас.



Упражнение с вопросами

Чтобы получить хороший ответ, нужно задать хороший вопрос. Если Вы чувствуете, что получаете непонятные ответы — это может значить, что Вы задаете неверные вопросы. Задавайте себе вопросы типа: «Понимаю ли я, чего хочу в этой ситуации?» «Должен ли я продолжать, если это только привычка?» «Какой результат я получу, расходуя свои силы?» «Служат ли мои действия моим интересам?»

Обратите внимание на то, что получили в ответ. Если Вы повторите это упражнение, вопросы и ответы станут более понятными. Помните, что все возможно обдумать и обо всем можно спросить.



Сексуальное упражнение

Сделайте все то, что Вы делаете, когда готовите свой дом к визиту долгожданного гостя. Сделайте его как можно более привлекательным. Зажгите свечи, воскурите лучшие благовония, налейте лучшее вино и включите интересную музыку. Создайте такое приятное окружение, какое только можете придумать. Долгожданный гость — Вы.

С помощью двух или более зеркал исследуйте свое обнаженное тело. Не сравнивайте его ни с каким образом, а смотрите на себя как на некую скульптуру. Найдите и отметьте привлекательные черты своего тела. Вы можете обнаружить красоту в линии ногтей, в гладкости мышц или контуре ребер. Пройдите по всему своему телу, замечайте каждую веснушку, родинку и волосок. Найдите в своем теле то привлекательное, чего не замечали раньше.

Исследуя тело руками, используйте масло или вазелин — что-нибудь для растирания. Отметьте участки, которые отзываются на легкое почесывание или щипок. Меняйте интенсивность, виды движения, направление. Запоминайте реакцию на каждое воздействие. Каждая точка тела реагирует на соответствующее воздействие. Продолжайте исследование, пока не получите удовольствия. Не игнорируйте ни одной части тела. Оно создано для радости.

Упражнение завершается мастурбацией. Но не торопливой активностью, ведущей к поспешному оргазму, а постепенной стимуляцией с остановками — чтобы установить плато возбуждения, которое возникает незадолго до наступления оргазма. Наслаждайтесь приближением кульминации,



стимулируйте себя до тех пор, пока ощущение оргазма не подскажет Вам, что Вы дошли почти до конца, и остановитесь.

Как только ощущение начнет спадать, начинайте снова. Продолжайте до тех пор, пока не достигнете такого уровня возбуждения, которого у Вас раньше не было. Теперь Вы знаете, что завели себя. Теперь Вы можете показать или рассказать кому-нибудь еще, как завести себя. Теперь, когда Вы завели себя, Вы можете идти к пику упражнения.



Упражнение — сад

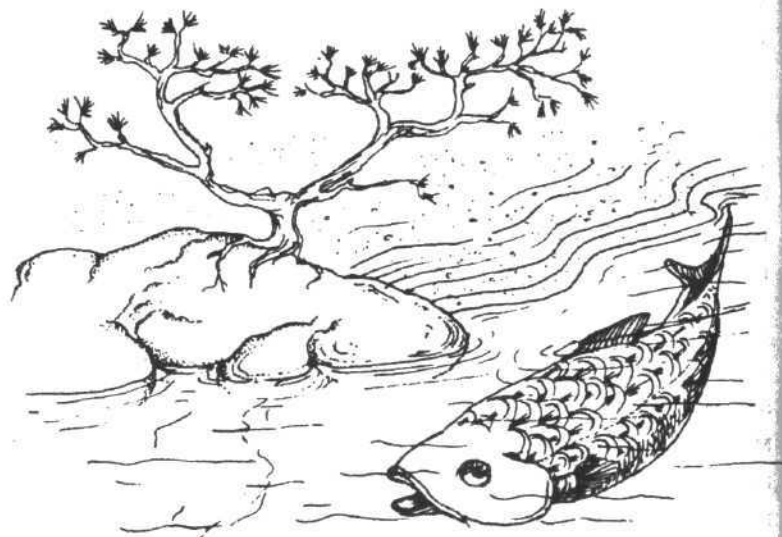
Допустим, Вы видели когда-то дзэнский сад или фотографии дзэнского сада с искусно оформленными камнями на фоне ровных узоров, прочерченных на песке садовыми граблями. Если Вы не испытывали того спокойствия духа, которое может принести это зрелище, то в первой части упражнения попытайтесь прочувствовать его.

Затем создайте воображаемый сад по своему разумению. Создавайте его не спеша, подбирая цвет песка, проверяя форму каждого камня, превращая все вышперечисленное в обряд, который приносит удовольствие. Мысленно разровняйте песок, чтобы сделать волнистые узоры, улаживающие взор и направляющие к познанию гармонии созидания.

Сделайте так, чтобы сад радовал взор из любой точки.

Когда Вы создадите воображаемый сад Дзэн, то можете захотеть сделать его реальным, используя любые доступные материалы. Вы можете захотеть создать его в миниатюре, в небольшом ящике, используя соль вместо песка. Пусть Ваше воображение направляет Вас — Вы можете увидеть в своем дворе настоящий дзэнский сад вместо традиционного газона.

Независимо от того, создадите ли Вы сад Дзэн в реальности или нет, воображаемый сад всегда будет доступен вам. В нем Вы найдете покой, обновляющий душу.



Упражнение — желания

Если Вы чувствуете, что не получаете того, что хотите от жизни, это упражнение поможет Вам понять причины этого и улучшить свое душевное состояние. Составьте список, в любом порядке, как приходит в голову, всего того, что Вы хотите от жизни. Не важно, абстрактные это вещи или нет, материальные или духовные, эмоциональные или интеллектуальные.

Когда список будет составлен, начните очищать его, просеивая то, что далеко от сферы Вашего влияния. Например, в списке может быть записан мир на Земле как что-то, чего Вы желаете для человечества. Если так — перечеркните его, ибо это требует усилий всех людей. Замените его чем-то более личным — например, желанием быть в мире с людьми или желанием сделать все, что в Вашей власти, чтобы прибавить мира на планете.

Сотрите все пункты, требующие изменить прошлое. Замените цели, требующие изменить Ваше положение в прошлом или изменить Ваше отношение к теперешним условиям. Если ни одно из этих изменений не подходит, запишите Ваше желание работать над изменением существующих условий.

Исключите все, что требует специальных действий других людей, чтобы не тратить зря энергию, необходимую для достижения своих целей, пытаясь повлиять на других людей.

Затем внимательно исследуйте свои материальные желания. Помните при этом, что собственность, которая не используется, есть материальное злоупотребление. Освободи-



тесь от желаний, которые только запутывают жизнь и не приносят пользы.

После того как Вы уберете из списка то, что Вам не подходит, перепишите оставшиеся пункты в порядке их важности. Это то, чего Вы хотите. Теперь Вы знаете, куда направить свое внимание и на что тратить энергию.

Время от времени пересматривайте и проверяйте список. Добавляйте новые пункты, если уверены, что это необходимо, вычеркивайте то, чего достигли или чего уже не хотите. Ведите список до тех пор, пока он будет помогать понять то, чего Вы на самом деле хотите.

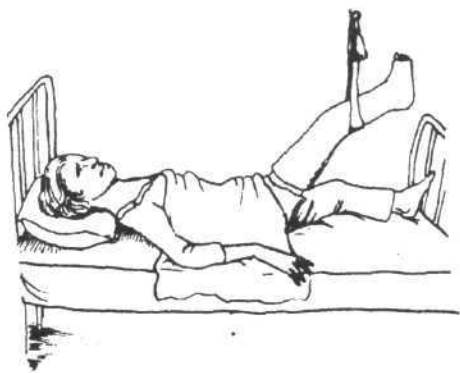


Медитация облегчения страданий

Будда известен благодаря одной из благородных истин о существовании в мире страдания. Какое-то страдание вызывается состоянием души, и облегчают его, работая с соответствующими понятиями, надеждами и желаниями — их можно изменить. Иное страдание — чисто физического свойства, и его можно уменьшить при помощи этой медитации.

Некоторые из Ваших реакций на физические ощущения основаны на прошлом опыте, сегодняшних условиях и душевной конституции. Например, если Вашу руку сжимает кто-то, кто заботится о Вас, Вы воспринимаете это как приятное ощущение. Но если такое же сжатие выражает гнев, это может восприниматься очень болезненно. Осознание этого поможет вернее оценивать физические ощущения, которые Вы привыкли считать болью.

Когда Вы чувствуете боль и не можете игнорировать ее, обратите на нее особое внимание. Все рецепторы находятся под контролем сознания. Сконцентрируйтесь на боли и следите за ощущениями. Дышите глубоко и размеренно, исследуйте источник боли. Рассматривайте боль как что-то, что пужно классифицировать до конца. Если она не так велика, чтобы потерять сознание, эта медитация поможет Вам воспринимать эти ощущения как реальность до тех пор, пока Вы не сможете изменить эту реальность.



Упражнение — удовольствие

Каждый день делайте по крайней мере что-то одно для собственного удовольствия. Чтобы удовольствие было максимальным, помните, что оно не должно лишать удовольствия кого-то другого. Возьмите на себя ответственность увеличивать радость в мире, доставляя удовольствие себе. Делайте это упражнение до тех пор, пока не сможете прожить с удовольствием целый день.



Упражнение — тайна

Каждый день делайте какое-нибудь действие, чтобы чей-то день прошел лучше. Делайте это так, чтобы никто об этом не догадывался. Получайте удовольствие от того, что Вы — неизвестный благодетель. Если Вас раскусили, можно восстановить свою анонимность, сделав это упражнение дважды в день.



Упражнение в молчании

Если Вы обычно употребляете какие-то психоделики в группе, в следующий раз попробуйте сделать это наедине с собой. Найдите место, где Вас не будут беспокоить. Сохраняйте молчание все время, пока психоделик действует на Вас. Переживите этот опыт самостоятельно и постарайтесь получить от него все, что только возможно.



Упражнение либидо

Это упражнение основано на древних тантрических и даосских сексуальных практиках продления полового акта путем сдерживания мужского оргазма. Эту технику еще иногда называют «карепча» и путают с техническим прерыванием полового акта. Продленный половой акт может быть действенной техникой медитации, смысл которой отличается от контроля за рождаемостью.

Предварительная любовная игра, возбуждающая обоих партнеров, согласие на эксперимент и паузы для задержки мужского оргазма — это развитие принципа получения максимума от полового акта.

Дополнительные полезные указания:

Берегите свое время. Держите рот закрытым, если не пользуетесь языком. Стоны и крики издавайте только тогда, когда не в состоянии сдержать их появления. Не потейте. Будьте готовы к широкой вариации поз. Отбрасывайте правила или принципы в пользу спонтанности. В упражнении либидо главное — в отношениях, а не в особой технике. Это созерцательная форма любовного соития и взаимного исследования, которое дает любовникам ощущение единства нервной, гормональной и психической систем.



Физическое упражнение

Насколько Вы ответственны за свое духовное программирование, на столько же Вы контролируете свое физическое состояние. Тело отвечает на физическую активность развитием способности выполнять те же самые задачи с большей легкостью. Если Вам нужна большая физическая нагрузка, чтобы легче выполнять физические задачи, то Вы должны быть заинтересованы включить в свою жизнь это упражнение.

Если гимнастика, пластические упражнения, регулярные пробежки или обычные программы тренировок идут Вам на пользу, даже если Вы — образец физического развития, Вы сможете много получить от личной программы физических нагрузок. Определите задачи, жизненно необходимые Вам, или дела, которые Вы хотели бы выполнять самостоятельно. Начинать с упражнений, которые подходят лично Вам. Будьте готовы к переменам и меняйтесь постепенно.

Добавляйте к своей физической активности упражнения, изобретенные Вами же для собственного удовольствия. Если Вы живете в каменистой местности, то можете передвигать камни в соответствии со своими представлениями о саде камней. Ежедневно выполняйте работу, которая дает чувство телесного удовлетворения. Заниматься физическим трудом может быть так же приятно, как и мыслить.



Упражнение на перепрограммирование

Если Вы хотите соответствовать собственной программе, то перестанете страдать от программирования в прошлом, как только процесс перемен станет постоянным. Обстоятельства прошлого, которые сформировали Вашу теперешнюю модель поведения, не повторятся в будущем. Если Вы хотите играть активную роль в жизни, то Ваша реакция на изменение обстоятельств должна меняться вместе с ними.

Проверьте свою программу на предмет того, что непродуктивно, отбирая то, что стало вредным, те реакции, что перестали соответствовать положению вещей. Когда Вы определите поведение, которое хотите изменить, то можете сделать первый шаг к переменам.

Определите ту часть своей программы, которую хотите пересмотреть, и запишите, какие изменения Вам нужны. Добавьте как можно больше необходимой информации, чтобы полностью описать нужные изменения. Затем начните собирать данные, имеющие отношение к переменам. Общайтесь с людьми, у которых произошли подобные перемены. Читайте любую подходящую информацию, которую сможете найти.

Следующий шаг — представьте, как новое поведение занимает место старого. Мысленно снимите фильм о старой ситуации, но с новой моделью поведения. Прокручивайте его снова и снова, до тех пор, пока он не станет для Вас реальностью. Затем начните проживать его, наслаждаясь совершенством.



Изобретение упражнения

Все упражнения предназначены для того, чтобы Ваши разум и тело действовали в гармонии с избранным образом жизни. Если Вы достаточно внимательны к себе, то знаете об этой жизни больше, чем кто-либо другой. Вы больше всех способны открыть упражнения, которые могут улучшить Вашу жизнь. Изобретите одно и попробуйте. Разделите его блага с другими.



Свидетельство Святого Посвящения

Да будет известно, что

Камден Бенарес

Был должным образом посвящен в сан священника
Паратео-анаметамистичества Эриды Эзотерической
и посему наделяется всеми священными обязанностями
и божественными привилегиями сей службы

*Во имя богини Эриды
Слава Священному Хаосу*

*Под покровительством Главного Апостола Малаклипса
Именем Всеблагого золотого Полиотца невинности
Малаклипса Младшего, Первосвященника*

Слава Эриде — κολλήχτι — Слава всеобщему Диссонансу

Представительство Полиотца — Главный Храм, Сан-Франциско
Джошуа Нортон Каббал Общество диссонантов

Голден Эшл Корпорейшн
Дом апостолов Эриды
Общество диссонантов

Последняя межгалактическая гарантия
Банк Малаклипса
Подтверждено и гарантировано



Об авторе...

Камден Бенарес изучал Дзэн несколько лет. Он предпочел неформальный подход, подбирая примеры того, как действует Дзэн на людей Запада в западном окружении, читая все, что мог найти о Дзэн. В 1965 году он вступил в Общество диссонантов и постигал западный Дзэн в действиях Керри Торнли, Грегора Хилла и других диссонантов.* Затем он сам начал приобретать некоторые знания, достиг озарения и собрал материал, в результате ставший этой книгой.

В дополнение к обычному разнообразию занятий: официант, клерк, техник, театральные мепеджер, писатель, издатель альтернативной прессы — Камден занимался тем же, что и большинство студентов в колледжах: инженерным делом, деловым администрированием, театральным искусством, преподавал английский язык. Внеслужебный список его занятий следующий: диск-жокей, активист гражданских прав, специалист по жареным хлебцам, потешник в кафе,

* Общество диссонантов, основанное в Сан-Франциско на принципах дадаизма, было эстетико-теологическим обществом. Основным родом занятий общества была эзотерическая сатира.



лирический писатель, актер психодрамы, проповедник сексуального освобождения, преподаватель Дзэна и учитель медитации. Он живет вместе с женой в Лос-Анжелесе и работает свободным писателем.



КНИГИ «СОФИИ»

Карлос Кастанеда

- Т-1 "Учение дона Хуана",
- Т-2 "Отдельная реальность",
- Т-3 "Путешествие в Икстлан",
- Т-4 "Сказки о силе",
- Т-5 "Второе кольцо силы",
- Т-6 "Дар Орла",
- Т-7 "Огонь изнутри",
- Т-8 "Сила безмолвия",
- Т-9 "Искусство сновидения"

Кн. 1: Флоринда Доннер "Жизнь-в-сновидении"

Кн. 2: Флоринда Доннер "Шабано"

Кн. 3: Флоринда Доннер "Сон ведьмы"

Томас "Обещание силы" (словарь понятий К. Кастанеды)

Тайша Абеляр

"Магический переход (Путь женщины-воина)"

Дар Нагваля 1

"Психоэнергетические практики Карлоса Кастанеды"

Дар Нагваля 2

"Психоэнергетические практики Карлоса Кастанеды"

Арнольд Минделл

"Дао шамана: путь тела сновидения"

Кен Орлиное Перо

"Трона Толтеков"

Альберто Виллодо

"Четыре направления — четыре ветра"

Стивен Лаберж "Осознанные сновидения"

Стивен Лаберж "Практика осознанных сновидений"

Дайджест №1 "Мир Карлоса Кастанеды"
Дайджест №2 "Мир Карлоса Кастанеды"

Кн.1: Ричард Бах "Нет такого места «далеко»",
"Чайка Джонатан Ливингстон",
"Иллюзии",
"Единственная"

Кн.2: Ричард Бах "Мост через вечность"

Кн.3: Ричард Бах "Дар тому, кто рожден летать"

Кн.4: Ричард Бах "Ничто не случайно"

Кн.5: Ричард Бах "Один на земле",
"Биплан"

Франклин Меррелл-Вольф
"Пути в иные измерения"

Дж. Кришнамурти
"Свобода от известного"

Дэйтаро Тайсэцу Судзуки
"Мистицизм: христианский и буддистский"

Олдос Хаксли "Остров",
"Врата восприятия",
"Небеса и ад"

Кн.1: Джон Лилли "Центр циклона";
Рам Дасс "Зерно на мельницу"

Кн.2: Джон Лилли "Программирование и
метапрограммирование человеческого биокомпьютера";
Рам Дасс "Это только танец"

Джон Лилли
"Парный циклон"

Рам Дасс
"Путешествие к пробуждению"

Алан Лео
"Астрологический словарь"

Ллевеллин Джордж
"Астрология от А до Я"

Кн.1: Марион Марч, Джоан Мак-Эверс
"Лучший способ выучить астрологию"
"Основные принципы"

Кн.2: Марион Марч, Джоан Мак-Эверс
"Лучший способ выучить астрологию"
"Математические методы и техника
толкования"

Кн.3: Марион Марч, Джоан Мак-Эверс
"Лучший способ выучить астрологию"
"Современные методы анализа гороскопа"

Кн.4: Марион Марч, Джоан Мак-Эверс
"Лучший способ выучить астрологию"
"Предсказание будущего"

Кн.1: Алан Уотс
"Путь Дзэн"

Кн.2: Алан Уотс
"Книга о Табу"

Кн.3: Алан Уотс
"Дао — путь воды"

Чогьям Трунгпа
"Преодоление духовного материализма",
"Миф свободы и путь медитации",
"Шамбала. Священный путь воина"

Кн.1: Лобсанг Рампа "Ты вечен"
Кн.2: Лобсанг Рампа "Шафранная мантия"
Кн.3: Лобсанг Рампа "Доктор из Лхасы"
Кн.4: Лобсанг Рампа "История Рампы"
Кн.5: Лобсанг Рампа "Пещеры древних"
Кн.6: Лобсанг Рампа "Жизнь с ламой"
Кн.7: Лобсанг Рампа "Мудрость древних"
Кн.8: Лобсанг Рампа "Третий глаз"
Кн.9: Лобсанг Рампа "Главы жизни"
Кн.10: Лобсанг Рампа "За пределами 1/10"
Кн.11: Лобсанг Рампа "Отшельник"

Кн. 12: Лобсанг Рампа "Огонь Свечи"

Кн. 13: Лобсанг Рампа "Сумерки"

Питер Кэлдер "Око возрождения";

Шри Свами Шивананда "Йога-терапия"

Жак де Лангр "До-Ин"

Мантэк Чиа "Цигун «Железная рубашка»"

Кн. 1: Мантэк Чиа, Мэниван Чиа

"Дао — пробуждение света"

Кн. 2: Мантэк Чиа, Мэниван Чиа

"Дао — пробуждение света"

Мантэк Чиа, Мэниван Чиа

"Нейгун — искусство омоложения организма"

Мантэк Чиа, Мэниван Чиа

"Слияние пяти стихий"

Б. К. С. Айенгар

"Пранаяма — искусство дыхания"

Эрнест Вуд "Словарь Йоги"

Д. В. Керни

"Современная магия водолечения"

Бонни Гринвелл "Энергия трансформации"

(путеводитель по кундалини)"

Чжоу Цзунхуа

"Дао Тайцзи-цюаня"

Чжэнь-гун

"Внутренние энергии в Тайцзи-цюане"

Такаши Накамура

"Восточная дыхательная терапия"

Лев Тетерников

"Спонтанный тантрический танец йоги с партнером"

Валерий Момот

"Мистическое искусство ниндзя"

Чжан Юкунь

"100 вопросов по у-шу"

Ден Минь Дао

"Воин на пути знания (дао повседневной жизни)"

Луис В. Миддлмен "Мистический секс"

Кейт Харари, Памела Вейнтрауб

"30-ти дневный курс осознанного сновидения"

Кейт Харари, Памела Вейнтрауб

"30-ти дневный курс опыта внетелесного осознания"

Кейт Харари, Памела Вейнтрауб

"30-ти дневный курс мистического опыта"

Кейт Харари, Памела Вейнтрауб

"30-ти дневный курс улучшения памяти"

Чжан Минву, Сунь Синъюань

"Китайская Цигун-терапия"

В. Заложный "Жемчужины Цигун"

Авессалом Подводный "Целительство"

кн 1 — "О, Текучая!"

кн 2 — "Эзотерический массаж"

кн 3 — "Введение в анатомию: структурный массаж"

Кн. 1: Дион Форчун "Лунная магия"

Кн. 2: Дион Форчун "Жрица моря"

Кн. 3: Дион Форчун "Мистическая Каббала"

Кн. 4: Дион Форчун "Психическая самозащита"

Кн. 5: Дион Форчун "Источник силы"

Кн. 6: Дион Форчун

"Эзотерическая философия любви и брака"

Кн. 1: Владимир Шмаков

"Священная книга Тота. Великие Арканы ТАРО"

Кн. 2: Владимир Шмаков

"Закон синархии"

Кн. 3: Владимир Шмаков

"Основы пневматологии"

Г.О.М. "Курс энциклопедии оккультизма"

Ю. Николаев "В поисках Божества"

В. Томберг "Медитации на ТАРО"

Мирослав Павич "Хазарский словарь"

Ирвин Шэтток "Сатипаттхана. Опыт
внимательности";
Дэниел Голмен
"Многообразие медитативного опыта"
(Серия "ПУТЬ")
Дион Форчун "Современная психическая защита";
Шафика Карагулла
"Прорыв к творчеству" (Серия "ПУТЬ")
Борис Сахаров "Открытие третьего глаза";
Сильван Мульдон
"Проекция астрального тела" (Серия "ПУТЬ")

Колин Уилсон "Паразиты сознания"
Вильям И. Томпсон "Острова вне времени"
Луи Повель, Жак Бержье "Утро магов"
Джеффри Мишлав "Корни сознания"
Жак Саду "Алхимики и золото"
Рэймонд А. Моуди
"Жизнь до жизни",
"Жизнь после жизни"

Рэймонд А. Моуди.
"Дальнейшие размышления о жизни после жизни"
Э. Бэббитт "Основные принципы света и цвета"
Уэйн Дайер "Быть свободным"
Мэнли П. Холл "Самораскрытие"
Стивен Левин "Кто умирает"
Боб Клейн "Движения магии"

Книги издательства «СОФИЯ» вы можете приобрести у региональных дилеров:

Арзамас, магазин «Эзотерика», (83147) 403-97
Витебск, Борисов Владимир Андреевич, (02122) 430-90
Волгодонск, Ростовской обл., Книжный ряд, Супрун
Наталья Сергеевна, ул. Энгусиастов 29 - 98, 34-73-40
Вологда, магазин «Основа», (81722) 513-89
Воронеж, магазин «Букинист», ул. Кольцевая 52, (0732)
52-23-11
Дзержинск, Нижегородской обл., ул. Революции 16 - 4, (*)
33-02-72
Евпатория, Елена, (06569) 5-75-96
Екатеринбург, магазин «Панорама», пл. 1905 года, (*)
221-173
Ереван, Галоян Гайк, (8852) 39-13-93
Ереван, Вартанян Самвел, ул. Маркарьяна 25 - 23, (8852)
34-58-01,
Златоуст, Челябинской обл., магазин «Книги», Тихонов
Александр Иванович, (*) 333-46,
Иваново, магазин «Агни», ул. Красной Армии 15, со
двора, (*) 32-75-41. Имеется отдел Книга-почтой. Для
получения быстрого ответа вложить конверт с
обратным адресом: 153043, г. Иваново, а/я 1116
Каунас, магазин Пятраса Гирдяниса, ул. Донелайчо 75б,
(0127) 798-220
Киров, Московской обл., Плотников Николай
Анатольевич, ул. Горького 27 - 73, (*) 64-12-04
Красноярск, Центр эзотерической литературы «Тональ»,
(3912) 239-293
Курск, фирма Кедр, (0712) 35-44-86

Львов, Ткаченко Александр, (0322) 63-90-24
Макеевка, (06232) 667-13
Минск, ГММП «Новости», пр-т Ф. Скорины 63, магазин «Книги», (0172) 328-074, ул. З. Бядули 3, магазин «Книги», (0172) 369-679
Орел, ТОО Тера, Беляев Ростислав, (*) 576-15
Петропавловск-Камчатский, 683038, а/я 16, ул. Звездная 4-56, магазин «Эзотерическая книга» 259-80
Рига, магазин «Книги», ул. Бирзниска-Упшша 4, (0132) 26-75-66
Рига, фирма RGN (книги можно купить в переходе напротив ж.-д. вокзала), ул. Аудею 11 - 508, (0132) 21-28-48
Рязань, Духовно-просветительский клуб «Сталкер», (0912) 390-044, а/я 891
Смоленск, ТОО ИКА, (08100) 646-70
Саров, Нижегородской обл., Михаил Васильевич, (83130) 744-19
Севастополь, Сергей, (06292) 59-87-57
Старый Оскол, Белгородской обл., (*) 24-10-63
София, Болгария, фирма «Анжела», пл. Славейков 11 этаж 4, (359-2) 80-72-54
Сочи, фирма Логос, (*) 92-67-04
Сыктывкар, Цыгин Валентин Владимирович, (*) 664-04
Тольятти, Общество Рериха ИЧП ЗИМА, Приморский бульвар 33, (8469) 341-603
Тюмень, 625026, фирма Зодиак, ул. Республики 155, (3452) 22-99-48
Усть-Каменогорск, Давыдов Юрий Федорович, (3232) 62-08-36
Усть-Лабинск, Краснодарского края, (86135) 226-70
Хабаровск, Фонд милосердия и здоровья, Геннадий Павлович, (4212) 72-01-31

Хайфа, фирма L.V.S. ltd, Хайфа, **Израиль**, ул. Герцог 1, тел./факс 972-4-624322. Сеть русских магазинов Арбат. Оптовая продажа книг, контейнерные перевозки из России в Израиль

Челябинск, магазин «Былина», пр. Ленина (ост. Публичная библиотека), (3512) 52-04-58

Челябинск, магазин «Невад», (3512) 347-142

Ярославль, 150000, ул. Первомайская 45, Театральный ин-т, магазин «Академия», (0852) 221-809, тел./факс 225-678

Для установления дилерских контактов обращаться по телефонам:

в Москве: (095) 177-91-16, 919-87-07

Евтушенко Сергей Владимирович

в Киеве: (044) 265-09-40

Гапоненко Александр Константинович

Издательство "СОФИЯ" заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 265-09-40

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»
тел. 290-04-12

Представительство в Москве:

ООО "СОФИЯ—Москва", 109125, Москва, а/я 15, ул. Саратовская 8/1,
телефон (095) 919-87-07, 177-91-16.

e-mail: ina@sophya.kiev.ua

Корректурa

Е. Введенская

Е. Ладикова-Роева

Т. Зенова

Оригинал-макет

И. Петушков

Подписано к печати 08.09.96 г. Формат 84×108 1/2.

Бумага офсетная №1. Гарнитура "Goudy Old". Усл. печ. лист. 20,00

Усл. краск.-отт. 18,00. Уч.-изд. лист. 19,60. Зак. 7430.

Цена договорная. Тираж 5 000.

"София", Ltd. 252055, Киев-55, ул. Горького, 47
при участии ООО "София—Москва"

Отпечатано с готовых диапозитивов

на Книжной фабрике № 1 Комитета РФ по печати.

144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.

ТАДЕУШ ГОЛАС • КАМДЕН БЕНАРЕС

ТАДЕУШ ГОЛАС
КАМДЕН БЕНАРЕС



雞

躬



СОФИЯ
КИЕВ

ДЗЭН
ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНИ



ТАДЕУШ ГОЛАС - КАМДЕН БЕНАРЕС



Тадеуш Голас
РУКОВОДСТВО К
ПРОСВЕТЛЕНИЮ
ДЛЯ ЛЕНИВЫХ
Камден Бенарес
ДЗЭН БЕЗ УЧИТЕЛЯ