

Врата, которых нет

Готовый, бдительный и живой, ты здесь – у Врат.

Тогда приходит проводник – тот, кто прошёл здесь раньше. Он возьмёт тебя за руку, или шлёпнет по лицу – смотря, что тебе нужно – и проведёт тебя через Врата.

Затем ты обернёшься и увидишь, что нет ни Врат, ни перехода, ни тебя.

И никогда не было.

ТЫ ГОТОВ?

Вступление

Илона Циунайте

Есть простая, очевидная истина: нет такой сущности, как «я». Нет вообще никакого «я», ноль. Есть только жизнь, текущая свободно, как единая реальность.

Жизнь просто есть. Это так просто, что мы упускаем это. Мы не останавливаемся, чтобы присмотреться к тому, что всё время происходит.

Поэтому каждый человек, родившийся в этом мире, заключён в тюрьму и проводит всю свою жизнь, питая, защищая, пытаясь построить и спасти что-то, чего не существовало с самого начала. Это – двигатель всего человеческого хаоса.

Чтобы увидеть эту иллюзию, нужно всего пару секунд – если вы честны и если вы знаете, куда смотреть. Вот о чём эта книга.

Мы ничего не делаем в жизни – делание происходит. Нет делателя, думателя, нет управляющего, который решает что, когда, с кем и почему. Жизнь просто происходит, и мы здесь не имеем никакого влияния. Нас нет.

Вера в то, что у всех нас есть особое отдельное «я», отвечающее за нашу жизнь – ничего более, чем непроверенное предположение. Человеческие существа видят жизнь, преломлённую через эту центральную веру. Чувство отделённости преобладает в повседневной жизни, делая её напряжённой, мрачной и угрожающей. Сильнее всего ощущается чувство незавершённости.

Те счастливики, которые знают выход из этого, ту загадочную вещь, известную как «просветление», часто проводили многие годы в бесплодном поиске истины, которая была проста, реальна и непосредственна – прямо перед их глазами.

Если вы чувствуете, что что-то не так, что вы что-то должны отыскать, что жизнь не полна, не достаточна, как-то незавершённа, и что она не должна быть таковой – эта книга для вас.

Если вы ищете возбуждающих идей, пожалуйста, поищите в другом месте. Здесь нет возбуждающих идей, просто жёсткий взгляд на реальность. И если вы ищете чего-то, на что вы могли бы переложить ответственность за поиск истины – эта книга также не для вас.

Истину нельзя разжевать и положить вам в рот. Лишь те, кто решил взять на себя ответственность и ответить на вопрос, что же такое на самом деле реальность – только они смогли перешагнуть через порог Врат, которых нет, и увидеть истину.

Однако, это не гарантирует вам немедленное и пассивное освобождение от страданий, или от мыслей, или вечный покой и любовь. Это карикатура. Реальность совсем не такая, но она подлинна.

Обнаружение этой реальности приносит ясность и открывает новый путь развития жизни – спокойной, доброй, смиренной и исполненной радости.

Истина проста. «Я» не существует. И никогда не существовало.

Если вы примете это на веру, без проверки, без искреннего исследования, ничего не изменится. У вас будет ещё одно убеждение в системе, создавая даже больше конфликтов, чем раньше. И, хотя вам это может показаться интересным сначала, как все убеждения, оно быстро устаревает.

Чтобы увидеть эту истину, вам нужно посмотреть. Это означает, что вы должны оставить все ожидания, все дорогие сердцу взгляды в стороне, и посмотреть свежим, чистым, честным взглядом.

Не ждите сияющего света или глобальных прозрений. Просто ищите истину.

Смотреть – просто: удерживайте ясное намерение в конце концов увидеть истину, не смотря ни на что, отслеживайте то, что создаётся умом, отвлекая, и копайте дальше. Это не страшно. Это не магия. Просто начинайте искать себя и ответьте на некоторые конкретные вопросы. Будьте честны, как никогда раньше. И вы увидите, насколько проста и очевидна истина.

Кто-то называет это Освобождением, кто-то – прохождением через Врата, Вхождением в Поток, Самореализацией, Пробуждением, Просветлением, Анаттой. Как бы вы это ни назвали, это является самой важной реализацией в вашей жизни. Она обозначает конец верований, и начало в дения вещей, какие они есть.

Годы обусловленности и запрограммированности не могут исчезнуть сразу. После реализации наступает период очистки, стабилизации, индивидуальный для каждого. Но что-либо, будучи однажды увидено, не может стать снова невидимым, так что жизнь приобретает совершенно другой аромат. Сладкий аромат свободы.

Это не конец страданий – это осознание, что нет страдающего. Что ведёт к свободе жить без тщетной нужды что-то изменить. То, что действительно должно измениться, изменяется само наиболее простым и прямым способом без разочарований и необходимости.

Итак, если вы ищете свободу, эта книга – для вас. Она содержит полную запись 21 диалога проводника с ищущим, приведших к освобождению последних. Реальному освобождению реальных людей в реальной жизни. Ничего не пропущено. Половину из них провела я. Других – всегда меня вдохновляющий друг – Елена.

Эти записи – не просто пустое хвастовство. Мы издали эту книгу, чтобы дать вам карту, ясное понимание, как пройти через Врата к свободе.

А если вы думаете, что, возможно, вы не готовы для этой свободы?

СМЕЛЕЕ ВПЕРЁД!

Прохождение через Врата, которых нет – вы готовы?

Елена Нежински

Когда я подошла к Вратам, у меня больше не было терпения для дальнейшего поиска.

Желание истины горело во мне.

Той ночью один человек подвёл меня к в дению, что всё это время – многие годы – тот, кто стремился к какой-то цели, старался что-то предпринять, был вымышленным «я».

Годы в молчаливых ритритах, сидя день за днём, направив взгляд внутрь, очищая ум – в то время это было нужно, но больше – нет.

Поиск, который вёл меня полжизни, вдруг стал душить меня. Я была готова пройти, пересечь черту, но не знала, куда вёл этот путь. В различных духовных книгах я читала о какой-то завесе иллюзии и о Вратах, которых нет. Я слышала этот коан много раз, но не имела представления, что это значит, до тех пор, пока не осознала себя саму стоящую у Врат.

Ты ощущаешь это костями – находясь здесь всем своим существом.

С тобой происходит что-то действительно мощное, даже не знаешь, что именно, похожее на сторание изнутри с нестерпимым желанием истины. Чувство готовности. Время пришло. Я должна пройти. Я должна содрать с себя эту иллюзию. Чем является эта иллюзия, ты не совсем понимаешь, может, только интеллектуально, если читал что-то до этого. Но есть сильное чувство, как будто ты готов сделать шаг в пропасть – пропасть неизвестного.

Что было раньше – полностью исследовано. Это могло быть приятно, хорошо, здорово, весело, не очень хорошо, печально, скучно, болезненно, всё, что угодно – но, по крайней мере, знакомо.

Приходит страх, иногда даже ужас.

Ты чувствуешь, что пришла смерть – смерть прежней жизни. Смерть иллюзии.

Приходит колебание.

Вернуться назад к знакомому или вперёд к неизвестному?

Приходит решение.

Готовый, бдительный и живой, ты здесь – у Врат.

Тогда приходит проводник – тот, кто прошёл здесь раньше. Он возьмёт тебя за руку, или шлёпнет по лицу – смотря, что тебе нужно – и проведёт тебя через Врата.

Затем ты обернёшься и увидишь, что нет ни Врат, ни перехода, ни тебя.

И никогда не было.

ТЫ ГОТОВ?

Филипп

Для Филиппа это было большим напряжением. Он много страдал, огромный страх, приступы паники, разочарования и горячее желание узнать истину. Но я была удивлена, как быстро он прошёл сквозь страх, после чего стало легче идти дальше. Он застрял на «самости», как он это назвал, и, взглянув на это, как на клей, склеивающий иллюзию, в конце концов он сдался, и всё было кончено. Я была очень рада помочь Филиппу облегчить его страдания из-за веры в отдельное «я». – Илона Циунайте.

Ф: Дорогая Илона,

Мне понравилось читать посты диалогов на вашем блоге. Вы кажетесь мне очень терпеливой и понимающей, однако не даёте проскользнуть никакой лжи.

Мне 55 лет, я живу в Австралии, много лет изучал всё это и хорошо понимаю концептуально смысл иллюзии «я». Хотя и не видел этого напрямую. Как вы думаете, может быть, такой человек, как я, просто не способен пройти эту черту?

И: Нет, я не думаю, что такое может быть. Возможно, что стена знаний столь плотна, что не позволяет увидеть простые вещи. Когда начинаешь смотреть, всё просто, но чтобы подойти к этому, нужно быть готовым взглянуть на всё свежим взглядом.

Вы готовы? Я могу помочь.

Ф: Спасибо, Илона. Было бы здорово, если бы кто-то помог мне. Иногда я так глубоко над этим задумываюсь, что мой ум, наверное, хочет отомстить; он будит меня в 2 часа ночи мыслями о неразрешимых загадках, что вызывает приступы паники.

В часы бодрствования я медитирую над мыслью, что всё так, как должно быть, и не может быть по-другому, я должен оставить всякое сопротивление тому, что есть, и быть вместе со всем, что происходит, даже с паническими мыслями.

Это работает в какой-то степени, но ничего надолго не меняет, может, это всего лишь ещё одна теория или техника? Беспокойство о том, что может случиться в будущем, преобладает над всеми остальными мыслями, и, как вы сказали, кажется очень плотным и сильным. Простое видение кажется очень неуловимым.

И: Нет, это не ещё одна теория или техника. Это один взгляд раз и навсегда. То, что видно, не может быть невидимым. Как когда-то вы поняли, что Санта Клаус не реален, и уже никогда не поверите в его реальность. Вам не нужно смотреть в пустой камин, где Санта должен быть, пока не случится что-то волшебное, и вера магическим образом исчезнет. Кто-то просто говорит: Дед Мороза нет. Тогда вы оглядываетесь и думаете. Думаете самостоятельно. И очень быстро становится очевидным, что – о, Боже мой! – всё сходится. Все противоречия, вопросы, споры. Всё это отпадает.

То же самое происходит, когда вы видите, что нет «я». Потому что это просто ещё одна фикция. В самой своей сути фикция «я» – всего лишь ещё одна фикция. Да, это основа множества

разрушительных образов мыслей, поведения и человеческой недееспособности. Но что она из себя представляет? Это просто ещё одна фикция. И вы можете посмотреть сквозь неё, как и сквозь любую другую фикцию.

Не нужно бороться с сопротивлением, нужно вычистить мусор внутри, который создаёт сопротивление. Мы не ищем здесь новых убеждений, но лишь простую истину. И, как говорится, истина освободит.

Мне нужно от вас только то, чтобы вы отвечали со 100% честностью, и только тогда, когда ответ покажется верным. Не спешите, но, когда я прошу вас смотреть, действительно смотрите. Итак, теперь взгляните на реальную возможность, что «вас» нет в реальной жизни. Всё происходит само, без управляющего. Посмотрите внутри и скажите, какое возникает чувство – страх, сопротивление, разочарование – что?

Опишите, что чувствуете.

Ф: Когда я рассматриваю возможность, что «меня» нет, возникает огромный страх, печаль, чувство, что я теряю свою семью, и всё чем я стал.

Это кажется слишком неизвестным, чтобы впустить в себя. Что если я приму это и сойду с ума? Может, я не верю в то, что это сработает. Я понимаю, что на самом деле нет контроля, но это понимание ничего не может поделать со страхом неопределённости. Я действительно не знаю, что такое истина. Это всё правда существует?

И: Конечно, это выглядит пугающе и печально – вы думаете, что что-то потеряете, увидев это. Но что вы потеряете? Что может быть потеряно? Здесь нечего терять. Всё будет Окей. Это просто страх; ваша семья в порядке, вы ничего не потеряете.

Теперь посмотрите на страх. Вы видите, что это – механизм защиты, что он что-то прячет, чтобы вы не обнаружили? Видите ли вы, как классно он выполняет свою работу? Можете ли вы отдать должное этому механизму?

Теперь посмотрите на страх и просто дайте ему быть, не борясь с ним. Затем посмотрите за него. Что там, за ним? Что вы видите?

Ф: Да! Да! Я вижу, как цепок страх. Как вы сказали, видно, он защищает что-то и постоянно проверяет моё намерение. Страх очень эффективен, да. Иногда он подавляет и истощает. Но, читая то, что вы написали, я увидел проблеск того, что позади него, и громко рассмеялся. Это было в архитектурном офисе, где я работал. Так странно, что это случилось в такой жёсткой, холодной обстановке. Я ещё напишу об этом сегодня.

И: Здорово! Да, пожалуйста, напишите подробнее. Ответьте вот на что: что нуждается в защите? Здесь копайте глубже.

Ф: Моя жизнь, как я знаю, нуждается в защите.

Чувство себя в мире, кажется, похоже на тонкое балансирование добра и зла. Я понимаю всю абсурдность этого, так как слишком большой перекося в сторону зла вызывает много горя, но, похоже, что здесь я прав.

Кажется, невозможно найти выход, не разрушив всё или не сойдя с ума. Проблески, которые случились со мной – всего лишь проблески, всё остаётся, как было. Когда вы спросили, что там, за страхом, я почувствовал очень мягкое ощущение покоя, как чистое небо за тёмным пыльным облаком. Это показалось таким очевидным, что я засмеялся.

Ещё я почувствовал огромное разочарование из-за того, что не смог увидеть это полностью. Тогда я спросил, кто или что разочарован, я ли это? Кто видит разочарование?

Илона, вы поразили меня! Вы, совсем незнакомый мне человек, находите время для меня. Почему? Не поймите меня неправильно, это поистине замечательно, но никто, кого я знаю, не будет этого делать – даже мой личный врач или моя жена. Это потрясающе!

И: Хорошее у нас получилось начало – вы прошли сквозь страх почти сразу. Да, за страхом ничего нет, лишь покой и тишина, но, тем не менее, это приносит столько беспокойства в человеческую жизнь.

Мы пройдем через это шаг за шагом, и в конце всё станет ясно. Поверьте. Процесс пошёл. Теперь вам нужно лишь увидеть, что всё уже происходит. Само по себе.

Я помогу вам с разочарованием. Нет никого, кто его чувствует, видит или обладает им. Вы можете искать и сойти с ума, не найдя его. Просто делайте также, как со страхом – смотрите прямо на

разочарование, смотрите на трения убеждений и на горячее желание познать истину – оно здесь, указывает путь вперёд. Просто возникающие чувства. Чувства приходят и уходят, как и мысли, заметьте это и просто позвольте им быть.

Сейчас я хочу, чтобы вы посмотрели на реальную возможность того, что в жизни нет никого, кто бы ею управлял. Что приходит? Мысли, чувства – просто изучите всё и смотрите на то, что есть.

Почему я это делаю? Нет дороже подарка, чем человеческая свобода. Так восхитительно иметь возможность дарить это людям. Правда. Чувство, когда ты ведёшь кого-то к свободе, и видишь, как он освобождается – как это можно оценить? Поверьте, я вознаграждена.

Битва в голове растворяется, стоит только посмотреть на неё. Так что, сейчас не боритесь с содержимым вашей головы, а просто посмотрите на то, что происходит там – бегущие мысли, заряженные эмоциями. И всё это без усилий. Вы видите?

Ф: Чувство разочарования. Есть напряжение в том, что я чувствую, что очень близок, я чувствую запах свободы, но... не могу даже сказать, что это. Все знания ушли. Может быть, смелость?

И: В данный момент разочарование – это неплохо. Просто идите с ним, позвольте ему быть. Заметьте, что есть чувство плюс обозначение его умом. Что вы имеете в виду под «все знания ушли»?

Продолжайте в том же духе, Филипп. Что происходит?

Ф: Лёгкость бытия. Она пропитала меня всего. Как будто тяжесть улетучилась из тела. “Знания”, которое ушли, я имел в виду, что не чувствую необходимости сейчас читать Толле и т.п., которая раньше была.

У меня такое ощущение, как будто что-то отваливается, и, как вы сказали, я позволяю этому происходить. Я не контролирую, как бы я это делал? Просто так происходит, но это неплохо для Фила, так как это его природа, его проявление – проявляться и наблюдать это проявление. Круто! Простите, не могу больше писать, продолжу позже.

И: Привет, Филипп! Как вы там? Закончили?

Ф: Да! Я вижу возможность, хотя есть ещё много лжи и обмана. Насколько сильно я хочу увидеть это ясно (хочу ли?), настолько хорошо страх выполняет свою работу. К тому же я хотел бы порадовать вас, поскольку вы трансцендировали это, что, я знаю, приблизило меня к «себе».

Я мог бы написать целую страницу об этом, хотя ничего не меняется, ничего конкретного. Уловки ума в уме об уме. Чёрт! Годы под защитной коркой, как же прорваться сквозь неё? Иногда это кажется огромной пропастью. Я хочу быть честным, но когда я просыпаюсь в час ночи весь в поту, мне не за что уцепиться. Помогите!

Даже когда я пишу это, голос в голове критикует, мол, всё это бесполезно. Там на самом деле идёт битва. Позже сегодня напишу ещё.

И: Вы не можете это видеть, так как «вас» нет. Есть только в дение. Видимое, видящий и в дение едины, они суть одно и то же. Страх – это просто механизм, защищающий иллюзию от обнаружения. Он хорошо выполняет свою работу, но если вы заглянете за него, вы увидите, что там ничего нет, ничего защищать не надо.

Если вы хотите сломать стену, вам же не нужно всё о ней знать, верно? Вы просто сносите её напроць. То же самое вы делаете, глядя на саму защиту. Как она работает, что делает? Что вы видите?

Да, здесь не за что уцепиться. Всё, что вам кажется, вы знаете, здесь бесполезно. Потому что здесь нет того, кто хочет удержаться, лишь только возникающая мысль: «Как страшно! И не за что уцепиться!» Кто думает эти мысли? Или может быть, они просто возникли в результате столкновения различных убеждений?

Поиск ещё одного выхода? Подумайте об этом – вы видите разочарование и знание, как барьеры? Чьё разочарование? Чьё знание? Кто обладает этим разочарованием? Этим знанием? Цель не в том, чтобы победить это, а в том, чтобы не быть привязанным к чему-то. Это просто болтается здесь, питая себя и утверждая, что принадлежит «вам». Но «вас» нет.

Исследуйте это. Кто думает? Кто стоит за думаньем? Что влияет на мысли?

Мысль не может думать. Так ли это?

Ф: Привет. Да, стало как-то яснее. Во время приступа паники в 4 утра я увидел, что это был просто плотный комок мыслей, умоляющий, чтобы его опознали, и начало стены страха.

Сперва я ясно увидел, что это было такое – просто ещё одно пролетающее плотное чёрное облако, не принадлежащее никому.

Принадлежности вообще нет; принадлежность несёт с собой бремя по содержанию чего-то. Я ощутил, что контроль, которого я так отчаянно желал, невозможен, да и не нужен. И когда я оставил его, зажатые тиски страха как будто ослабли, и этот страх тоже был не моим. Как будто открылось то, чего я искал, врата. За этим чёрным облаком я увидел чистое небо. Такой сладкий, сладкий вкус. Я чувствую, что могу протолкнуться дальше.

И: Но кто\что будет толкать? Разве всё не происходит само по себе? Раскрытие, проявление жизни каждое мгновение? Переживание плюс обозначение его умом – такая же часть всего.

Всё происходит без контроля. Верно ли то, что нет переживающего «я», что «я» - всего лишь мысль, проходящая мимо, как облако страха, без контроля? Одна мысль тянет за собой другую. А мысль не может думать.

Кто чувствует, или есть просто чувство свободы, появляющееся в сознании?

Давайте! Теперь это тааааак близко!

Ф: «Я» - присвоенная идентификация, относящаяся к какому-то центру или источнику личности, моему источнику. Он наполнен «самостью», такой дорогой «самостью». Организм – это единство, но у него нет центра.

Центр вообще невозможен. Откуда он возьмётся, как вы думаете? Всё является частями целого организма, всё взаимосвязано.

Всё ещё остаётся чувство отсутствия, как зияющая пустота – пугающая и прекрасная. Есть позволение, но кто позволяет?

Есть ли необходимость в делателе, или есть просто делание? Каждый раз уму нужно ссылаться на автора или делателя, входит «я», что, тем не менее, тоже наблюдаемо. Каждое такое наблюдение вызывает чувство облегчения. Это нечто большее, но у меня нет слов.

Как я уже говорил, всё, что я могу сказать: это сладость, сладчайшая услада. Кажется, что я не смогу говорить с другими об этом. Потому что всегда это звучит как-то неуклюже, похоже на нелепую философию.

Нет размышлений о чём-то, нет делания, просто в дение, даже «самость» не имеет значения. Похоже, ей нужна была эта поддержка. Вещи, как вы сказали, следят сами за собой. Ум отлично водит машину, даже конструирует дом, а «я» приходит позже, чтобы придать этому значение. Действительно, очень смешно, когда видишь это. Мир полон этим: «моё то» и «моё это», так весело!

И: Мне пришлось три раза прочитать, что вы написали, чтобы понять, о чём вы говорите. Да, это трудно передать в словах. Но видно, что вы начали видеть!

Помните, в фильме «Матрица», когда Нео выходит из неё, он смотрит по сторонам и говорит: «Почему у меня глаза болят?», а ему отвечают: «Потому что ты ими никогда прежде не пользовался»...

Это оригинально описывает то, что вы видите своими глазами.

Наша культура создаёт своеобразную паутину из готовых мыслей и фраз. Духовность не исключение. Общие соглашения. Набор соглашений для думанья и составления предложений. Когда вы смотрите на жизнь свежим взглядом, вы находите свои собственные слова для выражения того, что вы видите. Сладость. Мне нравится это слово.

«Самость» – определите это, пожалуйста. Посмотрите на это повнимательнее, что это? И что такое Филипп?

Ф: Спасибо за ваше терпение. «Самость» это важность фиктивного «я».

Это как, скажем, защита от оскорблений, когда кто-нибудь судит или критикует тебя, или реагирует на то, что ты назвал его «дурак». Персонаж «Филипп» научился, как защищать самость. Но что есть эта самость, как не придуманная история личности «Филипп»?

Тем не менее, кажется, что личность, самость имеет свой ум, реагирует и защищается по любому поводу. Вот где разочарование. Я вижу всё это, но оно всё равно продолжается. Это просто такой процесс демонтажа, или я что-то упускаю?

И: Если я поняла правильно, ваше слово «самость» и есть тот клей, который склеивает иллюзию. Как он себя ведёт последние дни – всё ещё сильно липнет или понемногу ослабевает?

Ф: Да! Клей становится ломким и отваливается во время наших разговоров, как старая смола. Когда я вижу это, мне это напоминает, когда я был маленьким. Очень знакомое ощущение с восклицанием «ну конечно!».

Как будто я заблудился в дремучем лесу на пятьдесят лет и только что смог выйти из темноты, но словно всё время про это знал. Это очень знакомо. Персонаж «Филипп» кажется всё ещё потерянным и сбитым с толку необходимостью быть в этом мире.

И: Всё хорошо, с Филиппом всё нормально. Просто огромная куча убеждений выбита у него, так что ему нужно немного времени, чтобы прийти в равновесие. Обусловленность будет какое-то время отваливаться, в зависимости от того, сколько убеждений хранилось в системе.

Чтобы подействовать процессу, вы можете смотреть на наиболее близкие вашему сердцу убеждения. Просто изучить, что там, определить и отпустить.

Итак, что реально? Существует ли «я» в каком-либо виде или форме в реальности?

Ф: Жизнь абсолютно пуста и бессмысленна, какое облегчение!

В конечном итоге, в предметах ничего нет. Как будто их присутствие тонко, как бумага, но в реальности там ничего нет, там нет измерения. Ум воплощает их, придавая всему этому размер и смысл в понятиях отдельного «я».

Ум так много знает о жизни в этом мире и по-прежнему управляет процессами с помощью этого знания. Но, видите ли, разница в том, что он это делает не для кого-то, он просто это делает. Никому не нужно контролировать происходящее и принимать решения.

В действительности это вообще невозможно. Никакого контроля нет; жизнь – в свободном падении. Просто каким-то образом, когда-то что-то приняло на себя владение целью и результатом, как вы сказали, полностью автоматически.

Рассуждения об этом настолько очевидны, они в корне отличаются от всего остального. Это как всю жизнь страдать от запора, удерживая кал внутри сфинктером, все эти годы пытаюсь контролировать неконтролируемое, и ради чего? Ограниченность. Свежий и новый, за двадцать лет у меня впервые прекратился звон в ушах, только тишина, сладость...

Вера... Филипп верит в добро и прямопу, в любовь своей семьи и делает всё, что может. Всё нормально, только задания распланированы в ограниченной перспективе. Это настолько очевидно – мир кажется безумным в этих абсолютно ненужных рамках.

Это напомнило мне песню Del Amitri «когда ты едешь на ручном тормозе, когда ты плывёшь в ботинках».

Благодарю вас, дорогая Илона, из пустоты, что вы помогли мне увидеть.

И: Смотрите – реальность очень реальна. Вещи реальны. Люди реальны. Только никто не владеет ими.

Теперь вы свободны, не попадайтесь в ловушку отключения от реальности. Это просто догма популярной духовности; это не необходимость, не лучший выход. Лучше наоборот – стремитесь к ясному, чистому, правдивому взгляду на вещи, и происходящая жизнь будет отвечать вам своим подлинным великолепием.

Не стоит благодарности, Филипп. Я так рада, что вы увидели это. Спасибо вам большое. И добро пожаловать в свободную жизнь.

Шейн

Помочь Шейну было делом чести. Он посвящённый буддистский священник и учитель медитации.

Он написал мне, прочитав мою работу с профессором Вальдо. Шейн очень простой человек, и в нашей с ним работе он был полностью открыт. Он чувствует, что соединение традиционной медитации с прямым указанием поможет многим практикующим реализовать Анатту – «не-я». Сейчас он помогает своим ученикам, преподавая медитацию и прямое указание. – Елена Нежински.

Ш: Привет, Елена.

Спасибо за твою готовность уделить мне внимание. Я восхищаюсь тобой и уважаю твою преданность в помощи людям.

Немного о себе. Я постоянно практикую медитацию более 15 лет, 7 из которых преподаю медитацию и принципы буддизма. Я посвящённый буддистский священник, но сторонюсь ритуальных практик буддизма. Я преподаю три-четыре раза в неделю, помогая людям найти способ облегчить их беды. Я буквально прошёл через многие сотни учеников медитации. Я написал несколько книг на эту тему, часто приводя в пример практику сидячей медитации. Но! Никто на моей памяти не пробудился! Я не нашёл здесь непременно освобождения. Никто, включая меня, не становится поистине свободным.

В моей персональной практике я вижу улучшение ясности и понимания «не-я». Я влюблён в истину. Вот что толкает меня. У меня есть решимость идти внутрь и увидеть, чего нет. Были моменты осознания иллюзии, но всё ушло.

Один внутренний голос говорит: «Это постепенный путь, просто расслабься и это придёт». Тогда как другой возражает: «У тебя не так много времени, покончи с этим, осознай иллюзию «я» раз и навсегда и реально помогай другим».

Мне нравится преподавать, но более того, у меня есть внутренний стимул помочь людям в их страдании. У тебя есть такой же стимул. Я понимаю, что страдание, широко распространённое среди встречающихся мне людей, происходит от ложного отождествления с «я». Если бы я хотел действительно освободить других, я должен сначала быть сам свободным от иллюзии, в противном случае я могу учить их лишь тому, что знаю – как расслабить тело и успокоить ум.

Мне нужен толчок. Я знаю, что возможно пройти сквозь эту стену. Я желаю увидеть истину, и чтобы она осталась со мной навсегда. Я хочу услышать этот щелчок в затылке и знать, что я на самом деле имею право говорить другим о том, какая будет жизнь после освобождения. Я знаю, что то, что вы все делаете, работает, и вижу в этом шанс всей моей жизни.

Е: Спасибо за твою честность, Шон. Это поможет тебе пройти: быть готовым пересмотреть свой непосредственный опыт на предмет что чем является. Итак, давай примемся за дело. Посмотри на «я» прямо сейчас и скажи мне, что ты видишь. Одно за другим, всё, что возникает – пиши.

Ш: Когда смотришь на «я», оно появляется и исчезает. Например, когда что-то нужно сделать, или когда замечаешь состояние ума, оно кажется более явным. Но сейчас, когда я искал способ передать это, «я», похоже, куда-то делось. Вроде бы сильные утверждения «Я должен сделать это» или «Я сделаю» или «Я сделал». Но видно, что оно появляется и исчезает. Ох!

Я сейчас явно заметил одну вещь: когда я обратил внимание, что ты назвала меня Шон вместо Шейн, возникло ощущение потревоженной идентификации или “хватания” за «я».

Е: Да, Шон/Шейн. Я сделала это намеренно.

Это трюк.

Сильная, эта “хватка”. Я назвала Роберта С. «Бобом», и случилось то же самое! Посмотри, что ярлык «Шейн» - то же самое, что ярлык «я». Это просто ярлык.

Что такое Шейн? Слово/мысль+эмоции+ощущения.

Что такое «я»? Слово/мысль+эмоции+ощущения.

Мысль – существует.

Эмоции – существуют.

Ощущения – существуют.

Шон – просто ярлык.

Я – просто ярлык.

Не принимай это на веру. Прими это как ключ. Намёк на определённое направление исследования.

Окей?

Дай мне знать, что происходит.

Ш: Прямо сейчас заметил, что возникает чувство напряжения или неудобства. Ярлык просто есть. Мысль вызывает эмоцию и ощущения, как результат – напряжение.

Е: Шейн это ярлык, как и Шон! И так, у нас есть то возникающее чувство, когда ярлык немного сбивается. Ты же буддист – ты можешь рассмотреть переживание и увидеть:

- чувства – есть;

- неприятные ощущения – есть;

- ассоциативные мысли – есть;

- «Я» – нет.

Где в этом во всём «я»?

Чувство себя – есть.

Реальное «я» – нет.

Опять же, ты можешь рассмотреть глубже то, чем является чувство себя: всё те же мысли, ощущения, чувства.

Пожалуйста, посмотри на всё это, и напиши, что происходит.

Ты очень близок, не может быть иначе со всем твоим опытом...

...который не является твоим. Он просто есть.

Переживание есть. Мысль «я», «моё» приходит и присваивает его себе.

Обучение просто происходит, ты знаешь. Разве ты это делаешь? Нет. Ты знаешь, что это всего лишь движение, выражающееся определённым образом. Так почему же что-то должно быть иначе?

Спрашивай себя, на чём ты завис. Что это? Пожалуйста, не будь хладнокровным, спрашивай горячо и отчаянно. «Где, чёрт побери, я зацепился?»

СПРАШИВАЙ! ИССЛЕДУЙ!

Ш: Сильное чувство, что ключом здесь является оставаться в непосредственном переживании. Это бытие – единственная существующая реальность.

Это единственное место, где находится истинная честность в каждой ситуации. Когда возникает какая-либо мысль, она, похоже, начинает манипулировать уже присутствующими эмоциями и ощущениями. Наверно, это звучит глубокомысленней, чем есть на самом деле.

Есть только то, что есть. Что-то происходит, и это не я, пока я не попытаюсь прикрепить к этому историю. Я думаю, что даже если прикрепить историю к происходящему, это всё равно не будет правдой. Просто фальшивый ярлык, повешенный на процесс мыслей-эмоций-ощущений, как ты сказала, что есть что.

Е: То, что ты написал, больше похоже на лекцию, Шейн.

Нам обоим это точно не нужно.

Давай сделаем так. Я надавлю, ты будешь смотреть, и вернёшься с ответом СТРОГО на поставленный вопрос. Хорошенько постарайся, не анализируй, а то мне придётся отшлёпать тебя, Шейн.

Даже не смотря на всё моё уважение к твоему опыту, в то же самое время, я не смогу сделать то, что должна, если буду только слушать тебя. Я доверяю тому, что здесь происходит, и если я читаю и чувствую отсутствие интереса, концентрации в том, что ты пишешь, я верю этому.

Это было озарением? Может быть, но меня это не волнует. Держи очень узкий фокус, и не отступай ни на единый шаг в сторону. Скажи мне, что всё хорошо, что ты готов остаться до конца? И если ты готов перестать читать лекции о «не-я», «не-дуальности», разговаривая со мной, если ты готов испытывать «сырые» эмоции и смотреть на них так, как я тебя попрошу.

С нетерпением жду твоего ответа.

Ш: Да, Елена, давай сделаем так. Без лекций и сырые эмоции. Я читаю твой вопрос «Где, чёрт побери, я зацепился?» И хочу здесь написать... это трудно, так как я чувствую, что есть что-то, с чем я должен драться, просто взять палку и выгнать, но я точно не знаю, что это.

Е: Ты не ответил на мой вопрос, Шейн. Ещё раз: «Спроси себя, где ты завис. Что это? Пожалуйста, не будь хладнокровным, спрашивай горячо и отчаянно. «Где, чёрт побери, я зацепился?»

СПРАШИВАЙ!».

Ш: За попытки быть умным, очаровательным, смешным, милым, тяжело работающим парнем.

Но интересно, что это всё такое. Это и есть «я», или это просто то, какой я вижу, или хочу видеть, должна быть личность? Странно, что я ищу что-то, что хочу отпустить, что-то плохое или неправильное, и испытываю разочарование, не зная, что это.

Е: Это причина, ПОЧЕМУ ты зацепился. Не то, что я просила. ЗА ЧТО ты зацепился? Вот так всегда с этими буддистами: они концентрируют внимание, разделяют опыт на части, смотрят, понимают, и т.д. Что в этом плохого? В центре каждого из этих шагов – «я».

Ты пришёл ко мне и сказал: Я чувствую себя неудовлетворённым; Я чувствую, что поиск всё продолжается; Я сгораю от желания увидеть истину и помогать людям. Очень благородное намерение, отлично. И здорово, что ты знаешь, что это возможно. Значит, это возможно и для тебя. В любой момент.

Итак, когда я говорю, чтобы ты спросил себя, где ты зацепился, вот что ты должен делать: Ты прекрасно понимаешь, что для тебя очень важно увидеть истину. С этим пониманием и сильным намерением, доведённым до отчаяния, как будто это последний вопрос в твоей жизни – только один, и ты умрёшь – СПРАШИВАЙ.

Затем стань очень тихим, другими словами, убери привычное размышление, анализирование, всякую медитацию – всё, что ты привык делать. Убери совсем. И слушай.

«Зацепка может быть...»

Я не хочу слышать «может быть», «должно быть» – это должно быть чистое видение.

Давай попробуем ещё раз.

Ш: Я сделал, как ты сказала... это желание быть! Постоянное желание быть чем-то или кем-то. Беспредельные попытки быть тем или этим. Учителем, автором, гуманитарием, чем угодно... желание быть. НЕ желание просто быть... а быть кем-то.

Мне нужно дать этому отстояться, чтобы посмотреть, нет ли там чего-нибудь ещё. Но слёзы текут...

Е: Теперь смотри прямо, физически, двумя глазами, наблюдай, как это происходит, не обращая внимания на попытки кем-то быть, куда тебя тянет – в сторону того или другого... всё это просто есть.

И все эти напряжения, сжатия – тоже часть процесса. «Тебя» нет. Вне зависимости от того, как это проявляется.

Нет «тебя». Есть ярлыки, называющие что-то «твоим» и всё такое, да.

Реальный «ты»? – ничего подобного. Нуль.

Увидь, что это «желание быть» не нуждается в тебе, как в сущности, никто не управляет его течением. Посмотри на ребёнка. Когда он рождается, есть только бытие. Ребёнок един с окружающим пространством. Он плачет, когда чувствует голод, действие происходит прямо из груди. Где во всём этом «я»?

Нигде. Что-то происходит позже, когда ребёнок ассоциирует ощущения и тело с собой – «я», «моё».

Все переживания теперь разделены и обозначены. Но где же истина?

Нет разделения, нет существа. И вся твоя жизнь – парадокс, пытающийся разрешить сам себя. Вот что такое страдание – куча неудовлетворённости, исканий, чувства незавершённости, чувства какой-то потери. Вот откуда всё исходит. Вот что всем этим движет. Это и только это.

И ты можешь медитировать, анализировать, думать о глубоких вещах, но до тех пор, пока не увидишь ярлык как ярлык, всё это будет продолжаться.

Обладающего никогда не было, он всегда был иллюзией. Удели своё внимание и время на искреннее исследование этого простого утверждения. Открой его истинность. Ты можешь посмотреть сейчас и сказать, что ты видишь? Смотри прямо на своё переживание.

Что там?

Ш: Переживание прямо сейчас! Мир такой, какой есть со всеми звуками и красками. Ощущение информации, входящей в это тело. Всё происходит, как должно. Ничего удивительного. Когда сидишь вот так, смотришь и видишь всё это, чувствуется, что никто этим не управляет. Просто смотрение происходит.

Е: Отлично. Теперь ответь мне:

Существует ли «я» в каком-либо виде или форме в реальности?

Ш: Я смотрел и смотрел... есть тело, плоть и кости. Но никто не обладает этими вещами.

Е: Ты существуешь?

Ш: Нет, ничего не существует. Нет ничего, что заявляет о своём существовании. Смешно... нет ничего, что заявляет даже о том, что не существует.

Е: Да, это ТО. Смотри. Наблюдай эту простую истину. Ещё раз, что такое «я»?

Ш: Это просто ярлык, по сути, недоразумение. Как если видишь тень и думаешь, что она реальна, но на самом деле там ничего нет. Или лучше, когда думаешь о тени и веришь в её реальность.

Е: Что сейчас происходит? Скажи мне, что ты видишь? Что в действительности реально?

Ш: Есть просто видение, происходят мысли, тело есть тело, звуки, и очень приятные эмоции приходят откуда-то из небытия, или отсутствия желания быть, о чём мы говорили до этого. Тело просто сидит и просто что-то делает.

Е:Окей, прекрасно, мой друг Шейн. Теперь – за работу: преподавай уроки, мой посуду, пиши книгу!

Ш: Я очень рад! Спасибо! Спасибо!Спасибо! Ты чудесна, волшебница. Твои слова разорвали покров лжи и достали до самого сердца.

Теперь всё стало ясно! Если тебе что-то будет нужно, пожалуйста, дай мне знать. И, пожалуйста, продолжай делать это, быть может, это наша единственная надежда.

Бруно

Мы были друзьями с Бруно какое-то время, и он иногда приходил ко мне с вопросами. Было отрадно наблюдать, как он начинает действительно интересоваться поиском себя. Он наполнен любовью и помогает людям работать с чувствами. Для меня было большой радостью помочь ему пробудиться. – Илона Циунайте.

И: Привет, Бруно. Недавно со мной произошло изменение сознания. Да, я действительно хочу помогать людям освободиться. Всего несколько людей воспользовались мной в этом смысле. Это кажется самым логичным, что можно сделать. Теперь, когда я пришла в порядок, и чувство падения ослабло, я вижу, что осознание «не-я» это ключ к более расслабленной, спокойной жизни. Так что, я как прежде борюсь с ложью. Но более основательно, скорее растворяя, чем атакуя её.

Нет ничего, что нужно видеть, кроме того, что ЕСТЬ.

Б: «Нет ничего, что нужно видеть, кроме того, что ЕСТЬ». С твоей точки зрения получается, что Бруно свободен? Чувствуешь ли ты через призму «не-я» по моим описаниям того, что я вижу, что я абсолютно свободен от иллюзии «я»?

Окей, я полагаю, эти вопросы приходят из линейного ума Бруно, пытающегося рационализировать и переработать то, что является потоком жизни... я вижу это!

Окей, мне нужен проводник. (и снова иллюзия... ну не удивительна ли жизнь?)

И: Каждый человек свободен; большинство просто не знают этого. Ты или видишь это, или нет.

Однажды увидев, ты больше не сможешь впасть в иллюзию.

Итак, ты можешь сказать с абсолютной честностью, видишь ли ты это ясно или нет? Если нет, мы можем посмотреть вместе. Если да, тогда всё понятно.

Б: Спасибо, что нашла время ответить. Мне действительно очень не хочется отнимать твоё драгоценное время. И я решил посмотреть реально, побыть немного на природе, понаблюдать, как Бруно реагирует на толпы народа – с перспективы абсолютной беспристрастности.

Первое, что я увидел, была пустота, смешанная с благодарностью. Я заметил, что тело Бруно стало тихим и спокойным. Я видел его, как будто был отделён от тела, как на экране кинотеатра. Но затем я почувствовал разочарование из-за «плохой» пустоты. Я провёл весь день, реально наблюдая, и честно должен признаться, что не вижу этого ясно. Наверное, моя проблема в том, что я слишком сильно пытаюсь увидеть истину...

Охxxx, Илона, я действительно хочу вырваться на свободу из иллюзии «я». Теперь я чувствую смятение, разочарование и злость – и знаю, что это хорошие инструменты для освобождения...

Проведи меня, пожалуйста!

И: Моё время не более ценно, чем твоя свобода.

Похоже, ты готов. Ну, тогда давай начнём. Твоя проблема очевидна. Ты думаешь, что тебе нужно увидеть что-то, чего ты ещё не видишь. Это кажется тебе реальным. Но, так как в реальности «тебя» нет, «ты» не можешь это увидеть. «Я» это мысль. Она ни на что не указывает.

Давай посмотрим на саму мысль. Что это, откуда она приходит? Можешь ли ты контролировать мысли, остановить их?

«Я» это мысль, которая идёт впереди остальных, когда ум обозначивает (наделяет значением) переживания. Она приходит из языка.

«Я дышу» - а не «дыхание происходит». «Я иду» - а не «ходьба происходит». «Я осваиваю» - а не «осваивание происходит». «Я наблюдаю» - а не «наблюдение происходит».

Ум обозначивает опыт. Это его работа. Но тебе не обязательно верить в мысли, ведь так? Ты можешь посмотреть на мысль, посмотреть на реальность, и увидеть разницу. Путаница лишь в уме, реальность просто есть. Больше нечего видеть, кроме того, что уже происходит.

Смотри, что такое «университет»? Есть ли такая вещь в реальности, или это просто ярлык, указывающий на здания, студентов, книги и другие реальные вещи? Университета нет. Это просто ярлык.

«Я» это ярлык для «сущности, которая обладает этой жизнью и проживает её». Так что, «я» это просто мысль. Ярлык.

«Я» не может смотреть. Смотрение происходит в настоящем моменте. Оно происходит само и не нуждается в «я», чтобы смотреть. Заметь эту очевидную вещь. Что ты видишь?

Б: Я вижу, что мысли приходят из ниоткуда. Постоянно возникают без вмешательства какого-то «я». Если «я» пытаюсь остановить их, новые мысли тут же спешат разрушить веру в то, что я создатель, что я имею власть создавать и уничтожать их.

Сегодня наблюдение проходило совсем по-другому... Мысли появлялись вместе с эмоциями, и наблюдение этого происходило без какого-либо «я». Не было никакой идеи, что я являюсь этим. По существу, они уходили также быстро, как приходили. Я просто давал этому происходить.

Да, я абсолютно понимаю, что «я» – только ярлык. Как та аналогия с университетом – отличный пример, кстати! «Я» не смотрит. Да, никто не смотрит. Смотрение лишь проявляется через физическое тело. Жизнь наблюдает себя!

Я вижу, что никто не страдает. Просто мысли о персонаже, который страдает, как в кино. Мы симпатизируем персонажу, появляющемуся в мыслях, и затем притворяемся (с помощью другой мысли), что мы внутри истории. Таким образом, мы оказываемся в иллюзии, в которой и живём!

И: Продолжай. Что есть «я»?

Б: «Я» это – иллюзорная идентификация. Это ярлык, навязанный нам с детства, именно в том возрасте, когда мы изображаем взрослых. Это программа, принятая умом как способ контроля и гарантии выживания в обществе, где мы находимся. Это механизм ума. «Я» это – концепция, навязанная нам. Жизнь это совсем не то: когда мы рождаемся, мы рождаемся с жизнью! Но получаем «я» из социального окружения.

И: Здорово! Ты видишь это. Но полная ли это уверенность, или есть сомнения? Что произошло? Что заставило тебя увидеть? Существует ли «я» в каком-либо виде или форме?

Б: Точно так же, как знания, которые нам дали в школе, нам дали «я», принудительно, и это записалось в памяти без возможности исследовать то, чем нас наделили. Вот так тысячи поколений приобретали знания, не будучи способными подвергнуть сомнению авторитет тех, кто наделил нас «я».

Я не вижу никаких сомнений. Что-то изменилось... но я не могу объяснить почему... я не могу описать переживание, которое появляется. Я спрашиваю, верно ли то, что «я» не существует? Ответа нет, только тишина. Только чувство лёгкости. Улыбка.

Я напишу тебе завтра, что я вижу. Теперь же, я хочу получше разглядеть это, насладиться ЭТИМ. Так странно... но в хорошем смысле! Так спокойно... (это то, что происходит прямо сейчас)

И: Доброе утро! Как сегодня видится?

Можешь сказать, что такое Бруно? Что реально?

Б: Ты спросила: «Что такое Бруно?»

Я бы ответил, «это персонаж». Но, истина в том, что когда я задал этот вопрос себе, первое, что пришло – ничто. Я на самом деле не знаю, кто такой Бруно. И, по правде говоря, ответ мне не нужен. Всё на своём месте. Ум спокоен впервые в жизни персонажа Бруно. Ничего не изменилось, и изменилось всё. Как объяснить необъяснимое? Жизнь осталась той же. Такие же ежедневные проблемы, такие же мысли, такие же эмоции... всё осталось таким же, и в то же время, всё изменилось.

Дело в том, что, несмотря на все возникающие проблемы, как например, ужасная зубная боль из-за

того, что лезет зуб мудрости, – ум спокоен. Я наблюдаю и нахожусь в покое без ума. «Как интересна боль. Жизнь выражает себя...» – говорю я себе.

Приближаются сроки оплаты долгов, и я вижу, что всё в порядке. Нет драмы. Как только приходит мысль «мне кердык», я замечаю, что это всего лишь мысль, иллюзия. В теле воцарился мир. Чувство вины, что Бруно перестал тяжело работать, действовать быстро, – исчезло.

Иногда возникает чувство раздражения, вызванное чем-то внешним. Я наблюдаю это и отпускаю. Всё просто!

Я смотрю на деревья, которые видел каждый день, когда гулял на природе, и хотя они те же самые, я вижу в них жизнь! Это так загадочно, Илона! Но в то же время, совершенно! Так совершенно, что заставляет меня трепетать, и я это явно вижу!

Деревья точно такие же, но ландшафт каким-то образом изменился! Столько текущей жизни! Как же я раньше этого не видел? Это прямо здесь. Это всегда было здесь, прямо передо мной! Какое совершенство – слова исходят из моих уст. И нет Бруно, который помешал бы чему-то.

И: Бруно, друг мой, добро пожаловать в поток. Я в восторге за тебя!

Спасибо за это исследование.

С любовью, Илона.

Б: Огромное спасибо тебе, Илона, что ты провела меня! Спасибо, что ты посвящаешь себя открывать истину другим! Спасибо за твою доброту и мудрость! Когда я впервые прочёл посты на твоём блоге, я понял, что истина есть! Я сразу почувствовал глубокую связь с тобой!

Я должен поблагодарить жизнь за то, что свела меня с тобой! И пожалуйста, продолжай открывать истину другим! Если тебе что-то понадобится, я всегда рядом!

Жами

До сегодняшнего дня, Жами – самый смешной человек, которого я встречала в моей работе. Это был весёлый разговор. Когда он написал мне, я почувствовала, что он уже видел, что «я» не существует, но не поверил в свой опыт, поэтому мне пришлось стукнуть его как следует. Ну, пристегните ремни...
- Елена Нежински.

Ж: Привет, Елена.

Хочу спросить, пожалуйста, не могла бы ты помочь мне с этим «меня нет»? Я следил за твоим блогом какое-то время – вроде бы всё верно, кроме того, что я не вижу, и чувствую, что застрял.

Когда я ищу «я», я никогда ничего не нахожу, и никогда не находил. По крайней мере, лет двадцать я избегал социальных контактов, потому что чувствовал нечестным притворяться, что я здесь, тогда как на самом деле меня здесь нет; так что я изолировал себя, во всяком случае, исключая моменты, когда я мог бы обнаружить присутствие «я». Наверно, это звучит нелепо, но ты следишь за мной?

Когда я говорю, что застрял, это потому что я, похоже, понимаю всё это лишь концептуально, к тому же я не нахожу никакого «я», когда пытаюсь найти. Так или иначе, где-то я всё ещё думаю, что существую, и мне, кажется, не преодолеть этот барьер самому.

У тебя есть время мне помочь?

Е: Конечно.

Ты не сможешь найти то, чего не существует. Согласен? Найдёшь ли ты единорога в своей комнате?

Ты станешь искать его, если даже я тебя попрошу?

Так почему же ты всё ещё пытаешься найти «себя»? Ведь нечего искать. Но здесь – это тонко – ты продолжаешь смотреть, надеясь в конце концов отыскать его?

Ты ждёшь, что найдёшь своё «я». Так?

Здесь не нужно смотреть в пустоту с отвисшей челюстью, пока не случится волшебство. Здесь нужно в дение образа реальности. Что жизнь есть, была и всегда будет беспричинной. Она просто течёт.

ОК?

Исследуй. Правда ли это?

Ж: Я не могу видеть себя, не имеет значения, с какой стороны смотреть, но это похоже на безусловное предположение, что «я» должен где-то быть – если нет, кто тогда переживает всё это?

Когда я исследовал это предположение, я нашёл, что «я» может быть чем угодно, так сказать. Я заметил напряжение в горле и животе. До этого я думал, что всё это — я.

Как только я посмотрел, я увидел, что это просто напряжение, или ощущение (как ощущение моего зада, сидящего на стуле). Или даже как звук на улице. Когда я не проверяю предположение, я думаю, что звук это я, после проверки я вижу, что звук – просто звук.

Как будто “это” видит всё – звук, ощущение, мысль – и присваивает себе, говорит: «это я». Когда я смотрю на это, чтобы увидеть, верно ли это, оно «растворяется» или «испаряется», но сразу же находит что-то ещё, к чему приложиться. Похоже, это бесконечная цепочка: каждый раз, когда я обнаруживаю, что это не я, оно тут же перепрыгивает на что-то ещё, и я, наверно, слишком ленив или устал всё время преследовать его.

Мне кажется, я застрял здесь...

Е: Доверься переживанию. Ты ищешь каких-то улучшений в своей жизни. Что дальше? «Тебя» никогда не было. Всегда только живущая Жизнь. Ты видел – да, меня нет, просто ярлык. А что есть? Жизнь. Просто житие.

Нет «тебя», проживающего это. Не то, что ты можешь согласиться с этим, или жить взаперти, потому что думаешь, что всё это будет ложью.

Но всё это не ложь, Жами. Жизнь реальна. Ей просто никто не обладает.

Так перестань напускать на себя загадочность. Выходи наружу, иди и смотри, как Жизнь живёт и не нуждается в управлении.

Иди и смотри своими двумя физическими глазами, смотри с удивлением, как ребёнок.

И пиши, что увидишь. С точностью до волоска.

Ж: Окей, вот что я обнаружил:

Когда я иду по улице, у меня есть поле зрения. Объекты – будь то люди, собаки, деревья, машины – появляются в нём и исчезают. Это поле зрения появляется в бóльшем «поле» или пространстве, содержащем всё, что можно воспринять: зрение, слух, ощущения, запахи, вкусы, мысли (текст или картинки), чувства.

Всё появляется ‘откуда ни возьмись’ в этом пространстве – похоже на машину, неожиданно выезжающую из тёмного тоннеля – и также исчезает обратно в этом пространстве спустя некоторое время.

В этом огромном пространстве я не нашёл и следа «меня». Однако, налицо очень сильная склонность либо приклеивать ярлык «я» на какой-нибудь из объектов, либо думать, что я – их источник.

Телесные ощущения больше принадлежат к первому типу (например, ощущения моих стоп, когда я иду по дороге), тогда как мысли и т.д. больше принадлежат ко второму типу.

Дома я смотрел фильм, пытаюсь обнаружить того, кто смотрит. Определённо есть смотрение/зрение, но я не нашёл смотрящего. Тоже самое с музыкой: определённо есть слушание, но я не смог обнаружить слушающего. Похоже на то, что это просто происходит.

Но в то же время, всепроникающее «Должен быть видящий/слышащий, продолжай смотреть!» – не

в словах, не в картинках, похоже на сильное убеждение с подразумеваемым безоговорочным «Даже не думай опровергать это!» Должно быть это мысль, так как она в уме, так сказать, но она не совсем похожа на обычные мысли.

Поедание крекеров с маслом и сыром – такое приятное переживание: звук хрустящих хлебцев, чувство мягкого и прохладного сыра на губах и на нёбе. Слегка острый вкус крекера прекрасный, сырный вкус сыра. Не нахожу ни нюхателя, ни вкушителя и т.п. в этом переживании.

Поскольку я должен быть честным, должен признаться, что всё это просто происходит. Но есть очень, очень сильная склонность прилепить ярлык «я» на всё это. Совершенно непонятно. Интеллект говорит, что это то же, что сказать «Я ясно вижу, что в комнате нет единорога, но поищи-ка ещё – он должен быть где-то здесь!». Похоже на то, что мысль по-прежнему борется с реальностью. Как мне выйти из этого?

Е: Не веди себя как ребёнок, Жами. «Тебя» нет. Это просто ярлык на переживании. Смотри на реальность, отыщи истину, если она есть. Не прячься за своими идеями. Ты или видишь это, или нет. Существует ли «я» в каком-либо виде или форме в реальности?

Выясни. Сейчас. Ответь мне.

Ж: Нет, нет никакого «я» в реальности ни каком виде или форме.

Есть целый мир, есть мысли и чувства, но «я» нигде нельзя найти. Если оно и есть, то только как ярлык, прилепленный на что бы то ни было – будь то ощущение, мысль или эмоция – но «я» как сущности не существует.

Е: Прекрасно. Я хотела бы спросить тебя, что изменилось за время нашего разговора? Похоже, ты понял всю простоту этого. Больше нет ожиданий. Хорошо.

Свобода проста. Иллюзия сложна.

Ж: Елена, ничего не изменилось, кроме... Мне показалось, будет ложью сказать, что есть «я», а ты хотела правды.

Но, Елена, это не ведь то, правда? Пожалуйста, не говори мне, что ЭТО то, что я искал! У меня целая библиотека книг, утверждающих, что они могут сделать меня просветлённым (дурацкое слово!), и я просидел на заднице в медитации 25 лет.

Ради этого? Это, наверное, шутка! Я не знаю плакать мне или смеяться. Если как-то и подействовали все эти книги, они удерживали меня от просветления! И вместо медитации я бы мог просто вздремнуть. Я невольно лишил себя сна на 25 лет, потому что я хотел пробудиться. Чёрт возьми!

Чувствую себя полным идиотом!

Мне хочется трахнуть Джеффа Фостера! Он выглядит таким милашкой, я совершенно очарован его английским акцентом, уверен, он здорово бы мог рассказывать сказки на ночь, или быть эстрадным комиком (о, забыл, он им и является!)

Мне хочется трахнуть Адьшанти тоже. Главным образом из-за этого дурацкого имени, но также за его спокойный и сладкий голос. Можно подумать, что он обучился этим манерам специально, чтобы соблазнять людей.

Окей, ладно, наверно, я не буду никого трахать, мне нужно было только выпустить разочарование/злость/какого чёрта... Все могут почувствовать себя в безопасности, я абсолютно безвреден, хехе.

Хотя я не понимаю, нафига Джек МакКенна написал целых три книги об этом, но теперь ясно одно – почему он сказал: «ЭТО НЕ ТО, чего вы хотите!». Он прав, это НЕ то, что я искал, и все 25 лет я тоже шёл не в ту сторону – вслепую! Господи!

Ничего не изменилось, всё время было так, а я пытался помешать этому, лез из кожи вон, чтобы избежать этого! Я испытывал дикий ужас. Ради чего? Ради ЭТОГО? Теперь я понимаю «врата, которых нет». Я 25 лет шёл, чтобы добраться до этих чёртовых врат, а теперь оборачиваюсь, и вижу, что ни до каких врат не надо было добираться, а тем более проходить.

Проклятье..!

Е: Поспи немного. По-правде говоря, в основном это требует времени. Если нужно, возьми несколько недель.

Это может быть очень неприятно – как мала и проста истина сама по себе – особенно если ты был 25 лет в поиске. Так много учителей, так много картин этого удивительного места. А потом ты действительно видишь, что есть истина, и... хмммм. Не совсем колокола и ангелы, которых мы ожидали.

Но это реально. Это имеет значение. И более того – ты попал точно в десятку, когда сказал «вот это начало». А это и есть начало.

Потому что даже если глубокий покой сразу не воцарится в твоей душе, он придёт, через какое-то время, по мере углубления этого. Есть что-то ещё, что требует исследования, культивирования. Теперь, когда покончено с центральной иллюзией, которая удерживала всю боль, ты получаешь новые возможности, которые будут становиться очевидными по мере исследования этого нового места.

Так что, не расстраивайся так сильно. Стандартные представления об этом могут быть неверны – но тебе теперь предстоит великое путешествие, где ты увидишь много удивительных вещей.

Будь терпелив.

Ж: Я вернулся от своей племянницы, и у меня было время, чтобы поразмышлять над ситуацией.

Мысли по-прежнему говорят мне, что это не может быть тем, и что должно быть что-то большее.

Какого чёрта люди так одержимы просветлением? Только лишь потому, что просветление это то, что они мечтают воплотить. А когда по истечении 25 лет эта мечта лопаётся, как мыльный пузырь, как во многих случаях, остаётся только «какого чёрта?». Однако:

Если просветление определяется как в дение того, что «я» не существует как отдельное существо, тогда я – просветлённый. Интересно, кто впервые стал пользоваться этим словом – уж точно не просветлённый человек. «Аннигилированный» – более наглядное слово, тебе не кажется?

«Освобождённый» – неплохо, джедмаккенновское «реализовавший истину» – тоже.

Тем не менее, все эти слова прежде имели для меня оттенок благородства, величия. Мечта. Это на самом деле так просто, ничего в этом нет. Я бы чувствовал себя мошенником, если бы должен был вести сатсанги и брать за это деньги. МакКенна написал аж три КНИГИ (четыре, если считать заметки) о том, что можно было бы описать тремя СЛОВАМИ: Я НЕ СУЩЕСТВУЮ (можно добавить четвертое – БЛЯ!)

Но я полагаю, эта книга не стала бы бестселлером – на меня бы наверно подали в суд за плагиат шайка прямо указателей из LiberationUnleashed.

Поиск окончен. Но вместо достигнутого края дороги, финишной черты, достигнуто нечто большее: именно здесь путешествие действительно начинается, это начало, не конец.

Последние 25 лет я вёл очень ограниченный образ жизни, шёл по очень узкой тропе, потому что я хотел достичь только одного – просветления. Если бы я знал раньше, что такое просветление, я бы ни за что не пошёл на это. Я заключил себя в тюрьму на 25 лет, чтобы теперь достичь свободы? Как грустно!

Я говорил, что навещал свою племянницу в другом конце страны. Она очень весёлая и ласковая девушка 23 лет. Почти сразу же я понял, что она пустилась в путешествие саморазвития. Она берёт книги на эту тему в библиотеке (хорошо, что она ещё не собрала собственную духовную библиотеку, как я!) и активно разыскивает практические курсы по саморазвитию. РАЗЫСКИВАЛА, потому что: Елена, я не мог видеть, как милая девушка пускается в то же дурацкое путешествие, в которое пустился и я 25 лет назад. Лишить себя свободы, теряя уйму времени и денег. Рано или поздно она услышала бы о просветлении, и захотела бы его, также как я. И одному богу известно, сколько лет она провела бы в заточении, насилуя и грабя себя.

Так вот, когда подошли последние часы моего визита, я нежно сказал ей: «Моя дорогая, я чувствую, что ты стремишься к саморазвитию. Перед тем, как пуститься в это путешествие, пожалуйста, сделай мне одолжение, выясни, что такое «я». Мы даже можем сделать это прямо сейчас, если пожелаешь, это не займёт много времени», и она стала очень внимательной.

Мы начали с определения, что реально, а что нет (урок о единороге), она ухватила это сразу, включая то, что одни ярлыки описывают реальные вещи, другие – вымышленные. Затем я попросил её определить к какому типу относится «я», которое, кажется, переживает всё это, и через пару минут она сказала: «Я ничего не нахожу».

Когда истинный смысл этого открытия наконец дошёл до неё, у неё случился лёгкий приступ паники, в основном из-за того, как она сказала: «Чёрт возьми, теперь всё уничтожено!» и пару минут спустя: «Зря я тогда заплатила тому жулику (инструктор по саморазвитию) 60 долларов за консультацию, просто выкинула деньги на ветер!» (она студентка, и с деньгами у неё довольно туго).

Нет нужды говорить, что она сдала билет, забронированный на путешествие по саморазвитию,

и теперь она должна разобраться в значении этого, также как делал я. Конечно, я буду сохранять с ней контакт, чтобы быть уверенным, что с ней всё в порядке – для неё это было действительно неожиданным ударом – но я рад, что она не будет тратить прекрасные годы своей драгоценной юности, без причины заточая себя.

Вот такие дела, Елена. Сердечно благодарен тебе за то, что ты помогла мне выйти из этого. Будучи старым чудаком, я ожидал, что это займёт в конце ещё несколько месяцев, если вообще я этого достигну, а всё, что потребовалось – лишь один короткий взгляд. Самым поворотным моментом было, когда я смотрел тот фильм и поедал тот крекер. Именно тогда я увидел/осознал, что было смотрение и вкушание, но не было смотрящего и вкушающего.

Я не знаю, куда теперь повернёт жизнь, да это и не имеет значения. Всё старое поднимается из глубин, и все структуры подвергаются преобразованию. Я уж точно не буду вести сатсанги, а также, возможно, писать книги (отличные от той, под названием «Я не существую» с одним пропущенным словом: бля!).

Я также не уверен, что буду рекомендовать людям стать «просветлёнными», но это имеет свой смысл для тех людей, которые хотят заключить себя в ловушку саморазвития. Посмотрим, как пойдёт жизнь...

Ещё раз спасибо, Елена.

Эрик

Работать с Эриком было истинным удовольствием. Он пришёл ко мне совсем готовым, и ему даже не нужен был толчок. Для меня это тоже было просто. Всё стало ясным в процессе разговора, и вскоре он сказал: «Да, конечно, это так».

Он пришёл ко мне просто удостовериться в том, что он уже видел, ему нужно было лишь немного ясности. Прекрасный парень. – Илона Циунайте.

Э: Привет, Илона, пожалуйста, не могла бы ты провести меня? Я смотрел и увидел, что нет никакого «я», управляющего телом, думающего эти мысли, реального «я» нигде не нашёл. Однако всё ещё есть ощущение «себя», что-то заботится и управляет шоу, особенно когда трудная ситуация, или когда возникают серьёзные проблемы в теле.

Тогда я чувствую сильное сжатие – я очень устал от всего этого и хочу разрешить это раз и навсегда. Буду благодарен за некоторое руководство. Большое спасибо.

И: Привет, Эрик.

Спасибо за твоё письмо. Конечно, я могу провести тебя, и мы разложим всё по полкам раз и навсегда. Я буду задавать тебе вопросы, а ты будешь на них отвечать с абсолютной честностью.

Ощущение «себя», о котором ты говоришь, это чувство «я», которое всегда было с тобой и никогда не менялось, плюс обозначение его умом. Ты можешь посмотреть на саму мысль и сказать мне, что ты

видишь:

Ты контролируешь мысли? Откуда они приходят? Какова их функция? Что стоит за мыслями?

Ответь мне, когда будешь знать ответы со 100% определённой. Не спеши, прицелься хорошенько, и, когда будешь готов – стреляй.

Э: Спасибо, Илона, за скорый ответ. Вот мои наблюдения:

а) я точно не контролирую мысли.

б) они просто возникают из ниоткуда.

в) похоже, их функция заключается в том, что они придают способность этому организму лавировать в этом мире, а также защищают его.

г) если смотреть, я вижу только пустоту.

И: Замечательно.

Теперь взгляни на мысль «я». Она такая же мысль, ярлык, не выходящий за пределы мыслительного потока, текущего свободно и безостановочно. Это ярлык, используемый в языке, чтобы указывать на что-то. На что указывает мысль «я»?

Э: Ну, если говорить честно, должен сказать, что она вообще не указывает ни на что. В конце концов, я – не тело, или мысли, или чувства или ощущения, так куда же мысль «я» может указывать? Это просто ещё одна мысль, не имеющая воплощения в реальности. Но это в дение, похоже, ничего не меняет...

И: Это интеллектуальное в дение. Ты понял, что «я» не указывает ни на что, это просто мысль, да. У неё нет силы. Всего лишь ярлык.

Видя это, допусти мысль о том, что нет никакого «я» в реальной жизни. Это возможно? Это правда? Что возникает?

Э: Да, Илона, это правда!

Значит, это просто ещё одна мысль. Это безумие, видишь ты это или нет, это просто образ мышления, рядом с ним жизнь просто продолжается.

Не может быть персонального «я» нигде, это просто невозможно. Я имею в виду, Жизнь просто ЕСТЬ, в одном движении, так как же может существовать какое-то «я» отдельно от неё?

Что-то ускользает от меня здесь, кажется, что-то ещё держит и не хочет отпустить, и похоже, это не на уровне мыслей. Это почти как будто я жду, чтобы что-то отпустить, но как может быть отпущено то, чего не было с самого начала? Не имею понятия, как теперь быть. Что-то кажется очень близким и очевидным, и всё же...?

Спасибо огромное за твою помощь и время, я действительно очень благодарен за это.

И: Да! Да! Ты прямо здесь!

Нет никакого «я», просто свободно текущая жизнь, включая мысли, придающие значение переживанию. Было ли здесь когда-нибудь «я»?

Не будет никакого взрыва. Сдвиг происходит едва заметно. Это не большая, сияющая вера, это лишь распознавание того, какова есть реальность. Как когда ты верил в Деда Мороза в детстве, а потом обнаружил, что его не существует. Ничего не изменилось, только сброшена иллюзия реальности Деда Мороза. Здесь то же самое. И будучи однажды увидено, это не может снова стать невидимым.

Так, что такое Эрик? Дай полное описание, говори только то, что очевидно.

С большой любовью.

Э: Да, Илона, большое спасибо. Конечно, «я» нет, никогда не было, и никогда не будет, только жизнь, постоянно меняющая образы. Ничего по сути не меняется, потому что всегда было так.

Есть только ЖИЗНЬ, и, конечно же, нет никого, кто её проживает или делает. Остаётся только сильное чувство присутствия (?) или бытия или чего-то (не хочется использовать все эти духовные банальности), но несомненно, есть сильное ощущение чего-то, что всегда есть и никогда не меняется.

Но это несомненно не персональное присутствие или сущность, безбрежное и пустое, и всё же полное всего. Здесь всё ещё есть какой-то обман? Я так не думаю... но всё равно, Илона, ты прояснила многие вещи для меня, послужила мне как бы зеркалом, и я чувствую огромное уважение, любовь и благодарность за ту работу, которую ты делаешь. Спасибо, спасибо, и очень тебя люблю.

И: Эрик, я очень рада, что в дение случилось с тобой. Мы должны ещё кое-что рассмотреть прежде, чем я тебя отпущу. Ощущение чего-то это «я есть». Это ощущение бытия, оно непоколебимо и, да, всегда здесь и сейчас. Когда ты закроешь глаза, ты ясно почувствуешь это. Оно никуда не денется.

Можешь ли ты написать ответы на эти вопросы сейчас:

Что такое Эрик? Что реально? Что такое «я»?

Э:

а) Эрик это заученные характерные особенности, привычные мыслительные и чувственные образы, генетические импринты, в основном управляемые автопилотом.

б) реально то, что ЕСТЬ, под наслоением концепций и ярлыков.

в) не знаю точно, в каком смысле ты используешь «я». Если ты имеешь в виду «персональное я», тогда это только мысль. Если ты имеешь в виду более широкий смысл, тогда это то, о чём я писал ранее – то ощущение, или что ты назвала «я есть».

И: Посмотри глубже на «я». Существует ли «я» вообще в реальной жизни?

Ты ведь понял всё верно, это лишь слово? Неужели последнее, чем является присутствие реальности в самой своей глубине, это ты? На что указывает слово «я»? это смешивание «я» с действительной реальностью, лежащей в основе всех вещей – обычная и очень вредная догма. Ты можешь видеть яснее, чем пишешь.

Э: На что указывает слово «я» в реальности? Ну, на самом деле, ни на что. Если я скажу тебе о дереве перед моим окном, ты поймешь, о чём речь. «Дерево» это ярлык, но он указывает на реальную вещь, как и «тело, сидящее здесь» или «стакан на столе» или «ручка возле компьютера».

Но «я»? Ты не найдёшь «я» в реальной жизни, оно не указывает ни на что реальное. Это просто слово, не содержащее никакой субстанции. Есть это тело, есть штука, называемая Эрик, со всеми своими склонностями и антипатиями, но здесь нет никакого «я», которое бы управляло или делало всё это.

Его просто не найдёшь, если действительно будешь искать и исследовать. Как ты хорошо написала про Деда Мороза, который в детстве кажется реальным, но когда мыстановимся взрослыми, мы видим, что это не так, и уже никогда не сможем поверить, что Дед Мороз реален... вот так и происходит с «я». Неизученное, оно кажется реальным, но если действительно захочешь его найти, осознание его нереальности неизбежно.

И: Поздравляю и добро пожаловать в свободную жизнь!

Большое спасибо, прекрасный был разговор.

Ты уже заметил какие-то изменения в реальной жизни? И что послужило последним толчком, который был тебе необходим? С большой любовью.

Э: Большое спасибо, Илона. Я не знаю, не было ничего конкретного, что действительно меня протолкнуло. Это больше походило на растущую ясность в течение всего нашего разговора, и затем пришло «да, конечно это так», как большое ДА.

Теперь больше ясности, расслабленности, больше пространства. Я думаю, до этого это было слишком тонко, поэтому не происходило реальных изменений. Спасибо ещё раз, Илона, то, что ты делаешь, потрясающе. Если бы существовал «я», который верит в ангелов, я бы сказал, что ты – один из них.

И: Спасибо. Я чувствую, как возникает огромная волна благодарности. Да, ты был у самого края, что облегчило мою работу.

Всего тебе наилучшего, Эрик. Если когда-нибудь захочешь поболтать, не стесняйся. Я всегда готова помочь, если нужно.

Э: Спасибо, мой друг, это замечательно! И тебе всего самого лучшего. И даже больше, чем самого лучшего!

Майкл

Майкл – серьёзный практик медитации, глубоко погружённый в дзен (тибетская традиция и випассана), в общей сложности около 40 лет. Работая с ним, мы проникали в иллюзию «я» три дня. Это было интенсивно. Будьте осторожны. Но с другой стороны, многие люди сообщали мне, что это помогло им увидеть истину. – Елена Нежински.

М: Здравствуйте, Елена.

Я читал ваши работы. Меня глубоко трогают ваши комментарии, отклики и переживания. Я долгое время практиковал медитации в дзен/випассане/тибетской традиции. Как и вы, я прошёл через множество ритритов за последние несколько десятков лет. За это время в моей жизни случались взлёты и падения. Были случаи внезапных глубоких прозрений, т.е. кеншо, длившихся неделями.

Временами «я» растворялось, и оставалось только «бытие». Но, увы, это всегда возвращается к старому танцу вокруг «я – центра», снова и снова, ритрит за ритритом. Глядя на вашу работу, я поражаюсь большим количеством достижений и прорывов у медитирующих, которые занимаются этим совсем недавно.

Я же, напротив, испытываю чувство неадекватности, за много лет не добившись ничего подобного. В то же время, мне кажется, будто я хожу по кругу, изматывая себя этой игрой в ментальную дхарму. Я записан на шестинедельный випассана ритрит в сентябре, но уже не уверен, нужно ли продолжать крутить это колесо иллюзии – достичь чего-то на ритрите и опять потерять вскоре после него. Потом ваши высказывания вызвали во мне отклик. Да, я могу взглянуть мельком на истину «не-я». Есть только в дение, слышание, касание без видящего, слышащего или касающегося. Но понимание, в общем, интеллектуальное. Я разворачиваю внимание и пару секунд, кажется, вижу, затем это ослабевает, растворяется, превращается в рефлексия, анализ... У меня такое ощущение, что если я поговорю с вами по e-mail, skype или телефону, мне это очень поможет. Похоже, вот та черта, которую надо переступить.

Я прошёлся по вашему сайту и по остальным блогам. Чувствуется вкус истины... Мы можем поговорить?

С благодарностью, Майкл.

Е: Привет, Майкл, давайте поболтаем.

Давайте так: вы постараетесь не читать форумы или работать с другими учителями во время работы со мной. Мы делаем это совместно – между нами должен быть чистый канал.

Я буду задавать вам вопросы, а вы будете давать самые правдивые ответы, которые обнаружите. Это может занять совсем чуть-чуть, может больше, а может и очень много времени, не имеет значения – если вы будете стоять до конца и делать всё от вас зависящее.

Скажите мне, что же вы на самом деле ищете?

М: Привет, Елена. Спасибо за вашу отзывчивость.

Я буду говорить из своего самого истинного (в моём сознании) места без редактирования.

Поиск состоит в том, чтобы найти место, где никогда нет страданий. Жажда пространства, где всё просто есть, как есть, без историй, надежд, страхов, колебаний и потрясений, которые уводят меня из настоящего.

Поиск движим жгучим желанием утвердиться в настоящем моменте; глубоко, полностью и постоянно быть с ощущением вечного сейчас. В том, чтобы осознать наконец, что воспоминания и будущие цели – всего лишь сны; чтобы жить полностью в этом теле, этом дыхании, этой человечности, чтобы растворить веру, что я/Майкл – центр вселенной.

Поиск состоит в том, чтобы бросить этот чёртов поиск, оторваться, освободиться от этого притягивающего магнита, что то, что ЕСТЬ, не достаточно, что мне нужен ещё один ритрит, надо углубить концентрацию, быть более присутствующим, оставить то, что мешает, и т.д. и т.п.; чтобы разрушить сам акт поиска того, чего нет.

Я задыхаюсь от накопленных интеллектуальных вещей/убеждений/пониманий – но в глубине души есть стремление просто быть здесь, в обычном печатании этого письма, и замечать едва уловимый тонкий звук в ушах. Поиск иногда ведётся с ощущением, что я самый лучший, отличный парень, этакий взрывоопасный студент дхармы – психоактивный придурок.

Во время печатания я замечаю это ощущение «поиска». Замечаю, что мой живот немного напряжён, как будто я наклоняюсь вперёд, пытаюсь до чего-то дотянуться. В этом столько усилия. Как расслабить усилия? Кто их прикладывает? Только те мысли под названием я/мне/моё? Это очень просто.

Я совершенно сбит с толку этим поиском. Действительно, я не знаю, чего искал, кто ищет и зачем вообще всё это. У меня больше нет сил. Я просто хочу быть...

Вот то, что пришло в моменте... Я ценю вашу энергию и время, которое вы тратите на это. Майкл.

Е: “Поиск иногда ведётся с ощущением, что я самый лучший, отличный парень, этакий взрывоопасный студент дхармы – психоактивный придурок.”

Я была здесь, поверьте. Вы в точности описали моё не очень давнее состояние, и пусть это послужит вам некоторым утешением – мы с вами в одном списке.

Как только вы полностью увидите иллюзию, поиск отпадёт, усилия отпадут. Расслабление случится естественно. Я говорю не про то расслабление, которое есть лишь спокойствие поверхности ума.

Я тоже задыхалась от этого бесконечного поиска. Я думала, он никогда не закончится. Я думала, что это часть человеческого существования – проводить всё время в поиске. Поиск это неразрешённая энергия. Когда она разрешается, когда сознание видит, что прячется от самого себя, поиск прекращается.

М: “Поиск это – неразрешённая энергия. Когда она разрешается, когда сознание видит, что прячется от самого себя, поиск прекращается.”

Как же достичь «разрешения»? Наверное, нужно замечать, что «я» – просто проходящая мысль, правильно? Значит, это только практика видения «я» как мысли каждый раз, когда она приходит?

За последние пару дней я более или менее (когда вспоминал) замечал ощущение «я» и обозначал его, как «мысль/думанье», а la Випассана. Действительно что-то реально проясняется, когда делаешь это.

Кажется, как будто моя ссылающаяся сама на себя история уменьшилась по частоте и интенсивности. Практика смотрения на «я», смотрения на любое ощущение – опять же сродни випассановскому наблюдению. Уместна ли концепция «практики» или она больше мешает? Кажется, что здесь необходим систематический подход – как медитация – или это просто внезапное понимание, когда созреют условия?

Я сижу над вашими словами о том, что сознание видит, что прячется само от себя. Но кажется, что сознание ничего не прячет; или там есть что-то ещё? Похоже, что мысль это просто содержимое ума или проходящее его проявление, но уже не такая реальная и плотная, каким мы её себе представляем. Сознание просто есть, ведь так?

Кажется, нужно очень глубоко расслабиться, чтобы оставить поиск. Что происходит сначала, расслабление или оставление поиска?

Е: Разрешение это именно то, чем мы здесь занимаемся.

Однажды увидев, уже нельзя более не видеть. Вы проходите врата всего один раз.

Да, випассана хорошо помогает. Вы можете проанализировать переживание и взглянуть, что там. Но, в то же время, вы должны развернуть лазер вашего внимания назад к тому, что на самом деле видит и делает это. Есть ли там делатель?

Нуждается ли мышление в мыслящем, или есть просто мышление? Нуждается ли чувство в чувствующем, или чувство просто происходит? Нужен ли кто-то, чтобы «древилось» дерево, или оно просто есть?

Идёт дождь. Разве нужен кто-то, чтобы это делать?

Посмотрите. Проверьте.

Не рассеивайте энергию смотрения на отгадывание – да/нет. Доверьтесь тому, что уже происходит.

Это уже происходит. Вам нужно только сконцентрироваться. Сознание просто есть. И есть то, что происходит сейчас. Жизнь проживает себя... всё есть. Всё реально. Единственная вещь, которой нет – вы. Вы не являетесь частью реальности. Смотрите.

Расслабление и есть оставление поиска, высвобождение тонн энергии для простого бытия.

М: Нет делающего, нет думающего, нет представляющего, нет планирующего, нет помнящего, нет печатающего, нет говорящего, нет мужчины, нет женщины, нет возраста, нет расы, нет вкуса, нет прикосновения, нет слышащего, нет боящегося, нет любящего... Просто возвращаюсь к этому, и возвращаюсь, и возвращаюсь, когда присутствую; а я присутствую тогда, когда распознаю недействующего.

Вы говорите «не плутай вокруг... не пытайся отгадывать». Если в этом всё дело, то, многого здесь не скажешь.

Так что я продолжаю это основное, так сказать, занятие в моей «жизни». 24/7, без отпусков, поддерживаю это горение... да? Знаете, это не захватывает меня так страстно; но тихо, мягко, едва заметно.

У меня есть к вам вопрос. Я понимаю, что это отклонение от нашей главной концентрации на растворении «ощущения «я», как делателя». Вы можете не отвечать да или нет, но ваш ответ будет ценным. Я спрашиваю вас, зная о вашем опыте в випассане.

Я не уверен, проходить ли мне шестинедельный випассана ритрит в Барре, Массачусетс, в сентябре. Можно догадаться, что меня изначально вдохновило. Я намеревался поработать над продвижением «Радуги Дхармы» – развитие интуиции.

Отчасти я сделал это из-за нетерпимости к своему «недостаточному развитию». Чтение вашего сайта заставило меня задуматься: «Чёрт, почему вся эта молодёжь, новички в практике сообщают об удивительных прозрениях, тогда как Майкл, после сорока – да, да – лет регулярной практики чувствует себя как начинающий?»

Так или иначе, я «привыкаю» к новому эксперименту оставления поиска/искателя. Следовательно, зачем делать ритрит, если это снова поиск? С другой стороны, может ли ритрит углубить и расширить процесс, в котором я задействован с вашей помощью? Что скажете?

А пока, вернусь к СМОТРЕНИЮ НА «Я», там, здесь, откуда оно ни появится... прямо здесь, Майкл.

Е: Вы относитесь к этому как к вере. Пытаетесь поверить во что-то правильное, достаточно сильное, что спасёт вас. Но нет «вас», кого надо спасать, и вера – даже истинная – всего лишь вера. Распознавание, в дение – воздействуют совсем на другом уровне, и только на том уровне находится свобода.

Сорок лет уже долбите это? Конечно, придёшь тут в уныние. Сначала мы жаждем истины, потом теряем уверенность, что действительно сможем достичь этого, особенно слыша всё время: «путь ооооооочень длинный, занимает целую жизнь». Эта идея, что путь к свободе занимает целую жизнь – ложь. Путь длиной всего в один шаг, только один. И этот шаг – осознание реальности того, что тебя нет.

Ищущие долгое время, какой была я, и вы являетесь сейчас, ищут по привычке. Мы выстроили целую структуру вокруг этого, и катимся по этой низкопробной, никогда не удовлетворяющей дорожке дхармы – что-нибудь сделать с этим «я», освободиться от него, углубить его, или как ещё можно это назвать.

А потом приходит молодёжь, и мы им не верим, мы ненавидим их, мы защищаем свои сорок лет поисков. Мы думаем, что это нечестно. Но, что бы мы там ни думали, что-то новое, свежее начинает побуждать нас по-новому взглянуть на наш поиск.

Вы хотите поехать на 6-недельный ритрит? Вы можете покончить с этим за 10 секунд. Говорится – хорошо, что вы начинаете подвергать сомнению вашу «охоту за сатори» – это большая ловушка. Мне нравится, что вы пересматривает свои взгляды.

Я намеревался поработать над продвижением «Радуги Дхармы» – развитие интуиции.

«Радуга Дхармы» – развитие интуиции, звучит как бизнес лозунг.

Быть начинающим – лучше всего, Майкл. Здесь начинается любое действие.

И кроме того, жизнь проживает себя совершенно по-разному. По какой-то причине, вот это ваше воплощение было вовлечено в данное движение жизни – сорокалетний поиск дхармы. Кто-то ещё был в сорокалетнем поиске карьеры, кто-то искал чего-то ещё сорок лет.

Поиск неизбежен, пока сознание не осознает, для чего он ему. Для того, чтобы это случилось, некоторые воплощения должны провести сорок лет в випассане, кому-то нужно всего пять минут прямого в дения. Но вас всё это не касается, потому что «вас» нет.

Давайте посмотрим, что вы тут говорили:

...когда присутствую; а я присутствую тогда, когда распознаю не-действующего.

Вы не присутствуете. «Вас» нет. Есть только присутствие.

Вы не распознаёте не-действующего. Нет «вас», чтобы распознать это. «Вас» вообще не существует. Есть присутствие. Есть распознавание.

Не верьте тому, что я говорю. Проверьте, смотрите глубже.

М: Когда я смотрю, это... смотрение происходит больше... как свободное пространство... кажется отважным и рискованным, но в то же время ничего особенного... смотрю на свои пальцы на клавиатуре... смотрю на мысли – то же самое.

Е: Это как освобождение от бремени. Так просто. Поэтому это называют «космической шуткой».

Теперь, уставиться на свои пальцы и ждать, пока что-то произойдёт с твоим «я» – это не сработает, я думаю, вы догадываетесь, почему. Вместо этого, идите и исследуйте. Существует ли «я» в каком-либо виде или форме в реальности? Есть ли обладатель у переживания?

Скажите мне.

М: Понял! Только что слушал Экхарта Толле, он говорил о присутствии. Сродни тому, к чему вы меня подталкиваете... больше и больше смотрение, слушание... пусть паровозик катится...

Е: Майкл. Я говорила вам. Если вы хотите работать со мной, мне нужен прямой канал к вам. Если вы загружаете свой ум учениями разных духовных учителей, у вас никогда не будет ясности увидеть истину.

Запомните, прямое указание не призвано запихнуть вас в то состояние. Должно быть ясное осознание, истинное в дение действительности. Мне нужно, чтобы вы работали; концентрировались на одной и только одной вещи.

Можете ли вы найти «я» в какой-либо форме или виде в реальности? Если да, нужно продолжать работать. Так скажите мне.

М: Да, спасибо, Елена. Моя голова делает своё дело, пока внимание занято наблюдением. Больше времени уделять вниманию, как просто вниманию. Мысли приходят, внимание замечает, мысли уходят. Я продолжаю прыгать с лёгкости и грациозности простого восприятия на захваченность историями (пару минут назад, меня захватила одержимость инвестирования в акции... увидел, отпустил).

Я не чувствую, что прошёл «врата»... я вижу попытки (отождествление с «я»), потом отпускание, просто в дение...

Конечно, есть больше невозмутимости, но я не ощущаю состояния без состояния, кроме проблесков, иногда продолжительных. Но это всё так же приходит и уходит.

Сегодня в гастрономе наблюдал, как люди делают покупки, и они показались какими-то другими. Было такое чувство, что каждый делает то, что должен делать, как будто каждый просветлён. Они просто делали. Я тоже что-то делал. Просто, обыкновенно, легко – то, что происходит, без суеты. Да, мысли делают своё дело, но я более отделён, т.е. вижу их как что-то проходящее. Переносу своё внимание назад к настоящему, чувственному потоку...

Чем это отличается от идеи «анатты»? Не хочу создавать теорию, просто интересно.

Здесь как после ритрита. Просторно, непосредственно, уравновешенно.

Есть что-то на заднем плане, что хочет зацепиться за это, чтобы это осталось, было постоянным.

Потом ещё суждения об этом. Потом отпускание и больше смотрение НА то, что есть...

Итак, есть ясное осознание. Затем оно изменяется. Затем возвращается. Катание на волнах. Глубокое дыхание, в теле, иду в никуда, делаю ничто...

Позволив сегодня любому побуждению управлять собой, пошёл по магазинам. Весело...

Е: Да, спасибо, Елена. Моя голова делает своё дело

Голова не ваша. «Вас» нет. Перестаньте искать состояния.

Я не чувствую, что прошёл «врата»...

Нет, вы не чувствуете. Вы не прошли. Вы снова пытаетесь «подделать» это, пока не «поймаете». Так ничего не произойдёт, и пока вы не откроетесь другому подходу, вы никогда не увидите это. Вы пашете эту борозду уже 40 лет, Майкл. Вы не станете свободным, если будете делать то же, что делали 40 лет, но сильнее.

Я не прошу вас отпустить отождествление с «я», как вы восприняли это. Вы интерпретируете мои слова в понятиях того, чем вы занимались всё это время, но то, чем вы всё время занимались, не

освободит вас. Вы должны отделаться от этого, Майкл, и работать совершенно с другого угла. Я говорю, смотрите, а вы говорите:

Конечно, есть больше невозмутимости, но я не ощущаю состояния без состояния, кроме проблесков, иногда продолжительных. Но это всё так же приходит и уходит.

Это не имеет ничего общего с освобождением. Как будто вы сами с собой разговариваете, и не слушаете, что я вам говорю. Я никогда не просила вас войти в состояние без состояния – я никогда не просила ни о чём подобном.

Похоже, вы не хотите слушать.

Вы должны решить, Майкл, заинтересованы ли вы делать это по-другому. Потому что, если нет, и вы рады предстоящим ещё 20 годам бесплодного поиска, затем смерть, тогда давайте закончим на этом, и вернёмся к нашим делам.

Новый угол зрения лучше всего описать следующим образом. Вы говорите:

“Да, мысли делают своё дело, но я более отделён, т.е. вижу их как что-то проходящее.”

А я говорю: как может «я» быть отделено, или не отделено? В действительности «я» нет, на самом деле. Проверьте. Действительно проверьте, так ли это.

“Переношу своё внимание назад к настоящему, чувственному потоку...”

«Своё» внимание? Майкл. Внимание просто есть. Оно не ваше. Смотрите.

Стоять на пороге Врат, не значит чувствовать себя просторно, непосредственно, уравновешенно.

Множество картин и поэм, прочитанных и созданных вами, держат вас заключёнными в тюрьме иллюзии. Вы должны отделаться от этого, Майкл, вы должны действительно отделаться от этого.

Итак, скажите мне, что такое «я». Вы должны уметь говорить и объяснять это, как будто говорите с десятилетней девочкой, которая не в курсе никаких духовных традиций. Оставьте словарь, оставьте условности. Будьте оригинальны, говорите своими словами.

Вы разговариваете на привычном «духовном» языке, который является частью вашей клетки. Он делает всё невероятно сложным – но в дение и истина проще, чем то, что вы пытаетесь из неё сделать.

“Итак, есть ясное осознание”

Осознание чего? Отвечайте на мои вопросы. Вы не можете распознать то, на что вы не готовы смотреть.

“Затем оно изменяется. Затем возвращается. Катание на волнах. Глубокое дыхание, в теле, иду в никуда, делаю ничто...”

Вы что, стихи пишете? Перестаньте писать стихи. Я вам не помогу. Мне нужна ваша работа. Идите через Врата.

“Позволив сегодня любому побуждению управлять собой, пошёл по магазинам. Весело...”

Кто позволил сегодня? Кем управлять, Майкл?

Как может побуждение управлять чем-то, чего не существует?

ИЩИТЕ. ИССЛЕДУЙТЕ.

М: Привет. Расстроен... я что, всё время хожу по кругу? Что я упускаю? Слова «я», «мне», «моё» говорят о какой-то семантической игре.

На самом деле, я очень стараюсь вас слушать...

Всё становится каким-то неадекватным.

Разрешите мне поработать с этим ещё немного, ещё немного отпустить. Чувствую себя как плохой студент, давший неправильный ответ. Такое положение мне не нужно... надо перегруппироваться.

Окей. Начинаю понимать простоту пребывания без ссылки на «я». Извините за поэзию и склонность становиться мудрым... паттерны.

Осознание всего, что есть, как есть, ни плохо, ни хорошо... просто, что есть. Тело, называемое «я» – просто то, что есть. «Я» – это измученная, износившаяся ссылка на самого себя.

Нет намеренного стремления к состоянию, просто продолжают привычки.

Вы говорите «идите через врата», «нужно работать»... я с вами, Елена, но испытываю раздражение и расстройство из-за своей медлительности, неточности или из-за того, что недостаточно хорошо, чтобы получить ваше одобрение. Надо это отпустить. В то же время, это делает своё дело, ведь мои реакции – это просто отражение «я»...

Просто печатаю, замечая тёмный фон, яркий экран компьютера, слышу постукивание клавиатуры,

замечаю, как грудь поднимается и опускается...

Окей... я понял... перечитав ваши послания, как я могу быть чем-то? В сущности, всё, что относится ко мне, не относится ни к кому, к иллюзии, и мне остаётся лишь переживать пребывание в здесь и сейчас. Это просто поток разворачивающихся мгновений, наблюдаемых никем. Слишком очевидно. Оставаться с тем, что есть прямо сейчас, прямо сейчас, прямо сейчас – это всё. Я возьму это с собой сегодня, когда пойду спать... спокойной ночи!

Нет, не я возьму это, оно просто будет здесь.

Е: “На самом деле, я очень стараюсь вас слушать...”

Надо стараться не слушать... И затем вы снова продолжаете всё в том же духе! Вы должны посмотреть на это с другого угла, с угла «что есть реальность?» Что происходит в реальности? Действительно ли это правда, что меня нет?

Мы делаем так: я задаю вам вопрос. Затем вы идёте и смотрите и отвечаете с абсолютной честностью, окей?

Неадекватность – это просто возникающее чувство. Вы можете посмотреть в него и спросить, откуда оно приходит. КТО чувствует неадекватность? КТО? Нет «вас», который чувствует неадекватность; это чувство возникает, чтобы передать какую-то информацию. Поинтересуйтесь, какую. Затем спросите, кто чувствует таким образом. Спрашивайте не просто сидя в ожидании, когда на вас свалится ответ. Идите и найдите этот ответ. Разыщите его.

Вы говорите, что хотите что-то ещё отпустить? Я спрошу – отпустить что? Ответьте мне: что?

Простота бытия возникает из осознания, что нет «я». Так пойдите и убедитесь в этом.

Будьте чистым, чётким и честным. Используйте язык так, как будто вы разговариваете с кем-то, кто никогда не слышал о медитации, ритритах, недвойственности и любых других духовных вещах – кому пятнадцать или двенадцать лет.

Вы чувствуете расстройство? Хорошо, хорошо. Смотрите на чувство. Есть ли вы, кто чувствует это? Разве вы создаёте чувство? Или чувство возникает? Можете ли вы остановить чувство? Можете ли вы остановить мысль посередине?

Выясните это.

Оставьте все предположения. Я ни коим образом не сужу вас. Эта работа не линейна, как випассана. Здесь только один шаг, и он заключается в обнаружении истинности всего этого. Доверьтесь потоку. Любое чувство или мысль приходит для того, чтобы показать вам что-то.

Смотрите.

У вас получается всё лучше, не падайте духом. Когда вы говорите:

“Просто печатаю, замечаю тёмный фон, яркий экран компьютера, слышу постукивание клавиатуры, замечаю, как грудь поднимается и опускается...”

Окей... я понял... перечитав ваши комментарии, как я могу быть чем-то? В сущности, всё, относится ко мне, не относится ни к кому, к иллюзии, и мне остаётся лишь переживать пребывание в здесь и сейчас. Это просто река разворачивающихся мгновений, не наблюдаемая никем. Слишком очевидно. Оставаться с тем, что есть прямо сейчас, прямо сейчас, прямо сейчас – это всё. Я возьму это с собой сегодня, когда пойду спать... спокойной ночи!”

Это было хорошо, Майкл. Близко к истине.

Итак, что такое «я»?

Можете ли вы найти его в каком-либо виде или форме в реальности?

М: С добрым утром, друг. Где же «я»? ... Ку-ку. Похоже, потерялось, ушло, отсутствует, пропало...

Когда есть наблюдение за ним, ничего нет, вот так. Как будто падаешь назад, просто падаешь.

Кажется другим, немного странным или необычным, но только сперва.

Затем обратно к компьютеру, печатающие пальцы, щебечущая птичка. Затем вспышка памяти. Всё это приходит и уходит как река, проплывающие мимо вещи. Нет никакой тяги и побуждения в данном моменте.

Просто здесь сейчас.

Глоточек кофе.

Мысль о том, что нужно сделать потом... звук птичьего щебетания.

Это интеллектуально? Как знать... похоже на действительное присутствие...

Мыслей меньше.

Где «я»? Где оно? Что оно? Просто огромная дыра, чувство падения, как будто падаешь на дно глубокого ущелья... затем пропадает, затем опять...

И снова, и снова... настолько тонкий сдвиг, едва заметный. Сделал сидячую медитацию; это было легко. Кажется, как будто ландшафт стал каким-то другим. Сложно описать. Больше непосредственности, меньше отвлечённости... немного больше живости и ясности.

Ничего не изменилось, тем не менее, каким-то образом трансформировалось. Всё больше «здесь». И это прибывает: больше здесь, больше здесь, даже только здесь. С проходящими мыслями о том о сём, прошлое или будущее... меньше подкупает, затягивает.

Знакомый мир, хотя неизвестный... продолжается появление и исчезновение «я» без вовлечения в него...

Наш разговор вчерашним вечером затронул что-то... Я почувствовал своё расстройство и увидел, как оно рухнуло, не имея никого, за кем спрятаться... пуфф!

По-прежнему так ново и свежо. Наблюдаю мысли сомнений и неверия... затем снова возвращаюсь сюда... да, ничего не бабахает, нет фейерверков... скорее похоже на ровный поток, омывающий скалы, иногда поглощая их... упс, поэтично.

Е: Давайте-ка убедимся. Скажите мне ещё вот что.

Когда вы смотрите, можете ли вы найти «я» в реальности, не относящееся к мысли, чувству или Ощущению? Ответьте мне прямо сейчас. Не избегая употребления «я» или «меня», напишите, где «вы» в реальности.

М: Где «я» в реальности? Ни под стулом, ни за шторой, ни у меня на коленях. Где «я»? где «я»? хорошая мантра.

Призрак в ночи. Меняющий форму. Привидение. Смерч. Не могу найти его, чёрт возьми, чтобы определить или указать. Есть мысли, относящиеся к «я», но быстрый поиск с помощью внимания возвращается ни с чем. Пустое ведро, полное приходящими и уходящими идеями.

Интересно, исчезнет ли это когда-нибудь. Хочу каким-то образом это проверить... хаха... не пытаюсь что-то создавать, просто наблюдаю за этим. «Я» отсутствует в действии, т.е. выглядит как прозрачная дымка. АХХХХХХХХХ, какой здесь свежий воздух. Это тихий сдвиг. Ничего не изменилось... только теперь видно, чего нет.

Когда я испытывал сильные эмоции огорчения из-за чего-то несколько часов назад, я просто был с этим. Было мимолётное: «ох, я снова прилеплюсь к 'я'». Нет, всего лишь непостоянные эмоциональные волны, как ветер в окне.

Всё легче, ярче, и личность по-прежнему делает своё дело. Но в личности нет «я». Только паттерны, веры и привычки работают. Ничего серьёзного. Ничто из этого мной не является, когда меня вообще нет.

Где же я, где же я, где же я... ни здесь, ни там, ни потом, ни нигде... аххх.

Е: Ещё раз. Глубже. «Я» это мысль. Верно ли это? Посмотрите ещё раз.

Если это действительно так, не нужно за неё держаться. Не обязательно хватать то, что ЕСТЬ, чтобы дать этому быть.

Когда вы смотрите фильм, вы что, думаете, это реально? Нет, вы знаете, что это кино, иллюзия.

Иногда вы можете отождествиться с чем-то, но лишь иногда. В общем, вы понимаете, что вы в театре, и что происходящее здесь – иллюзия. Если вы никогда не были за пределами кинотеатра, тогда вы будете всё принимать за реальность. Но только до тех пор, пока вы не побываете на улице, и ум не заметит разницу.

Вы вышли за пределы кинотеатра, но ваш ум всё ещё хранит в себе историю о «вас». История не уйдёт, просто потому что она выдумка. Но когда вы видите, что она выдумка, её способность заманивать в ловушку неизбежно ослабевает.

Так что оставайтесь в этом, станьте реальным в этом, продолжайте копать – если это реально, всё получится. Простое в дение ТОГО, ЧЕГО НЕТ.

Всякий раз, когда появляется эмоция или чувство, смотрите за них. Что там? Точно — ничего.

Уникальность каждого воплощения жизни реальна. Но «я»? То, что владеет жизнью? Центральный контролёр, менеджер? — нет. И не принимайте мои слова за истину – не попадайтесь в эту ловушку. Напротив, исследуйте сами.

Верно ли это?

Я очень рада видеть, как вы теперь двигаетесь. Давайте побудем с этим, и убедимся, что вы действительно прошли, действительно видите эту истину.

М: Доброе утро. Здесь всё тихо. Только брешь там, где было «я». Брешь, дыра, открытость. Теперь больше внимания на ощущениях: в дение, слышание, движение. Довольно просто, правда.

Вы говорите, «я» – это мысль. Да. Идея, усилившаяся за счёт неосознанности, реагирования. Кто реагирует?

Просмотрел ваш блог. Bravo за распространение новостей! Отличная работа и отличная работа со мной, ваша настойчивость и прямота помогли мне смотреть. Похоже, что смотреть – это ключ. Смотреть на «я» мысль и видеть, чем она не является. Сначала это расстраивало меня, поскольку я не мог удержать фокуса. Теперь – довольно просто. Опять, ничего серьезного. Жизнь более спокойна, не реактивна.

Хорошую вы привели аналогию с театром. Помогает понять, что жизнь живётся, а не делается «мной». Однако, это не осознанность 24/7. Есть места, где «я» утверждается, но потом растворяется очень быстро. Когда вы не захвачены историей «я», как главного актёра/звезды/ героя/негодяя, то легко наслаждаться шоу.

Хочу сказать о выборе... с «не-я», у меня нет выбора. Только происходящее через этот чувствительный сгусток причин и условий ума/тела/гражданина.

Е: Ох, Майкл, я так рада за вас. Это только начало, но без этого начала, знаете, было бы лишь бесконечное самосовершенствование «я», бесконечное очищение, что почище смертельного исхода. Вы сделали это. Так сказать. Хорошая работа, Майкл. Я очень рада. Добро пожаловать в поток.

Жоао

Жоао пришёл подготовленным. Он живо принялся за дело и закончил очень быстро. Его ключевой проблемой было то, что он искал большого события, света, сходящего с небес. Реальность отсутствия «я» и непрекращающегося потока бытия – хотя и звучит грандиозно – на самом деле довольно прозаично и обычно само по себе. Как только я дала ему маленький намёк, он увидел это почти немедленно. Мы поговорили также о свободной воле, и он отправился наслаждаться своей жизнью, покончив с иллюзией разделённости.— Илона Циунайте.

Ж: Привет. Мой брат рассказал мне о тебе и я просмотрел твой блог. Прочёл некоторые из твоих постов, чтобы выяснить, как проходит процесс освобождения.

Концепция «нет никакого я» проста для моего понимания, но только интеллектуально (я понятно выражаюсь?). Когда я всматриваюсь глубже в эту концепцию во время обычных повседневных занятий, помещая «себя» в состояние осознанности почти как наблюдатель, меня действительно начинает интересовать: кто контролирует это тело и откуда приходят все эти мысли? Однако я всё ещё чувствую отождествление с «я».

Окей, «я» думает, что ему нужно твоё руководство. Надеюсь, ты мне поможешь.

Благодарю за твоё время, будь счастлива.

И: Привет, Жоао. Спасибо, что написал мне. Да, мы можем вместе поработать, чтобы прояснить это. Давай освободим тебя раз и навсегда.

Я буду задавать тебе вопросы, а ты должен отвечать совершенно честно и только тогда, когда будешь чётко видеть. Это значит, когда ты будешь на 100% уверен в ответе.

Начнём с изучения мыслей. Можешь ли ты их контролировать? Откуда они приходят? Видишь ли ты, что мысли это ярлыки (обозначения)? Можешь ли ты остановить процесс обозначивания?

Пожалуйста, ответь, когда будешь готов.

Ж: По-моему, я всё понял.

И: Что такое Жоао? Что реально? Что такое «я»?

Отвечай только когда готов.

Ж: Для меня как-то сложно облечь это в слова.

Жоао – это персонаж, переживающий сам себя. Всё реально, это тело реально, мысли реальны, только мысль, что есть «я», создаёт иллюзию. «Я» это ярлык, указывающий на предположительное существование реального «меня». Но этот «я» — просто вера, привнесённая обществом.

Это то, что не можем даже исследовать, потому что у нас никогда не было возможности осознать, что «я» – всего лишь мысль об этом теле, уме, этих мыслях.

Лучше я не могу это описать.

И: Здорово. Прекрасно!

Ты начинаешь понимать. Пожалуйста, опиши более развёрнуто – как ты видишь происходящее на планете, что ты видишь, когда смотришь на свою семью, как можно шире, это поможет прояснить содержимое твоей головы.

Пожалуйста, начинай.

Ж: Ничего практически не изменилось. Теперь мир видится Жоао совсем в иной перспективе. Всё кажется возможным, так как нет «я», чтобы быть затронутым. Жоао чувствует, что всё правильно в этот данный момент, хотя и возникают мысли в «моей» голове, что надо ещё чего-то достичь, что этот опыт ведёт меня куда-то.

Но так как «я» – просто ярлык, я понимаю, что ничего нельзя больше сделать. Жоао чувствует, как что-то извне каким-то образом влияет на его понимание.

Что я могу сказать о моей семье? Я люблю их, ничего не изменилось в «моём» отношении к ним. «Я» понимаю, что мои родители сделали всё возможное, используя то знание, которое у них было, чтобы научить «меня» жизни.

И: Поясни, пожалуйста.

Ж: «Я» запустил несколько тестов в уме Жоао. «Я» поставил перед «собой» такие вопросы, которые уничтожили возможность существования «я». Тогда «я» стал видеть это. Я ничего не контролировал. Когда я шёл, шёл не я; не я двигал своими руками. «Я» лишь наблюдал, как в кино. Но были сомнения. Боже мой, всегда есть наблюдающее всё чувство «меня», но «я» знаю, что это невозможно. Я правда не могу выразить себя. Расстраиваюсь из-за этого.

И: Да, чувство расстройств возникает, когда перестаёшь замечать очевидное. Страх старается защитить идею существования «я»: «если я перестану в это верить, я потеряю всякий контроль». За страхом всё происходит, происходит жизнь без необходимости, чтобы «я» контролировал ход событий.

Страх – всего-навсего защитный механизм, но его не надо побеждать – надо только увидеть, что ничего не нужно защищать. Ничего нет.

Всё происходит без управляющего. Страх потерять контроль над жизнью – просто страх. Просто чувство плюс обозначение его умом. А мысли приходят и уходят сами по себе, верно?

Посмотри теперь, есть ли здесь наблюдатель. Нужен ли жизни наблюдатель вообще? Или это чувство наблюдения плюс обозначение? Что ты видишь?

Ж: Да, мысли приходят и уходят сами по себе, это всего лишь иллюзия, что есть «я» со свободной волей. Идея «я» поддерживается цепочкой мыслей, которые всегда оканчивается на «я».

Нет, наблюдателя нет, наблюдение просто происходит. Жизни вообще не нужен наблюдатель, всё происходит само по себе.

И: Великолепно!

Нет никакого наблюдателя, ни необходимости в нём. Давай-ка посмотрим, как ты видишь свободу воли, выбора и решений. Как это работает?

Ж: Свободы воли не существует, так как никто не обладает волей. Также не существует выбора и принятия решений. Всё просто происходит само. Иллюзия «я» заставляет события жизни выглядеть как решения. Но нет никого, кто принимает решения!

И: По-моему, ты прошёл. Как это ощущается? Всё кончено? Есть ли какие-нибудь сомнения? Что-нибудь изменилось? Что послужило последним толчком?

Ж: «Я» не совсем уверен, что всё кончено, поскольку «я» на самом деле ожидал больших изменений. Но «я» вижу теперь, что это просто отбрасывание старых убеждений. Ничего не изменилось, действительно, всё осталось по-прежнему, но теперь всё видится с другой перспективы. «Я» чувствую себя как бы более расслабленным и присутствующим в моменте. Не уверен насчёт последнего толчка,

думаю, это случилось, когда я распознал страх и расстройство как механизм защиты.

Я бы хотел задать тебе несколько вопросов.

Я знаю, что нет никого, кто принимает решения, однако есть ощущение, что мы это делаем. Как же мы не решаем? Например, если мне надо выбрать между правым и левым, как я могу не сделать лучший для себя выбор? Я понятно говорю?

Ты по-прежнему хочешь, чтобы всё было правильно, даже если прошёл. Как ты с этим обходишься?

И: Все решения принимаются без усилий. Ум делает выбор. После того, как выбор сделан, выскакивает ярлык, и ум начинает обсуждать, что правильно и как должно быть. Постепенно это пройдёт.

Когда решение принято, сердце знает. Тогда тебе нужно только осознать, где правильное чувство и идти за ним. Через некоторое время это станет естественным. Чем дальше отступает обусловленность, тем легче всё происходит. То есть, после падения центральной веры в отделённость, наступает период очистки. Он разворачивается сам по себе. Это скачки без наездника!

Это не ты выбираешь для себя, это жизнь проживает жизнь. Я ответила на твой вопрос?

Ж: О, да, ответила.

Я действительно должен поблагодарить тебя, Илона, за время, которое ты потратила, помогая мне.

Благодаря тебе, путешествие стало выглядеть намного более радостным.

Ты делаешь замечательное дело, освобождая людей.

И: Спасибо, Жоао! Спасибо, что увидел это. Моё сердце наполняется благодарностью.

Я счастлива помогать, и в любое время, когда возникнет жгучий вопрос, спрашивай.

Чарльз

Чарльз длительное время практиковал випассана медитацию. В середине нашего разговора, измождённый, он обнаружил такой глубины искренность, что я никогда этого не забуду. Это был потрясающий момент. Держу пари, что многие подписались бы под тем, что он сказал, когда я спросила его, почему он ищет просветления. Фантастическое освобождение. — Елена Нежински.

Ч: Привет.

Я побывал на нескольких випассана ритритах в Гоэнке, как и вы. Вот почему я подумал, что лучше будет обратиться к вам, поскольку вы лучше сможете понять, где я.

Моя проблема в том, что я уже некоторое время работаю с не-я/не-двойственностью (Адвайта).

Когда я сознательно пытаюсь отыскать «я», я ничего не нахожу. Интеллектуально я согласен с тем, что нет «я» или какой-то сущности, сидящей в моей голове, переживающей этот мир.

Как короткий образец, вот то, что я написал вчера в своём дневнике:

“Что есть «я», или, что на самом деле значит, когда я говорю «я»? Я – человеческое существо (живой организм). У меня есть человеческое тело, которое помимо других органов имеет мозг. Мозг – это думающая машина. Я почти совсем не знаю, как она функционирует, ну да ничего. Я вожу машину, не зная, как она работает, могу путешествовать по воздуху, не зная, как работают самолёты.

Этот мозг, похоже, оснащён какими-то системами, состоящими из всевозможной аппаратуры, микросхем и нагромождения программ... (ДНК, культура, религия, воспитание, привычки, природа, образование, друзья и всё, что касается тебя).”

Я не знаю, даже после этого знания/осознания я не чувствую себя освобождённым или реализованным. Куда мне теперь идти?

Е: Привет, Чарльз. Давай поболтаем. И пока мы будем болтать, постарайся ничего не читать на эту тему. Источником, из которого ты будешь черпать информацию во время нашего разговора, будет только твои собственные исследования того, что происходит внутри; никаких книг или вебсайтов, не зависимо от их мудрости.

Окей? Это работает намного лучше, если ты действительно смотришь и даёшь самый честный ответ, который найдёшь в себе.

Первое, и самое важное – не верь мне, даже если очень сильно хочешь, и не соглашайся, даже если что-то кажется истинным.

Вместо этого, всё проверяй, Окей?

Ты написал: «Я – человеческое существо (живой организм)»

Нет, это не правда. Есть тело, ум – всё такое, но ничто не обладает этим. Нет центрального пульта управления, нет «я» – водителя. Все процессы просто перетекают друг в друга в их собственной гармонии. Просто представь, «тебя» нет. Исследуй это.

Что ты чувствуешь, когда я говорю, «тебя» нет? Что приходит?

Ч: Когда я читал, что вы написали, в голове возникло какое-то гудение. Я согласен, что нет «я», которое обладает/управляет/командует этим телом. Нет «я», которое думает. Думанье происходит. Но я никак не могу выбраться из этого ощущения себя. К примеру, когда вы говорите «управление происходит», и если я соглашусь, это будет больше интеллектуальное соглашение. Здесь нет прямого видения/осознания. Я продолжаю чувствовать, что управляю машиной.

Я буду перечитывать это письмо несколько раз, концентрируюсь на нём; вернусь к вам после этого.

Е: хорошо. Не верь мне. Всё проверяй.

Посмотри на что-нибудь перед собой или вокруг тебя – всё, о чём ты можешь сказать наверняка, является частью реальности, существует. Например, свой компьютер, или стакан, или ковёр. Всё это существует. Тебе не нужно сильно стараться, чтобы это увидеть. Фактически, даже если ты закроешь глаза, это всё равно останется на месте.

Теперь, сравни следующее:

Возьмём Спайдермена. Если ты будешь думать о нём, будут возникать мысли, чувства. Они реальны, не так ли? Реальные мысли, чувства, реальный образ красно-синего лайкрового комбинезона. Но Спайдермен не реален. Спайдермена не существует. Он не является частью реальности. Мысли и чувства о нём – да, но он сам – нет.

С «я» дело обстоит точно так же. Возникают мысли, чувства и ощущения в теле. Это реальные мысли и чувства. Но реальное «я»? Нет. «Я» не существует. Ты не являешься частью реальности. Мысли и образы о тебе – да, но сущность, проживающая эту жизнь? Думающие мысли? Нет. Там ничего нет. Не верь этому. Смотри.

Ч: Я понимаю всё, что вы говорите. Я действительно не верю в «я». На самом деле я верю в «не-я», потому что, сколько я не пытался, я не смог найти этой сущности/’я’. И сейчас, когда я смотрю, я не вижу здесь никакого «я». (Для меня, смотреть, значит фокусироваться, задействовать ум для исследования).

Но также верно, что я веду себя и делаю всё, как будто есть «я», то есть это ощущение «себя» внутри меня не ушло. Оно по-прежнему здесь, но когда я фокусирую своё внимание на нём (т.е. смотрю), его нет. Но когда я не думаю об этом, «я» возникает как привычка. Я знаю, звучит очень запутанно, но я честно говорю.

Е: Всё это просто вера. Ты пытаешься по-своему во что-то поверить. Не выйдет. Нет веры, которая была бы постоянна. Но ты можешь использовать веру, чтобы сфокусироваться вот на чём: просто спроси, откуда приходит вера?

Ч: Многократный прошлый опыт на этот счёт заставляет меня прийти к тому же заключению: нет контролирующей сущности, нет делателя, нет наблюдателя, нет человека в голове, ничего подобного. Этот повторяющийся опыт и создаёт веру.

Е: Значит, если ты смотришь и не находишь себя:

Что печатает? Что верит? Что думает?

Будь как можно точнее.

Ч: Даже после усиленного поиска, я не нашёл никакого «я». Тогда, что печатает/думает/верит или управляет... Я действительно застрял здесь. В моей повседневной жизни я веду себя как будто я делаю все эти и другие действия, как разозлиться или обрадоваться или почувствовать другие эмоции.

Работа, езда, всё, что я делаю, имеет под собой ощущение делающего/чувствующего. Но когда я смотрю, нет делающего, нет чувствующего, нет сущности «я». Одновременно две эти вещи не могут быть истинными, но таков мой настоящий опыт. Я не знаю, как продолжать дальше.

Е: Давай взглянем глубже.

Одновременно две эти вещи не могут быть истинными

Да, ты прав. Не могут.

Я не знаю, как продолжать дальше.

Ты должен выяснить, какая из этих вещей истинна, какая нет.

Ты должен действительно это выяснить. Не просто взять ту, которая, ты думаешь, более верна, и убедить себя в этом. Действительно выяснить, в реальности, какая из них истинна. Другой хороший способ сделать это – увидеть, что ЕСТЬ. Значит, если «я» нет, то откуда всё это приходит? Куда направляется?

Когда ты ведёшь машину, или печатаешь, или идёшь, посмотри, что там.

Не торопись. Выясни. То ли это, что происходит? Пожалуйста, ответь мне, когда уделишь достаточно внимания рассмотрению обоих вопросов – когда ты не находишь «я», и когда ты думаешь, что «я» действует. Выясни, что там присутствует, существует, кроме «я».

Ч: Вот моё тело, клавиатура, бутылка воды, компьютер, экран, мысли о печатании, действие печатания, звуки, доносящиеся с улицы, птицы, машины, размышление о том, что надо сделать, ещё мысли, думанье...

Вообще, есть два типа мыслей. Одни, вроде бы, возникают сами по себе, а другие, похоже, создаются или направляются целенаправленно (как в раздумьях о работе или принятии решения). Много всего видно, но нет «я» или отдельного существа. Печатаю сейчас, тело здесь, клавиатура и экран здесь, имеет место действие печатания, и мысли, и ещё мысли...

Е: Хорошо. Теперь поищи «ощущение себя». Что это? Мысль, может быть ощущение в теле или чувство – найди его и разбей, раздели на части, вскрой и посмотри, что там на самом деле.

Ч: Ощущение себя усиливается, когда есть мысли о нуждах и желаниях. Например, когда думаю о работе и деньгах, или их нехватке, «ощущение себя» чувствуется сильнее всего.

Что это, что так стремится делать деньги? Должно быть, это «я должен делать больше денег»?

Необходимость работать и зарабатывать реальна, но почему-то это ощущение «я» тесно связано, склеено с основной необходимостью зарабатывать себе на жизнь. Затем приходит страх и беспокойство, что я не смогу этого делать.

Следующий за этим каскад мыслей усиливает ощущение «я». Эти мысли не помогают решить проблему, они фактически всё портят. Они только мешают.

Осознание: мысли и эмоции, составляющие это ощущение «я», уменьшают шансы на успех в работе. Работа идёт гораздо лучше, если «я» не стоит на пути. Во время этого процесса в голове ощущается сильный гул; а также мягкие вибрации в макушке. Наверное, мне лучше сейчас сфокусироваться на «этом ощущении я» и понаблюдать за ним, как и откуда оно всё время приходит. Буду продолжать пытаться это делать.

Е: Пожалуйста, перестань пытаться анализировать свой путь к освобождению. Это бессмысленно и не работает. Тебе нужно лишь посмотреть и ты увидишь.

Единственное, что имеет значение, это в дение вещей такими, какие они есть, а не истории о них.

Когда ты смотрел, ты видел мысли. Потом ты стал использовать свои умственные способности, и мысли стали сворачиваться в истории. Интеллект не имеет ничего общего с ВИДЕНИЕМ.

Я просто напоминаю, что мы здесь СМОТРИМ.

И то, что ты видел, были мысли, ощущения, чувства, правильно?

Мысли существуют. Ощущения существуют. Чувства существуют. Ты – нет.

Смотри.

Ты не являешься частью реальности.

Мысли, ощущения, чувства являются частью реальности. Ты – нет.

Ч: Да, я могу сказать из своего опыта: «нет дышащего, дыхание происходит», но я честное слово не могу сказать того же о вождении авто. Я понимаю, чего мы здесь добиваемся, но в моём теперешнем образе жизни как-то не ощущается, что вождение происходит само. Есть ощущение делания. В этом контексте я бы хотел, чтобы вы пояснили мне: что конкретно мы имеем в виду под в дением?

Включает ли это в дение размышление об этом, или какие-то чувства должны ощущаться, или ещё что-то?

Е: Что такое ощущение делания?

Смотри на него. Что это? Вскрой его. Что такое ощущение «я», ощущение делания? Это то ощущение, которое заставляет тебя чувствовать, что есть «ты», который живёшь, водишь машину и т.д.

Смотри, чем это является в действительности. Продолжай смотреть.

Что, если это просто мысль?

Исследуй это.

Ч: Я весь измучен и расстроен, потому что не могу этого понять; я никак не могу этого понять, и всё. Я знаю, что немного продвинулся, что-то прояснилось, но до отчаяния хочу покончить с этим. Я действительно не знаю – что делать? Если бы нужно было взобраться на двадцать горных вершин, я бы с радостью это сделал. В любом случае, я буду продолжать пытаться.

Да, это ощущение бытия состоит из мыслей и чувств (телесных ощущений). К тому же, это является сильно привычным образом жизни – делать что-то с той позиции, которая принимает существование «я» за истину. Но «я» нигде нельзя найти. Тогда, как же ясно увидеть что-то, чего нет вообще, и как сделать это своим постоянным состоянием бытия?

Е: Очень хорошо. Хорошая интенсивность. Это замечательно, что ты расстроен. Но это не ты расстроен. «Тебя» нет. Есть только расстройство – диссонанс между убеждениями старой структуры и истиной.

И – нет «тебя», который продвинулся. Тебя нет вообще. Смотри.

И послушай – не нужно взбираться на 20 вершин. Нужно только сделать один шаг, всего один раз.

Увидеть, что «ты» – это фикция.

Идея, что это так трудно, что требуется целая жизнь, чтобы взобраться, – так привлекательна для людей. И они взбираются. Но кто взбирается? Само «я», делая себя более «особенным», «более духовным», «более центрированным».

Мы сделаем это, вне сомнений.

В випассане всё очень просто, очень логично и линейно – как инструкция перед каждым сидением, в точности, что делать. Так это не сработает. Не принимай меня за инструктора с набором инструкций. Это поток.

Это указание, но палец – это не инструкция. Оставь своё представление о понимании того, что происходит. Просто выкинь его. И просто теки, куда мои вопросы увлекают тебя. Не вычисляй, как будто в шахматы играешь – «а, вот куда она клонит...» Бла, бла. Оставь это.

Ч: Не знаю, поможет ли это, но я перепроверяю все свои верования насчёт просветления. Я просто дал своему уму течь написал вот такие фантазии.

Что для меня значит просветление?

Это значит освободиться от всего, что я считаю плохим в себе.

Это значит, мне больше не нужно будет работать.

С этого момента всё будет работать мне на пользу.

Это будет раз и навсегда решит мои жизненные проблемы.

Это значит, ко мне будут относиться с почтением.

Это значит, я очень особенный, и даже больше, если только я достигну этого.

Это потеряет некоторую ценность, если каждый тоже достигнет этого вместе со мной.

Это что-то вроде мастер проекта по самосовершенствованию.

Хмм, короче, это значит, обменять своё дефективное/сломанное «я» на Супер-«Я».

Даже когда я писал это, эти мысли звучали очень глупо, но где-то в глубине души я тайно придерживался их. Я вижу всю бесполезность жить жизнь с перспективы «я». Может быть, эти мысли действовали как блок. Я должен перепроверить все свои мысли насчёт просветления.

Е: Да, это было действительно честно. Фантастика. Уход от мультяшных представлений, стирание карикатур и детских мыслей. Это становится реальным, и чем более реальным ты становишься, тем легче тебе будет увидеть. Теперь, когда ты посмотрел на эти причины, можешь ли ты увидеть, где прячется «я»?

Да, в твоих фантазиях о «духовном продвижении и пользе».

Просветление – это ничего более, чем в дение, что «я» это иллюзия. Не будет ангелов, волшебная палочка не сотрёт все твои проблемы, люди не увидят нимба вокруг твоей головы и не станут уважать тебя за это, как ты правильно заметил.

Это так просто. Когда ты согласишься и увидишь, что тебя нет, просто жизнь живёт в собственной гармонии, ты будешь смеяться.

Это называют «космической шуткой» – каждый человек должен просто честно посмотреть на свои убеждения, просто посмотреть на реальность, и тогда он сможет увидеть истину. Почему ты

думаешь, что это не может случиться с каждым? Потому что «я» играет в свои игры, прячась от тебя всеми возможными способами. Я уверена, многие духовные искатели могут сказать в точности то же самое, если только честно посмотрят.

Итак, смотри. Кто управляет жизнью? Что в действительности происходит, когда ты говоришь «я»? «Я» – это ярлык, указывающий на ничто. Так ли это?

Не отвечай из своих верований, СМОТРИ.

Ч: Я осмотрел комнату, чтобы увидеть, что я вижу, что реально. Я увидел много реальных вещей, затем я посмотрел на себя в зеркало, и ко мне пришла мысль: «Это реально, моё тело реально».

Тогда я осознал, что, да, тело реально, но утверждение, что моё тело реально – ложь.

Е: Да.

Где это «моё», претендующее на обладание телом? Есть только тело. Оно реально, но где та часть, которую мысли обозначают как «моё тело»?

Тело реально, да. Оно существует. «Моё» – просто ярлык, но в отличие от ярлыка «тело», ярлык «моё» не относится ни к чему реальному.

Посмотри, правда ли это. Найди «себя». Выясни, реально ли твоё «я», существует ли оно, или это просто ярлык, который мы так долго носим, что забыли о его нереальности. Смотри.

Ч: Спасибо за вашу помощь и терпение. Я стараюсь понять это, насколько могу.

Когда я проснулся сегодня и пошёл чистить зубы, я решил попробовать выяснить это. Сначала было ощущение делания, была мысль/утверждение ума: «Я чищу зубы», но когда я больше сконцентрировался на этом, «я» не было на месте. Кажется, что эта «я-мысль» является частью каждой мысли.

Я знаю, что нет Бэтмена, и я не веду жизнь так, как будто Бэтмен существует. Но даже если я знаю, что не существует никакого «я» вообще, проблема в том, что даже после неудачных поисков найти это «я» где бы то ни было, продолжают приходиться создающие «я» мысли, и я продолжаю с ними отождествляться.

Этот процесс определённо помогает мне. Некоторые вещи для меня изменились. Я больше не ожидаю большого взрыва от реализации, и также отошёл от глупой мысли о грандиозной жизни после.

Полагаю, я соглашусь с обычной жизнью.

Я бы хотел вести такой образ жизни, как вы описываете. Уже так надоело быть в ловушке этого иллюзорного «я». Я хочу просто переживать бытие в его течении. Как бы то ни было, всё это пока предположения с моей стороны.

Пришло сильное чувство «я». То «я», которое контролирует и направляет внимание. Честное слово, я не могу сказать, что внимание просто происходит; такое чувство, что оно направляется (причина и следствие). Так, я думаю про себя: «Сейчас я подниму руку», и делаю это, т.е. поднимаю руку.

Е: Да. Иллюзия «я» действительно является частью каждой мысли. И всегда ею будет. Не нужно удалять идентификацию, это невозможно, и связывает людей в ужасные узлы. Это – классическая ловушка для искателей – удалить идентификацию. Это невозможно, идентификация лишь трансформируется благодаря этим попыткам.

Всё, что нужно, это увидеть истину, что НИ ОДНА идентификация НИКОГДА не указывает ни на что реальное, так как в действительности тебя нет.

Ты понимаешь? Перестань пытаться избавиться от идентификации. Вместо этого, увидь, что за ней ничего не стоит.

И конечно, быть пойманным в ловушку иллюзорного «я» надоедает.

Теперь отпусти свои ожидания. Они удерживают тебя от видения истины, потому что тебя научили искать что-то большое, мистическое и эфемерное.

Действительная реальность того, что тебя нет, ничем этим не является. Она реальна, проста, непосредственна, и довольно скучна, сама по себе.

Брось, брось эти представления. Ты теряешь фокус, поскольку 100% сфокусированность на просмотре создаёт напряжённость. Что-то мешает тебе. Посмотри, что мешает. Спроси. Слушай. Что тебе мешает? Что? Что тебе мешает?

Лучше даже спросить: «Кому что-то мешает? Кому что-то может мешать?» Не просто закинь эти вопросы в свой ум и жди – действительно ищи реальный ответ. И найди его.

Отчаянно спроси себя. Стань очень тихим. Просто сиди. Ответ там – найди его.

Писать об этом – здорово, но будь уверен в том, что ты непреклонно стремишься прорваться сквозь завесу лжи. Не оставляй без внимания ни единого уголка.

Я останусь с тобой до тех пор, пока ты не увидишь, не важно, сколько это займёт времени. Никто не знает. Просто доверься потоку.

Ч: Кажется, я нашёл. Или нужно сказать потерял?

Я предполагаю, что последним толчком к этому послужила инструкция к моим медитациям. Мне сказали, что я должен «только наблюдать мысли, но нет необходимости слушать их содержимое, это просто возникающие мысли, и не надо выполнять никаких команд». Когда я прочёл это, всё, что вы пытались мне сказать, встало на своё место.

«Я» мысли продолжают появляться, но нет необходимости, никто не заставляет в них верить или покупаться на их истории. Для меня, нет больших сдвигов или больших взрывов, только это осознание. Возникает «я» мысль, так же, как и другие мысли, но лишь питание её энергией путём вовлечения делает её важной.

Это огромное осознание, но я не знаю, что насчёт просветления. На самом деле, это уже совсем и не важно. В конце концов, с иллюзией «я»/«меня» покончено. Если в этом и состоит просветление, пусть будет так. Если есть что-то ещё, тогда, по крайней мере, с этим разобрались.

Ещё раз, огромное спасибо за ваши усилия (я знаю, «вас» нет, но всё-таки). Если вам понадобится разместить наш интернет разговор где-то публично, пожалуйста, измените моё настоящее имя. Можете использовать любое другое на ваш выбор.

Е: Эгей, друг! Да, это оно. ДА.

Даже если это не чувствуется чем-то грандиозным, ты увидишь со временем как оно разворачивается. Поверь. Жизнь будет продолжаться, как и раньше, но ты заметишь, как всё станет меньше липнуть, так сказать, меньше весить. Видишь ли, когда мы сидим в випассане и обрезаем, обрезаем, обрезаем санкары, корень остаётся на месте. А корень – это идентификация с отдельной структурой, «я».

Так что тот, кто делал, старался и искал, был всё тем же «я». Но даже «я» является самой Жизнью, пока Жизни больше не станет нужно заключать себя в этот «я-паттерн». Надеюсь, ты поймёшь, о чём я. Но это не важно. Тебе всё доступно.

Годы наблюдения за непостоянством – аникка – привели тебя к прямому видению анатты. И что теперь? Ты знаешь: просто наруби дров, принеси воды – как говорят о просветлении. Да, и... если ты хочешь отблагодарить меня за это, лучшей платой будет помощь другим увидеть.

Пожалуйста, будь на связи! Я хотела бы быть твоим другом. Меня потрясла твоя честность.

Том

Тому понадобилось много времени, чтобы понять, что «я» - это просто ярлык. У него был большой опыт медитации. Но реализация не требует медитации, и для многих, хотя вроде бы странно говорить так, медитация может быть помехой. Но нет такой помехи, которую нельзя было бы преодолеть, потому что это очень просто – смотреть на то, что есть. В конце он работал так упорно и интенсивно, что вскоре сон ума рассеялся. Для Тома это было уникальным поворотным моментом. – Илона Циунайте.

Т: Где я? Физически – в Германии, ментально... довольно глубоко в логике дхармы, верю в то, что «я» - это просто ярлык, прикрепленный к эфемерной концепции, которая существует только как мысль. Не могу отделаться от мысли, что моё мышление препятствует реальному воплощению этой веры в прямое знание/реализацию. Почему так?

Кстати, заранее благодарен!

И: Окей, вера в то, что «я» - это ярлык, правильная вера, но ты на самом деле хочешь увидеть реальность этого. Давай заглянем глубже туда, где нет веры, но лишь в дение реальности этого.

Пожалуйста, поближе изучи слово «я». Куда оно указывает? Есть ли в реальном мире такая вещь? Пожалуйста, отвечай с полной честностью и когда будешь на 100% уверен. Не спеши.

Т: «Я» это слово и мысль, указывающая на делающего и переживающего всего в моей памяти. Я знаю, что это неуместно, излишне, выдуманно — я даже убеждён в этом, но у меня кажется только интеллектуальный опыт, не пробирающий до кишок.

И: Окей, Том, давай посмотрим ещё раз. Мысль «я» указывает не на делающего, но на другие мысли о делающем. Делающего нет.

Вот смотри. Рассмотрим слово «школа». На что указывает этот ярлык? Есть ли такая вещь, как школа, в реальной жизни? Есть здание, ученики, книги, классы, учителя... что-нибудь из этого является «школой»? Или это просто слово, которое мы используем в общении для того, чтобы понять друг друга?

Можешь ли ты рассмотреть слово/ярлык «я» таким же образом? На что он указывает?

Т: Окей, мы на той же странице. Твоё уточнение оказалось хорошим и полезным. Ты права, когда я исследовал делающего, я нашёл только сохранённые мысли о нём. Значит, «я» – это мысль о мыслях, понятно. Твоя аналогия со школой ясна. Просто слово, соглашение о концепции.

И: Превосходно! Теперь, посмотри, как работает обозначивание:

«Я дышу», а не «дыхание происходит». «Я усваиваю» — «усваивание происходит», «Я бегу» — «бег происходит», и т.д. Видишь ли ты, что мысль «я» – это просто слово, которое мы ставим впереди других слов в языке?

Нет дышащего. Нет думающего. Нет наблюдающего. Нет наблюдателя, но все эти переживания происходят в настоящем моменте.

Теперь посмотри внутрь и отметь: с какими ярлыками ты отождествляешься. Изучи их.

Т: Я знаю это упражнение, снова интеллектуальное, использовать пассивную форму вместо активной. Это приближает меня к краю, но не может столкнуть с обрыва. Например, что-то из перечисленного тобой ассоциируется с более глубоким аспектом волеизъявления: бег по сравнению с перевариванием.

Когда я фокусируюсь на «я», я пытаюсь увидеть всё в последовательности и вижу свои образы с субтитрами, вот так:

«Могучий медитатор». «Замечен как исключительно хороший человек». «Сверхчеловек».

«Правильная позиция при разводе». «Хороший родитель». «Умный старший брат». «Просветлённый партнёр». «Владелец имущества». «ТОТ, кто сделал это».

Как тебе это?

И: Хмм, похоже, у тебя много обличей. Но на самом деле, есть ли «ты»?

А что если я скажу тебе, что в реальной жизни «я» вообще не существует? Совсем, нуль. Опиши, что при этом приходит.

И кстати, не волнуйся. Изменения уже происходят с каждым ответным вопросом. Но они очень тонки, так что ты можешь даже не заметить, как это разворачивается. Просто делай шаги, о которых я тебя прошу, и доверься процессу. Хорошо?

Т: Очень, очень, очень хорошо! Я доверяю процессу больше, чем самому себе!

Я поверил, когда ты сказала, что в реальной жизни меня ноль. Несмотря на это, всё ещё есть «ощущение», что всякий опыт завернут целлофановую упаковку «я». Я не могу её увидеть, но она окрашивает весь опыт этим привкусом «я» и воплощает его. Это усиливает «я».

Отвечая прямо на твой вопрос: я верю в него, но не знаю его и не вижу. Чистота ожидаемого портится от очевидности субъекта и объекта, т.е. я/оно.

И: Пришло время порвать целлофан! Прочти это и выполни. Закрой глаза. Найди то, что всегда есть. Заметь пространство, заметь осознающую осознанность, дыши и просто побудь с этим.

Заметь, как мысли появляются в осознанности, не уделяя много внимания тому, о чём они говорят.

Просто наблюдай их как отвлекающий шум, как они обозначивают любое замеченное переживание. Это никогда не прекращающийся процесс.

Заметь, что «я» является ни чем иным, кроме как проходящей мыслью. Просто слово. Заметь, что присутствие/бытие имперсонально, но мысли заставляют его казаться чем-то иным. Теперь, проверь, верно ли это:

Есть ли «ты», который думает, или мысли просто сами текут без думающего?

«Я» – это мысль. Мысль не может думать. Это просто выражение процессов, происходящих в мозгу. Заметь, что нет замечающего, но замечание происходит, нет концентрирующегося, но концентрация происходит. Нет никого, кто видит, но видение происходит само по себе, без усилий.

Дай мне знать, что обнаружишь.

Т: Чуть больше часа просидел под луной, стараясь выполнить твои инструкции как можно лучше, замечая появляющиеся мысли. Наблюдал тенденцию обозначивания, и наблюдал, что обычно сразу после этого мысли стремятся усилить некоторые аспекты «я». Не так много незнакомых мыслей, больше повторяющихся паттернов, планирование будущего, всякие глупости типа «было бы здорово до конца разобраться с этим не-я».

Продолжал вводить/усиливать мысль об отсутствии «я» и попытался прочувствовать это. Временами это приводило к возрастающей напряжённости – «реализовать» это, вместо того, чтобы просто поверить.

Сделал одно короткое упражнение, где запечатлел своё тело на освещённой лунным светом скале, запихнул все образы, относящиеся к «я»-мысли из прошлого, в чемодан, и столкнул его в мерцающий внизу океан.

Я по-прежнему здесь. Направляюсь в постель, но попытаюсь не забывать о задаче.

И: Окей, хорошо. Так кто же тот, кто продолжает вводить, усиливать мысли об отсутствии «я»? Не была ли это просто ещё одна мысль, появляющаяся и исчезающая? Сама по себе, также, как и другие мысли? Что стоит за «введением»?

Не нужно избавляться от «я»-мысли, это просто языковой образ! Вместо этого, посмотри на то, что реально – на мысль. Может ли мысль думать?

Т: ОЧЕНЬ хороший вопрос. Да. Обычно я бы автоматически сказал «волеизъявление», имея в виду «Я выбрал это за СВОЮ тему и ввожу эту мысль в соответствии с определённым действием». Но, фактически, да, это лишь ещё одна мысль, всплывающая на поверхности бездны.

Во время сидения пришла на ум такая фраза/мысль: «Мысль не думает, это просто всплывающая мысль». Однако, это не произвело большого эффекта. Иногда мне кажется, что я могу проникнуть в тему лишь на определённую глубину, после чего всё становится туманным, и здесь, кажется, тот самый случай.

Окей, я не пытался избавиться от мысли «я есть», но использовал ментальную фразу «я не существует» почти как мантру, чтобы сохранять фокус на упражнении.

И: Прекрасно! У тебя получается. Теперь взгляни на чувства. Есть ли чувствующий, или все чувства лишь проходят мимо, как мысли?

«Я есть» – это чистое ощущение бытия. То, что всегда здесь и сейчас.

Мысли не думают, да! Тогда что же происходит? Можешь описать, что видишь?

Т: Потребовалось время, чтобы уснуть, так как пытался продолжить наблюдать появление мыслей и ярлыков. Проснувшись сегодня утром, пока находился в полудрёме, проверил статус «я». Всё на месте. Но я ввинтился в мысли и попытался осознавать их спонтанную природу.

Определённо кажется, словно ими кто-то управляет, дирижирует. Основным предположением было всегда, что дирижёр – «я». Тяга к тому, чтобы покончить с этим – что это, просто привычка? Работа вселенной через это тело-ум? Мысли слишком упорядочены, чтобы быть случайными, значит, есть разум. Я пытаюсь сфокусироваться на их свойствах, а они всё продолжают приходить – просто происходить вне моего контроля.

Проснувшись, я стал работать с ментальными установками: «в в дении – только видимое», «в слышании – только слышимое», «в чувствовании – только ощущаемое», и т.д.

Кажется, что хорошо и правильно – пытаться исключить «я» из уравнения реальности. Похоже, я жду этого ощущения «я есть», чтобы либо растворить его, либо выяснить, каким образом оно ускользает от меня.

Я стараюсь не ожидать большого фейерверкоподобного сдвига в восприятии. Я чувствую, как будто я медленно разъедаю гору привычного «якания».

Вопрос: ты написала «'Я есть' – чистое ощущение бытия. То, что всегда здесь и сейчас».

Ты сказала это для того, чтобы я понял, что нужно ясно увидеть это ощущение, чтобы затем избавиться от него?

И: Ощущение бытия никуда не исчезнет. Ничто не изменится. Всё уже так, как есть. Что исчезает,

так это вера в то, что «я» – дирижёр. Но никто не устраняет её. Она просто отпадает, когда увидена истина.

В в дении есть видимое, видящий и в дение – одно целое. Нет отдельных частей.

В слышании – слышащий, слышимое и слышание – одно целое. Нет отдельных частей.

В управлении... Что там?

Вселенная действует не через, но как. Она выражает себя как различные формы, а не через различные формы. Что ты видишь?

Т: Только что здорово посидел. Может быть, был сдвиг. Приходило много дхармических идей типа «‘я’ – всего лишь ненужная лента для мух, висящая в углу; липкая, противная, не хочу иметь к ней никакого отношения».

Было такое впечатление, что внимание – как океанская волна, всё время катящаяся, не прерывающаяся... пока «я» не почувствует надобность обозначить этот поток данных. Держать внимание на этом островке, прямо перед тем, как произойдёт обозначивание, кажется хорошим, хотя и сложным, местом для пребывания. Ощущение комфортной, не застревающей целостности переживания, кажется здесь возможно.

Ближе к концу этого сидения начали приходить мысли об успехе. Это было видно, но нужно было прилагать усилия, чтобы не дать этому превратиться в «мой успех». Определённо, однако, чувствовалось верное направление усилий, а также непривязанность к феномену. Очень приятно. «Я» всё ещё определённо присутствует; у него сильное сердцебиение, но, мне кажется, немного меньше, чем вчера. Не знаю, сколько я смогу пробыть на связи в эти выходные, так как в моём местечке в лесу нет интернета, но я намереваюсь уделить этому упражнению всё своё внимание и время. Так что не чувствуй себя моей рабыней.

Пожалуйста, знай, что я глубоко благодарен тебе за твоё участие.

Ты спрашивала «в управлении... Что там?»

Там порядок и разум. Но позволю этому предположению быть только мыслью о привычном переживании потока событий как чего-то постижимого и упорядоченного. Очевидно, здесь действуют естественные принципы. Возможно, порядок – это просто в дение структур.

Затем ты написала/спросила: «Вселенная действует не через, но как. Она выражает себя как различные формы, а не через различные формы. Что ты видишь?»

Хмм... Не знаю. Очевидно, что есть множество объектов восприятия с прикрепленными к ним организационными, созданными умом значениями.

В моём последнем сидении, как я упоминал, я пытался прокатиться на волне восприятия и переживал все ощущения как таковые, в «пред-обозначиваемой» фазе возникновения. Правильный ход? Я угадал?

И снова сидел долго и спокойно. Вещи, которые обычно раздражали, лай собаки, копающиеся во дворе соседи... просто интересные звуки. Звук пролетающего в небе самолёта, без ярлыков и привязанностей, превратился в мирный монотонный фокус созерцающей осознанности. Правда, правда, хорошо.

Несмотря на недавний опыт нежелания сидеть и медитировать подолгу, вчерашнее сидение было длинным, фокусированным и приятным. Сегодня утром – тоже, и только что... каждый раз по крайней мере по часу... всё меньше вовлечённость «я», осмелюсь надеяться, замечаю явления и затем, сперва сознательно отделившись, просто наблюдаю природу звуков или прикосновений т.д. Я бы сказал, что это могло быть правильным ходом, если это не на самом деле правильный ход. Постараюсь ни во что не объединять эти переживания. Постараюсь осознавать чувство/привязанность «я». Постараюсь оставаться объективным.

И: Я вижу, у тебя особый подход к этому. Это здорово, но в дение сквозь иллюзию не имеет ничего общего с медитацией. Как осознать, что нереальный Фродо Бэггинз не имеет ничего общего с медитацией. Он действительно нереален.

В реальной жизни нет никакого «я» вообще, как нет Бэтмена и розовых слонов.

Вот куда я хочу, чтобы ты посмотрел. Какие слова указывают на реально существующие в жизни вещи, а какие слова указывают на фикцию?

«Я» – это фикция. Стул, стол, монитор, тело, дерево, кошка, дом и солнце – реальны. Даже ум реален, как ум. Но Том – фикция.

Пожалуйста, попрактикуй это упражнение и ответь, когда будешь готов.

Т: Том – ФИКЦИЯ!?!? Как ты могла такое сказать? ... просто шутка.

Что касается твоего взгляда на “не имение ничего общего” с медитацией: таков мой способ “смотреть” глубже. Это не высокое состояние ума, но лишь тихое место для его исследования. Если это не входит в параметры методики, тогда я буду просто смотреть, нет проблем.

Я сделал упражнение, какое ты наказывала. Как и раньше, интеллектуальный аспект очень устойчив. Я «знаю», что нет и никогда не было «я», как какой-то независимой сущности, наблюдающей, контролирующей или созерцающей эту реальность.

Наверно, имело место тонкое изменение, углубление этого знания, но не сильное переживание типа «А-га!». Похоже на лёгкое изменение перспективы. Буду оставаться с этим до 100% уверенности. Я ДОВЕДУ это до конца.

Есть ли какие-нибудь отличительные признаки, которые я должен искать, что это знание больше, чем просто интеллектуальное?

И: Да, изменение очень тонкое, ни колокольного звона, ни ангельских песнопений, яркой иллюминации. Просто падение веры, что случается, когда видишь истину.

Можешь описать, что ты видишь? Что такое Том? Со всеми подробностями, пожалуйста.

Т: Значит, я не должен обращать внимание на звон и ангелов? Окей.

«Том» кажется больше привычной идентификацией, чем конкретным существом; точка зрения, от которой я пока не могу избавиться. Всегда как будто «я» смотрю, или «я» слушаю, что уже содержит идентификацию.

Когда я фокусируюсь на слухе, к примеру, я могу слушать птиц, далёкий гул автотрассы и «бросить» привычку обозначать, так что восприятие «едет на гребне волны» звука ПЕРЕД тем, как обозначить его («птица» или «автотрасса»). Несмотря на это, кажется, что всё рассматривается с определенной точки зрения.

Переживание не в точности отражает описание «в видении, только видимое». Есть разделение. Так хорошо?

И: Я бы хотела, чтобы ты посмотрел на Тома под немного другим углом. Это персонаж. Реальный персонаж со своими предпочтениями, но он вымышлен. Разворачивается какая-то история, и Том её герой, как Бэтмен.

Что ты теперь видишь?

Т: Я вижу персонаж, истории, драмы, целая жизнь. Известны все интимные детали; образы персонажа, из прошлого, печатают сейчас. Память – это просто мысли, образы – тоже мысли, усиливающие реальность персонажа...

Стараюсь увидеть персонаж так же очевидно нереальным, как я вижу Бэтмена. Но по-прежнему «я» смотрю.

И: Хорошо, ты видишь персонаж. Теперь давай вернёмся к «я». «Я» – это мысль. Мысль не думает. Верно ли это?

Изучи думание думаньем. Как оно происходит, что на него влияет, откуда приходят мысли?

Что ты видишь?

Т: Ясно, что «я» – это мысль. Также ясно, что мысль не думает. Механизм как работают мысли неясен и, наверно, для этого упражнения, неважен. Но одна мысль, похоже, обуславливает другую, окрашивает её.

Но да, «я» – всего лишь мысль. А мысль сама думать не может.

Когда я пытаюсь следовать твоим инструкциям «изучи думанье думаньем», думанье останавливается. Я фокусируюсь на мыслительном процессе, и он либо замирает, либо становится туманным, неопределённым, непроницаемым.

И: Окей, теперь нам ясно, мысль не может думать. Тогда скажи мне, кто фокусируется? Есть ли кто-то за этим, делающий фокусировку? Что смотрит?

Т: А вот это сложно. Я знаю, что ответ «никто не фокусируется, фокусирование происходит». Но всё-таки есть чувство, как будто фокусирование должно быть «чем-то» иницировано. Всю мою жизнь простым ответом было, что «я» и есть это «что-то».

Моё тело сейчас ходило на прогулку с собаками. Во время прогулки, будучи атакован мыслями о мыслях, которые возникают сами по себе, вдруг в сознании всплыли воспоминания из прошлой

жизни. Я сравнил воспоминания о тех переживаниях с другими, которые в этой жизни я называю своими. И стало ОЧЕНЬ ОЧЕНЬ ясно, что нет ни малейшего различия по сути между «моими переживаниями» в «прошлой жизни» и «моими переживаниями» в этой. Таким образом, тот факт, что всё является ничем иным, как мыслью, стал совершенно очевидным.

Опыт настоящего, происходящего сейчас, текущего, всё ещё объективизируется. Разделение между мной переживающим и происходящим переживанием исчезнет сразу, или оно будет постепенно стираться в свете в деня из перспективы «не-я»?

Можно ли ожидать, что «я» больше не будет препятствовать восприятию потока переживаний?

Спасибо, что терпишь меня!

Может, «что-то, что инициирует» есть просто «паттерн», привычный образ возникающих мыслей, которые я ассоциирую с собой?

И: Твоё сообщение заставило меня улыбнуться.

Когда ты видишь, что «я» – просто ярлык, и что функция ума – обозначать переживания, мысль «я» становится пустой. Осознав это, исчезает посредник, прикрепленный к переживанию. Есть жизнь, что-то происходит. Это происходит не с тобой, но как ты.

Теперь смотри на это пристально и скажи мне, что возникает внутри: в реальной жизни нет вообще никакого «я».

Смотри внутрь. Верно ли это? Если нет, что тогда чувствуется?

Т: Звучит верно. Нет другого «я», кроме мыслительного ярлыка и осадка от многолетней привычки. Это очевидно. Функция посредника также ясна и очевидно не нужна.

Чувство, возникающее на твой вопрос, немного похоже на чувство головокружительной свободы.

И: Инициирование происходит в результате подсознательных процессов. «Почесать где чешется» - вроде того. Мозг получает информацию через ощущения и принимает решения, основанные на том, что происходит. Это проходит сквозь фильтры убеждений, и возникает обозначивание, как результат.

Посмотри на своих собак. Что инициирует их поведение?

Т: Еда!

И: Хахахаха! Да. Но они также испытывают любовь и свободно её выражают, без обозначивания. В их собачьих головах нет беспокойства.

Окей, а как насчёт человека?

О, да, внутреннее чувство свободы! Здорово знать, что жизнь происходит и расслабиться, пока всё отлично работает без генерального управляющего вселенной.

Скажи мне, что ты видишь, когда смотришь на людей?

Т: Хмм... не знаю, насколько глубоко думает собака, или где оканчивается реакция. Очевидно, они следуют имеющимся у них паттернам. Намного менее сложное и подвижное стратегией, чем у человека, но думанье там присутствует.

Люди навешивают ярлыки, встраивают их в шаблоны и прокладывают путь своей реальности через эти уже усвоенные шаблоны реакций. Люди... одержимые собой, беспокойные существа, в основном живущие вне сонастроенности с настоящим. Планирующие будущее, уважающие прошлое, подсчитывающие выгоду или ущерб за миллисекунду. Пропускающие опыт, фильтруя его или полагаясь на действие сохранённых реакций.

И: Да, для человека жизнь = страдания. И всё из-за непроверенного предположения, что «я» является реальным существом.

Итак, ты прошёл? У тебя есть какие-нибудь вопросы? Или всё кристально ясно?

Т: По правде говоря, я не могу сказать, что прошёл. Хотел бы посидеть с этим немного и затем вернуться к тебе. Изучить это, пожить с этим и углубить. Если у меня будут вопросы, думаю, ты не будешь против, если я обращусь к тебе. Но теперь ты возвращайся к своей традиционной жизни, а я – к своей.

Спасибо за твою доброту и поддержку. Если потребуется моя помощь, пожалуйста, без колебаний дай мне знать.

И: Хорошая мысль – дать этому впитаться. На мой взгляд, сдвиг произошёл, тебе нужно только дать ему развернуться. Нет ничего, что нужно делать, лишь расслабиться и наблюдать очевидное. Пожалуйста, не стесняйся спрашивать о чём бы то ни было, и напиши, когда почувствуешь

надобность.

Если почувствуешь, что застрял, лучше обратить на это внимание и проработать, чем не делать этого.

Т: Я поверил, когда ты сказала, что в реальной жизни «я» – ноль. Однако, всё равно есть ощущение, что каждое переживание завёрнуто в целлофановую упаковку «я».

И: Ну вот, опять, Том, я не прошу тебя поверить мне. Я прошу проверить. Ты не можешь согласиться со своим освобождением. Ты должен реально смотреть.

Я вижу, что ты бросил якорь в реальном мире. Это здорово.

Так кто/что испытывает реальный мир? Есть ли переживающий? Необходимо ли жизни присутствие переживающего?

Можешь ли ты глубже взглянуть на реальный мир? Есть кто-то контролирующий происходящее?

Видишь ли ты, что ярлыки ума и мысли типа «да, это я» – просто проходящие мысли? И что это тоже происходит само по себе?

Верно ли то, что нет контролирующего? Верно ли, что жизнь просто происходит сама по себе?

Пожалуйста, ответь, когда будешь готов.

Т: «Я» – это невидимое, неосознаваемое одеяло безопасности, в которое крепко завёрнута идея о себе.

Я по-прежнему всё вижу сквозь ткань этого одеяла. Я знаю это, но не чувствую отстранённости, которую ожидал от реального осознания этого очевидного факта.

Я ещё работаю над этим. Мне кажется, я почувствовал изменения в себе, которое в каком-то смысле уменьшило важность всего мирского; уменьшило мою способность страдать. Я пытаюсь понять, изменение ли это перспективы, или расслабление после нескольких недель ежедневного сильного стресса.

И: Хахаха! «Я» – одеяло безопасности... хмм... не-а! Страх, окружающий «я» – вот одеяло безопасности. Страх открыть обман. «Я» не реально, а всю жизнь ты думал наоборот. Посмотри на него с такого угла, и заметь, что худшее, что может случиться, это если откроется эта ложь.

«Я» – это ложь.

Изменения происходят; не в один момент, но как процесс во времени, длящийся несколько дней.

Наблюдай это.

Т: Спасибо, я понял. Я думаю, изменения происходят. Я работаю над этим, и буду смотреть глубже как только смогу. Потом отчитаюсь.

PS. Во время моих созерцаний, наблюдая, я попытался увидеть «страх», «замешательство» и туманные, неясные мысли как камуфляж, скрывающий «я». Не произошло ничего, что можно было бы описать, как внезапный прорыв в ясность и растворение концепции «я».

И: Поясни «неясные мысли». Определи страх. Страх – это чувство в теле. Что он защищает? Ответь вот на что: что было бы утеряно, если абсолютное отсутствие «я» было бы правдой? Взгляни глубже, отвечай, когда будешь готов.

Т: Вчера вечером перед сном я выполнял твои последние инструкции и дал себе задание продолжить исследование во сне. Я проснулся в 3 часа от сна, где происходило следующее:

Я (и кто-то ещё во сне) несли подносы с пирогами. На моём было моё имя. Это было «я». Во сне у меня было определённое знание, что я чётко понимаю, что «я» – просто ярлык, ни на что не указывающий.

Я осознаю, что не так нужно «исследовать». Однако, сон был проникновенный, и, я думаю, это результат углубления внутреннего понимания. Я довольно приземлённый человек, и поэтому не придаю буквального значения снам, но это «знание» было явным при пробуждении, и для меня стало совершенно очевидным, что этот вопрос включён в умственный поток.

Параллельно моей жизни во сне я продолжаю смотреть на «я» и охотиться за ощущениями, поднятыми исследованием. Я чувствую, как будто что-то «отпустил» за эти несколько дней.

Вещи стали легче, глаже, меньше цепляющими. Превратности судьбы кажутся интересными, без ощущения «я» есть чувство, словно я втянут и управляем ими.

И: Хорошо. Это первое освобождение сна. Отлично. Прекрасный сон.

Видишь, ум сам разрешает недоразумения. Нет никакого «как это должно быть»; это работает наилучшим для тебя путём. И если это знание пришло из сна, значит, так тебе даётся об этом знать.

Замечательно! Значит, «я» это ярлык. Во время бодрствования, что это за «я», которое наблюдает «я»?

Если «я» – ярлык, может ли оно наблюдать? Или наблюдение происходит само?

Ты уже очень близок...

Т: Согласен, что что-то происходит. Похоже, стало больше пространства между переживанием и ощущением «я».

Не знаю, удалось ли мне адекватно выразить тот смысл во сне, что «это было уже моим состоянием», и что тот «поднос» со «мною» в нём был чем-то вроде пережитка, который пока ещё не может быть отброшен. Но основным ощущением было присутствие знания и переживания.

«Я» – это определённо ярлык. Концепция, что всё происходит само по себе, ещё не достигла живота. Она понятна, но пережиток более чем пятидесятилетней привычки полагаться на ложь ещё присутствует, хотя и определённо сдал позиции.

И: Слово «пережиток» заставило меня засмеяться. Да, именно так это можно описать.

Можешь ещё раз посмотреть на Тома, что ты находишь? Что такое Том? Как он действует? Есть ли водитель у тела?

Т: Нет, только вождение.

И: Поразвёрнутей, пожалуйста. Что такое Том?

Т: В настоящий момент тело работает, значит, внимание, уделяемое вопросу, ограничено. Тем не менее:

Том кажется более прозрачным, чем ранее. Менее важным. В какой-то мере всё ещё кажется переживающим, однако, несмотря на моё ясное в дение уже очевидного факта, что этого не может быть. Вчера, пытаюсь докопаться до мысли «я» в чувстве страха/привязанности, обнаружил только следы тонких ощущений, которые трудно различить.

Некоторые из них указывают на скрытое желание «быть ‘морально правильным’ человеком» в ситуациях из старого ментального багажа. Это прозрение заставило меня смеяться – видеть, как я всё ещё сбиваюсь на старые темы, держа их за свои, и привязан к каким-то возможным будущим суждениям о них. Отсюда и сон.

И: Это всё. Ты прошёл. Я вижу, что ты прошёл! Добро пожаловать в поток! Большое спасибо за работу. С моей стороны было удовольствием помогать тебе.

С этого момента начинается освобождение, все верования будут падать. Как домино. Их все необходимо рассмотреть, осознать и освободить. Когда что-то приходит, и чувствуется, что что-то не так, всегда смотри внутрь. Там есть что-то, что хочет удержаться, особенно дорогие сердцу убеждения.

Вот так, это путешествие без водителя, так что Том может расслабиться и получать удовольствие! Я очень рада за тебя.

Последний штрих: что послужило последним щелчком, протолкнувшим тебя, последним толчком?

Т: С моей стороны я бы пока не стал говорить, что я прошёл, но нет и нетерпения в связи с этим. Вероятно, причиной тому печатный способ нашего общения, или неточность, присущая коммуникативным концепциям, но пока я не разделяю твоей уверенности. Как и раньше, я приму твой совет наблюдать и отпускать.

Отвечая на последний вопрос: в том сне было такое сильное ощущение знания, что сообщение ПОЛУЧЕНО. Буду проверять это в реальности, однако.

Время от времени буду перепроверять и сообщать тебе, как идут дела.

Благодарю тебя за руководство и мудрость! Видно, ты нежно хранишь в себе желание помогать людям.

И: Я знаю, что есть ещё над чем работать. Многие полагают, что единственным признаком освобождения является абсолютный покой. Это детское представление о том, что такое освобождение в действительности. Освобождение – это просто в дение реального, непрерывного, беспричинного потока жизни. И эта черта пройдена.

Это помогает увидеть суть сомнений и что за ними стоит; смотри! Пиши мне, пока всё не прояснится.

Углубление займёт некоторое время, да, пока все убеждения не будут пересмотрены и не освобождены. Всё, что я хочу знать, увидел ли ты это ясно или нет.

Существовало ли когда-нибудь «я»?

Т: Нет, никогда не существовало. Снова, мои сны ясно указывают на глубокое осознание не-я. Знание идёт внутрь, привычки стираются.

Медитация сегодня утром проходила в большей степени в присутствии со всеми возникающими феноменами, с фокусом на всём, что появляется и исчезает. Никакого «я», отличного от процесса обозначивания... все звуки просто были, не требуя «моего» посредничества.

Это всё ещё требует осознанных усилий, но с каждым разом это становится всё легче, что объясняется тем, что «меньше меня» стоит на пути. Становится всё легче взглянуть менее эгоистичным взглядом, что эти мысли и направление, или тенденция, к осознанию «не-я» просто появляются откуда-то из глубины за пределами «я», не нуждаясь во «мне». И я стараюсь убирать «себя» с дороги.

Спасибо.

И: Прекрасно, Том, это оно. Действительно. И это начинается не с покоя – это начинается с истины. Это лишь начало, лишь врата. Но да, теперь ты освобождён, вот что это значит. Реальное в дение, что тебя нет, вот настоящий сдвиг сознания. И ты осуществил его.

После реализации остаётся что-то похожее на пережитки. Требуется время, чтобы всё это, болтающееся без центра, к которому оно прикреплялось, освободилось.

Я очень рада за тебя. Правда. Моё сердце наполняется огромной благодарностью. Спасибо.

Могу ли я использовать этот разговор для своего блога? Это действительно помогает людям.

Помогает увидеть. Здорово, когда можно рассмотреть это с различных углов, и твой случай ценен тем, что показывает, как это может произойти через сон! Мощно.

Т: Конечно, можешь использовать это в своём блоге. Смешно, что сны сыграли такую роль, поскольку исторически они не были таковыми в моей жизни.

Как и раньше, я понимаю, что прозрения, случавшиеся со мной до этого момента, были лишь подготовительными этапами. Мне интересно, как всё это работает. Наблюдение реакций в стрессовых ситуациях всегда было хорошей основой для измерения прогресса моего опыта. С этой точки вещи кажутся намного менее эмоциональными, но этому пока ещё не было действительно серьёзной проверки.

Я знаю, что я до сих пор способен злиться и испытывать другие страсти, таким образом, я по-прежнему связан страданием. Однако, после начала процесса стало намного меньше цепляния и реагирования на определённые ситуации. Моя медитация стала значительно глубже и яснее, и процесс кажется правильным и комфортным.

Спасибо ещё раз за твоё руководство и помощь. Не удивляйся, если случайно выскочит мой e-адрес с парочкой отчётов.

Будь здорова.

И: Буду тебе очень рада, Том. Пиши мне, когда захочешь. Люблю получать весточки от моих свободных друзей.

Ларс

Ларс – профессиональный артист и художник из Голландии, исключительно мастерски работающий со светом. Я увидела его работу в интернете и написала ему, просто чтобы сказать, насколько я ценю его картины, когда он неожиданно заявил, что читал мой блог, и хотел бы, чтобы я его провела. Он искал просветления и у него был гуру. Мы связались как раз перед его запланированным ритритом, и... сами увидите. После того, как он освободил последнюю частичку иллюзии, вышла на волю волна нового творчества и ещё много художественных работ беспрецедентной красоты увидели свет. – Елена Нежински.

Л: Привет, Елена.

Поиск отсчитывает последние месяцы; он очень интенсивен.

Не видно «я»/Ларса, кажется, всё так ясно... но всё же есть одно слепое пятно: приходит мысль, что должен пройти через дверь, чтобы осуществить сдвиг сознания. За ней следует другая: ни в коем случае, ведь тогда ты планируешь будущее!

Я полагаю, есть понимание с рациональной стороны, так как случаются моменты «не-я». После чего приходит мысль: «где я был?»

Также, есть ощущение «я», слишком сильно концептуализирующее идеи адвайты; слишком много мыслей.

Когда я рисую или пишу музыку, нет никакого «я», но «я» не должно быть во всех видах деятельности.

Ты можешь мне помочь, Елена? Пожалуйста, спрашивай всё, что хочешь знать! Я в сети каждый день, кроме 25-28 августа, когда я буду на ритрите.

Е: Ты видел, что «я» не существует, когда рисовал или играл – это просто движение – вибрационное движение творения. Кого волнует, какую это принимает форму?

Теперь тебе нужно показать уму это осознание. Происходит то, что ты впадаешь в состояние «не-я», когда начинаешь рисовать, и понятия не имеешь, как туда попадаешь, ум не регистрирует что происходит. Отличительная черта состояния «не-я» – отсутствие мыслей, только поток.

Что тебе надо сделать, так это указать уму на это. Как? Сравнением, что реально, а что выдуманно. Это не имеет ничего общего с состоянием «не-я». Так что ты должен посмотреть на реальность, как будто только что родился, свежим взглядом. Есть ли у ребёнка «я», когда он открывает глаза и тянется ручками к материнской груди? Или есть только чувство, ощущение голода, и тогда тело начинает двигаться?

Когда ты чувствуешь вдохновение и делаешь движение, чтобы взять кисть, и ты становишься кистью, песней, есть ли в Творении управляющий этим движением?

Смотри в этом направлении – смотри, нужно ли Жизни существо, чтобы исполнять движения, или действия – это движения в сознании/творении.

Посмотри, ведь «я» – это просто мысль, которая приходит после переживания, действия, хватает его и создаёт владельца, выдуманного владельца – «я» дышу. Я дышу? А когда ты спишь, кто делает дыхание, или оно происходит само?

Жизнь проявляет себя в дыхании.

Жизнь проявляет себя в рисовании.

Жизнь проявляет себя, Жизнь происходит как музыка, игра, тело, ощущения, чувства, мышление...

У Жизни нет существительных, одни глаголы.

Смотри. Взгляни хорошо и глубоко на то, что происходит на самом деле.

Л: Я никогда не знаю, когда я начну рисовать или делать что-то ещё. Осознание того, что когда я просыпаюсь, мир начинается во МНЕ, так безумно реально, что конечно, мысленно создаётся ложное «я», чтобы сказать: «Я проснулся и сегодня суббота».

То, что ты сказала насчёт открытых глаз, ДА! Чувствуется, что я каждый раз вижу мир заново.

Каждое утро я хожу на работу (домашний уход в хосписе, месте, куда люди приходят умирать, в основном от рака), я смотрю, и всё другое, другие цвета, люди, всё другое!

А затем приходит мысль: всё это, все эти шагающие люди, велосипеды, машины, метро – все одно сознание в иллюзии отдельных существ. Это я ясно вижу!

Есть ли управляющий в движении творения? Всегда думал, что есть, а последнее время хочется сказать НЕТ, нету. Это меняет всё представление о Художнике и его вдохновении! ХАХА, какая чушь!

Нет, если ты спросишь меня, почему я начал рисовать в 2003 году, я просто не смогу ответить.

Я делал какие-то штуки с японскими чашками для чая и почувствовал острую необходимость сделать несколько набросков, и так и сделал, серьёзно. В следующем году я оставил работу в офисе и поступил учиться в художественную академию.

Это просто происходит, поиски галереи, теперь ещё одна. Это просто происходит; нет «я», который что-то контролирует!

Так вот, я собираюсь хорошенько это рассмотреть и прислать тебе отчёт!

Спасибо, что ты это делаешь, Елена!

Е: Смотри не в общем на жизнь; смотри на своё непосредственное переживание.

Л: Привет, Елена.

Непосредственное переживание – это то, что никогда не заканчивается. Я могу говорить в общем, но это невозможно без «я». Я думаю, что всё является прямым опытом, так как есть тело под названием Ларс, и он может общаться с другим телом под названием Елена. Таково моё непосредственное переживание.

Есть идея, что есть я и ты, но мы одно. Это то, что побудило тебя связаться со мной, и это то, побудило меня работать с тобой. Вот непосредственность; для меня – это также прямой опыт. Но, может быть, ты имеешь в виду что-то другое. Можешь ли ты дать мне какую-нибудь подсказку о прямом переживании?

Для меня мир уже не такой, как был, хотя он несколько не изменился. Думая о концепции «Ларс», мальчик мужчина 37 лет, я не могу удержаться от смеха. Он – шекспировская роль на сцене. Всё больше и больше осознаю: Я ЕСТЬ. Но это не человек, не «я».

Непосредственно? Пожалуйста, не стесняйся спрашивать меня обо всём, что хочешь знать.

Реализация/просветление кажется последней концепцией, последней проекцией эго, Святой Грааль. Но!.. Жизнь, не живёт ли она сама по себе? Елена, могу пойти к ещё одному гуру, на сатсанг, прочесть ещё одну книгу, медитировать – но будут ли эти движения вне самой жизни?

Это тело... да, оно дышит, и сердце бьётся без усилий, и ум работает, и, не смотря ни на что, Ларс ищет: есть ли делающий, есть ли «я», управляющий этим шоу?

Не могу найти этого, Елена. Вот непосредственное переживание – в настоящий момент сижу и печатаю, это то, что есть прямо сейчас. Два печатающих пальца,

Сейчас пришла мысль: а что за всем этим? Сдвиг? Окончательная реализация? Знаешь ту историю про бар, где висела надпись: «завтра бесплатное пиво!».

Елена, я могу что-нибудь сделать? Да, конечно, смотреть непосредственно, в настоящем моменте: пальцы печатают, мысли приходят, уходят, настольная лампа...

Тело начинает расслабляться, я в каком-то не-знании, Ларс – выдумка. Значит то, что делает Ларса и тебя и кого-либо ещё возможным, должно быть реальным?

И во время нашей работы я не буду читать адвайту, не буду заходить на Фейсбук и форумы. То, чем я буду заниматься, это смотреть на прямой опыт!

Е: Ты когда-либо существовал?

Л: НЕТ. Есть это тело, родившееся в 1974 году. Его родители назвали его Ларс. Однако, как прямое переживание, есть сознание, есть глаза, которые видят, как двигается тело. Но это не Ларс. Это не «я». Прямо сейчас я чувствую освобождение от той идеи, что я должен идти куда-то, чтобы добыть последний ключ к просветлению. Как этот ритрит, будущее событие, гуру, говорящий «продолжай смотреть, пока не увидишь». Хорошие намерения, но это всегда – движение в сторону от настоящего момента. Твой вопрос о непосредственности был так сонастроен со мной, уставшим от наблюдения! Существовал ли я когда-либо? Я думал, что существовал, но мысль это мысль; Ларс это мысль, тело – реально, жизнь – реальна, то, что заставляет нас делать это – реально. Личности не реальны, они – выдумка.

Значит, созерцание мира, разговоры с друзьями, размышления о бывшей девушке, работающей в искусстве: всё это делается без кого-либо, кто делает.

Парадокс, безумный дикарь, снова как ребёнок, везде свежесть. Самое удивительное, что я всегда знал это на каком-то уровне, но было слишком много ментальной энергии, которую я тратил на поддержание иллюзии личности “Ларс”.

Теперь это отпадает. Свежесть, красота, живость остаётся!

Елена, это оно?

Е: Что за ожидание? Что ты ожидаешь почувствовать? Как это должно быть? Что должно измениться?

Посмотри честно и спроси. Спроси. Выясни. Ты знаешь это. Ты просто никогда не спрашивал.

Не спрашивай меня, просто задай эти вопросы и найди ответы внутри. Будь абсолютно честным.

Как если бы я сказала, что ты должен достать только те ответы, которые на 100% верны, иначе у тебя больше не будет возможности рисовать и играть – вот такая честность. Не меньше.

Л: Да, Елена, я задам эти вопросы себе и вернусь к тебе позже. Я должен рассмотреть это с абсолютной честностью!

Е: Хороший мальчик, возвращайся, когда найдёшь что-нибудь.

Л: Ожидание благодати и чего-то другого после просветления. Но вот прямо сейчас я чувствую себя превосходно и вижу, что не могло быть никак по-другому. Я не человек. Я сама жизнь, это так ясно! Спасибо тебе за это. Так чудесно, что ты это делаешь.

Е: Да, жизнь всегда текла без «я», и теперь просто продолжает течь. Благодать приходит не от отсутствия проблем, а когда ценишь то, что есть здесь прямо сейчас. Если реально видишь, что «я» – просто ярлык для переживания, любое переживание становится ценным. Это и есть благодать. Обусловленность начнёт отпадать, так как нет больше клея, нет «я», которое охраняло её.

Л: Прямо сейчас я там, где всегда был, но потребовались годы, чтобы попасть сюда. Но так даже не правильно говорить: я никогда не был где-то ещё. Я всегда был осознанностью/сознанием, переживающим жизнь без личности внутри. Я уже знал это в какой-то момент, но возникла идея, что мне нужно подтверждение учителя, или твоё!

Работа я тобой стала последним указателем для меня: я знаю это, потому что Я ЕСТЬ это! Никто не может мне сказать, потому что нет никого! Ритрит забронирован, и я могу там закончить, но даже этого я не знаю. Я ничего не могу сказать о будущем. Я не знаю!

Идея о благодати и просветлении исчезла, пропала, осталась ценность непосредственной жизни, прямо сейчас!

ВОТ, ЭТО, ЭТО ОНО!

Когда гуру говорил мне о просветлении, правильных вопросах, бхакти, и тому подобном, я думал: кто будет получать просветление? Если никого нет, что же тогда такое – эта идея о просветлении?

Осознание, что «меня» нет, не означает, что я должен вести себя странно, или холодно и без сочувствия. Нет, просто будь тем, кто ты есть, делай свою работу, говори с людьми, наслаждайся собой. Выражение самой жизни – в сострадании и любви, но также иногда в противоборстве и ненависти и злости... да, вот так. Ты думаешь, что можешь пребывать всё время в блаженстве? Ни в коем случае, есть также печаль, разочарование и всё такое, но без «я», они как облака, хорошее и плохое – просто проплывающие мимо облака!

А что теперь делать со всеми этими книгами по адвайте? Отдать их другим, кому ещё охота их читать! Я действительно не хочу сейчас читать опять этих книг о других людях, которые будут говорить мне, что они что-то знают! Вместо этого я лучше прочту биографию Шопена или Люсьена Фрейда. Или что-нибудь смешное, или вообще ничего не буду читать!

Есть что-то прекрасное в том, что мы с тобой (конечно, это просто так говорится) каким-то образом нашли друг друга, так быстро сделали эту работу, и то был последний указатель, последний раз, когда мне «нужна» была помощь.

Есть только ОДНО, и никогда не было ничего другого!

Как я себя теперь чувствую?

Как новорожденный, свежий и немного неловкий, но всё же тот, кем я уже всегда был. Это потеря иллюзии, а не приобретение новой духовной информации!

Я должен сказать гуру, что у меня больше нет вопросов. Я больше не искатель, это безумие и супер нормально одновременно!

Идея, сделавшая меня искателем, была в том, что я думал, что нужно что-то найти. Понимание того, что с самого начала не было «я», и что некому получать просветление, и последующее видение этого устраняет все вопросы. А что остаётся? Сама жизнь, Ларс – часть жизни, Ларс – жизнь, жизнь происходит сама без усилий, картины пишутся, и всё остальное.

Вот как я себя сейчас чувствую, Елена!

Ты прекрасна такая, какая ты есть!

Е: Отлично. Описывай дальше, у тебя здорово получается.

Л: Обнажённость, свежесть каждого момента, нет «я», проходят мысли, нет проблем, проходят тонкие изменения, люди смотрят на меня, незнакомцы улыбаются мне, тело расслаблено, чувствую себя как новорожденный, но однако всё то же, без фейерверков, просто быть здесь!

Смотри, есть только одно!

Ох, и что-нибудь напоследок? Сегодня я позвонил «своему» «гуру» и сказал, что «больше вопросов

нет». Он сказал: «Окей, хорошо...» Похоже, теперь мне не надо ехать на ритрит! Никогда не думал, что это произойдёт сегодня!

Шанди

У Шанди были проблемы с концентрацией. Даже хотя у неё было сильное намерение смотреть, что-то всё время отвлекало её. Её ум делал всевозможные отвлекающие манёвры, чтобы не дать ей выяснить, что же происходит. Поворотный момент настал, когда она начала искать источник этого. И было довольно красиво, когда она его нашла. – Илона Циунайте.

Ш: Привет, Илона.

Я действительно честно считаю возможным, что в реальности меня нет. Пытаюсь посмотреть под разными углами, увидеть свои реакции на других людей, и потом обнаружить, КТО реагирует. И всё время происходит то, что я не могу найти никого по имени Шанди.

Когда у меня нет мыслей, или когда я ищу «чистую сущность» Шанди, я не могу найти её. Обычно это мысль, вызывающая какую-либо эмоцию, или мысль «моё». Но, Илона, это происходит после факта. Я реагирую в то время, когда нахожусь в иллюзии «я» и своих эмоций, так сказать, и затем уже после этого я осознаю, что «меня» там на самом деле и не было. Но, однако, это говорит ещё одна мысль. Сейчас я рассматриваю обязанности и их обладателя. То, что вводит меня в панику. Что мне теперь делать? Все эти миллионы вещей, которые должны быть сделаны, по-видимому, мной, для детей, отца, работы и т.д. и т.п. Если «я» не контролирую, что тогда? Кто всё это будет делать? Я не могу отпустить это!

И: Всё хорошо, Шанди, процесс начался.

Жизнь происходит сама, нет отдельного делающего, и нет отдельного человека, который заботится о чём-то. Это сама жизнь. Так что не переживай, когда ты действительно увидишь, что «я» не реально, ничего не изменится. О твоих детях, отце, и так далее позаботятся. О них уже заботятся, только мысль в твоей голове делает кажущимся то, что всё это делаешь ты.

На самом деле, там никого нет. И никто не нужен для того, чтобы была любовь, или забота, или действие. А эта мысль, что кто-то нужен? Это просто какой-то страх. Посмотри, что за этим стоит. Нет центра управления тем, что происходит, так как всё происходит просто само по себе. Нет «тебя», которая влияет на жизнь, нет нужды в управляющем.

Реакции случаются так же, как почёсывание следует за зудом. Заметь это. Это проигрывающая сама себя история. Вот персонаж, Шанди, реагирующий определённым образом на определённые стимулы. Давай не будем вовлекаться теперь в эту историю. А заглянем глубже:

В реальности вообще нет никакого «я».

Заметь, как всё уже происходит само по себе. Заметь, что ты УЖЕ это видишь, а то, что говорит обратное – просто проходящие мысли. Не верь мыслям.

Наблюдай, что происходит вокруг тебя, тотальность. Пиши, что видишь.

Ш: Да, да, я вижу это, я вижу, как ум/мысли следуют паттернам, реагируя. Одни и те же вещи вызывают одни и те же реакции, может, это многолетняя обусловленность, но, как ты сказала, я не вовлекаюсь в истории. Это вопрос неверия в мысли. ОК.

Трудно поверить, что всё будет происходить без «меня». Даже не смотря на то, что я знаю это, страх продолжается. Пытаюсь заглянуть глубже. Правда, сейчас не могу пройти это. Концентрируюсь.

Окей, если я – не та, кто, скажем, любит моих детей, если меня нет, тогда где происходит любовь?

Почему любовь и ответственность чувствуются такими личными? Будет ли это также чувствоваться?

Я говорю ерунду?

И: Всё это происходит в реальности. Как часть потока вещей. Может быть, как основная часть – любовь реальна. Но она происходит не с «тобой», и исходит не от «тебя».

Трудно поверить, что всё будет происходить без тебя. Это обусловленность, непроверенное предположение. Всё и так уже происходит без тебя, управляющей или что-то делающей.

Делающего нет вообще. Думающего нет вообще. Заметь это сейчас – мысли появляются, пальцы

начинают печатать; всё это происходит само по себе.

Посмотри на сам страх. Что он защищает? Посмотри поближе – не волнуйся, это всего лишь страх.

Посмотри на него с уважением – он отлично выполняет свою работу. Видишь ли ты это?

Ш: От страха мне становится немного плохо! Да, он хорошо выполняет свою работу. Он защищает иллюзорную Шанди от обнаружения, ту Шанди, которая в свою очередь предположительно защищает тех людей, которых она любит и о которых заботится. Это действительно довольно смешно, но так трудно отпустить.

Помоги, Илона. Куда мне теперь идти?

И: Не стоит так волноваться из-за этого, не беспокойся. Итак, страх необходим для защиты иллюзии отдельного «я», того, кто «управляет» этим шоу. Смотри на него, не пытайся изменить. Отдай ему честь за прекрасно выполняемую работу. Смотри, что произойдёт. Можешь ли ты позволить страху просто быть?

Ш: Илона, я думаю, мне нужно посидеть с этим немного. Хорошо, если я напишу тебе позже? Так здорово, что ты тратишь своё время и усилия, делая это.

Нет достаточных слов для благодарности. Также, хочу сказать тебе, что мои чувства сейчас чрезвычайно обострились... звуки, эмоции и всё остальное...

И: Обожаю, когда люди видят эту простую вещь. Пиши мне, когда почувствуешь, что надо написать, я буду твоим проводником до самого конца. Когда твой страх успокоится, дай мне знать.

Ш: Илона, я потеряла фокус. Был чрезвычайно беспокойный день, не могла найти внутренний фокус. Но я не сдамся. Я увижу это, просто нужно немного времени.

Это нормально? Опять же, я не собираюсь сдаваться. Завтра я запланировала короткую поездку в горы. Надеюсь, там будет поспокойнее. Я знаю – всё это жизнь, но иногда требуется некоторый внешний покой, чтобы иметь возможность смотреть внутрь, разве нет?

Мы же будем продолжать наш разговор? Спасибо.

Илона, всегда так много всего происходит в моей жизни, что трудно сесть, сконцентрироваться и написать. Я полагаю, у всех на самом деле та же история. Но я стараюсь, и стремление к истине как всегда горит огнём.

И: Продолжай смотреть! На что ссылается слово «я»? Есть ли что-то в реальной жизни, что ты можешь найти?

Ш: Не могу, когда думаю об этом. Но почему я по-прежнему эмоционально вовлекаюсь в «я», мысли, эмоции? Как можно понимать это на одном уровне, но не практически?

И: Эмоции просто происходят. Чувства возникают как реакции на ситуации, но кто чувствует? Чувства есть, они приходят и уходят, мысли тоже, приходят и уходят. Просто у самого ума такая функция – навешивать ярлыки на переживания.

Ш: И что же тогда делать? Продолжать не верить мысли, которая делает это?

И: Нет, увидь истину. Используй мысли, чтобы отработать это, если хочешь. Скажи мне, откуда приходят мысли? Можешь ли ты их контролировать?

Ш: Нет, контролировать не могу, они появляются, хочешь ты их или нет.

И: Что такое мысль «я»? На что она указывает? Мысль «я думаю» – просто мысль, как и «я не думаю».

Ш: Мммм, да.

И: Видишь? Теперь, посмотри на эти мысли: “Отдельного «я» вообще не существует” и “Я являюсь отдельным «я»”.

Значит ли одна больше, чем другая?

Ш: Кажется, я застряла, Илона. Не знаю, в моей ли голове этот ступор, или я действительно не знаю, куда отсюда двигаться. Ты наверно уже начинаешь уставать от меня. Я, кажется, никак не могу «удержаться» в «не-я».

Продолжаю втягиваться в «я» своей жизнью. Когда я расслаблена, не нахожу никакого «я». Но так тяжело расслабиться с детьми и всем прочим. У тебя есть дети?

И: Конечно, ты не сможешь удержаться в «не-я». Это не вера, в которую ты убедила себя верить, а затем утвердиться в ней. Это не упражнение, где ты должна научиться быть счастливой. Это чистое видение, растворяющее иллюзию, и не остаётся ничего, что надо удерживать. Когда иллюзия становится видной, расслабление приходит естественным образом. Требуется время, чтобы оно установилось, но жизнь становится всё менее и менее беспокойной, пока совсем ничто уже не будет

затрагивать.

Но в настоящий момент это к делу не относится. Ты сама всё увидишь. А сейчас ответь мне на вопрос: откуда приходят мысли? Что движет телом? Нужен ли для этого управляющий?

У меня нет детей, только кошка.

Окей, когда ты смотришь на ребёнка, видишь ли в нём «я»?

Просто ответь на эти вопросы с абсолютной честностью. С нетерпением жду вестей от тебя.

Ш: Что делать, обусловленность зашла так глубоко... Кажется «неправильным» верить, что нет никакой души, управляющей телом-умом. В исламе это так значительно, идея об отдельной душе. Да, когда я пытаюсь отследить мысли, кажется, что они просто приходят, без «я», контролирующего их. Но это когда я активно фокусируюсь на этом.

Но спасибо за то, что ты сказала мне в прошлый раз, я вижу, что реакции и отклики просто возникают, без личного «я», контролирующего их. Как компьютерная программа!

И: Шанди, ничто из этого не затрагивает ислам. Мы не ищем здесь новую веру, мы хотим лишь найти истину и увидеть, что есть на самом деле. Вопрос не в том, что «нет души» – может и есть – вопрос в том, что ты не обладаешь душой. Нет тебя, который владеет ею. Фактически, это то, что суфии называют «фанаа». Конец «я».

Теперь смотри: кто/что концентрируется? Есть ли что-то, что заставляет это случиться, или это происходит само по себе без усилий?

Есть ли кто-то, кто направляет фокус? Или фокусировка просто происходит?

Ш: Это как происходят процессы в нашем теле (без нашего управления): обновление клеток, переваривание пищи, дыхание? И так же смотрение, думание, делание, просто происходят без управляющего? Твоё замечание о том, что фокусировка просто происходит, заставило меня осознать, что да, она просто происходит без усилий.

Я так привыкла присваивать себе владение ей, всё так быстро происходит. Да, её действительно никто не направляет.

И: Да! Ты видишь это. Теперь посмотрим, сможешь ли ты пойти глубже? Что такое «я»?

Ш: Да, Илона! Я вижу!

Извини, я наверное спала, когда ты мне написала, так как я в Пакистане. Не знаю, где ты. Здесь сейчас воскресный день.

Здорово. Я вижу «я» как операционную систему компьютера (типа нашего Windows), а так как он везде, мы идентифицируем себя с ним. Просто коллекция мыслей, эмоций и т.д., но нам не обязательно верить в то, что они – это мы. Они есть, чтобы поддерживать существование личности, но когда мы видим, чем это является на самом деле, ну, мы можем по-прежнему ими пользоваться, но не обязательно с ними отождествляться.

Я так взволнована, что вижу это, надеюсь, что вижу верно, не «убеждаю свой ум» в том, что прочитала или услышала. Но, ой, кто бы убеждал или убеждался? Там и правда никого нет, так ведь? Вот это да!

Мир кажется чуточку другим. Но Илона, а что насчёт грандиозных «сдвигов сознания», о которых говорят люди? Совсем не похоже на это. Я не чувствую больших изменений в себе, хотя что-то каким-то образом изменилось. Я вижу, что всё, включая меня, течёт вместе с жизнью и как жизнь. Каждый звук, каждый взгляд, всё свято.

Как же мы так завернулись в наши идентификации, что не видим этого?

И: Прекрасно, Шанди! Да, ты видишь это. Ты можешь написать, что произошло? Что конкретно заставило тебя увидеть? Как ты пришла к этому?

Ш: Ммм. Как будто я это знала, но думала, что не знаю. Почти так. Некоторые вещи, сказанные тобой, заставили меня осознать это.

Как будто я привыкла залипать на своих чувствах и реакциях. Как если бы не было «меня», как же я тогда стала бы реагировать? Но когда ты сказала, я осознала, что это и правда похоже на компьютерную программу. Всё просто происходит. И это не значит, что должно быть «я», чтобы контролировать, чувствовать и т.д.

Ещё был момент, когда ты спросила «кто тот, кто фокусируется?» или что-то типа того. А я думала «Я должна сфокусироваться, чтобы знать, что «я» нет». Получилось что-то вроде замкнутой петли, которая затем прервалась. Кто фокусируется?

Должны ли здесь звонить колокола или что-то грандиозное? Ха ха. С другой стороны, всё это очень похоже. Спасибо тебе огромное, Илона. Но что потом, если возможно снова случится идентификация? Что дальше? Существует ли «дальше»?

И: О, великолепно!

Нет духового оркестра, нет орденов, нет поющих ангелов. Просто отпадает иллюзия отделённости, вот и всё. Все ждут чего-то большого, но эй, ничего не должно случиться, всё уже есть так, как есть. Что раз увидено, не может снова стать невидимым. Никогда.

«Дальше» для всех разное, но это связано с отпадающими, как домино, частями иллюзии. Всё, что зажато, отпускается, растёт ясность, углубляется в дение. А сейчас просто расслабься, дай этому углубиться.

Записи действительно помогают заглянуть в тёмные места, пронзить насквозь иллюзию, так что, когда будет время, можешь ли ты написать развёрнутое письмо на тему что такое «я», что реально, просто то, что придёт?

Ещё одна вещь, реально помогающая прояснить это – распространять это среди людей. Это одно из самых замечательных занятий – помогать другим распутывать узлы, именно это углубляет моё собственное проникновение в истину, и, как следствие, мою свободу.

С огромной любовью, Шанди, и БОЛЬШОЕ спасибо за работу.

Элизабет

Элизабет искала всю жизнь, десятки лет, и была совсем измучена этими поисками. Эта женщина была так интенсивна, что первые два дня работы с ней я ощущала горение в теле. Она горела. Я горела. Но я сохраняла фокус на Вратах. Это всё, что было нужно. Для некоторых интенсивность это та сила, которая проведёт их через Врата. Она содержит животноводческую ферму, и когда мы упёрлись в стену, и я не знала, что делать дальше, я направила её понаблюдать за курицами и учиться у них. Как говорится, голь на выдумку хитра. Я думаю, вам это пригодится. – Елена Нежински.

Э: Привет, мне очень хотелось бы поработать с тобой, чтобы пройти Врата! Ты свободна для этого? Я совершенно искренне хочу расквитаться с этим! Я прошла десять лет шаманизма, пятнадцать лет материнства, сорок лет «поиска», и последние два года бросила все свои усилия на достижение истины.

Я не занимаюсь духовными практиками, но сорвала с себя столько неистинного, сколько смогла обнаружить. Однако, ещё чувствуется «смрад» неправильности. Надеюсь, в этом есть какой-то смысл.

Е: Привет, Элизабет! Чувствую, как ты жаждешь этого. Замечательно. Можем начать. Расскажи мне поподробнее о «смраде неправильности».

Моё «резюме», кстати, очень похоже на твоё. Восемь лет Гурдживских практик, восемь лет Випассаны, девятнадцать лет материнства. Я слышу тебя. Хехе.

Э: О, Елена, спасибо, что ответила на мою просьбу! Из твоего блога я поняла, что здесь нужна прямота без лишних манер.

Итак. ОК. Я бы хотела поделиться немного прошлой историей. Знаю, что мы здесь не за этим, но это могло бы объяснить «смрад». Ребёнком я чувствовала, что все притворяются. И думала, что я совсем неправильная. Циничное, педантичное дитя...

Как бы то ни было, повзрослев, увлеклась шаманизмом, и думала, что нашла ответы на все вопросы. Я думала, что «смрад» происходит от незнания людьми их истинных корней, как работает космос, всё такое. Но потом однажды, всё резко поменялось. Правда, не знаю, как. Но случились две вещи. Во-первых, когда я стояла в классе (я двадцать лет была учителем), я вдруг осознала, что всё это большая жирная ложь... всё бессмысленно, как будто каждый притворялся. Я упала в бездну пустоты, и, немного спустя, ушла из учителей.

Я сожгла все мосты, оставила школу, отношения (я попробовала все мыслимые способы, чтобы «выяснить истину»), и обнаружила, что всё, во что я верила, было неправдой. Я сбросила 40 кг веса

(да, прежде я была очень большой) и просто исчезла из своей жизни. Могу описать это только, как будто умерла на пару лет. Единственная вещь, о которой я могла думать – я желала знать «истину». Когда люди говорят о желании покоя или блаженства или что-то типа того в результате просветления, я не понимаю этого. Я лишь хочу узнать истину.

Знаешь, я осознала, что это то, чего я всегда хотела. Теперь я вижу это. И я решила во что бы то ни стало узнать... единственное, ради чего стоит что-то делать. Ни стремление к деньгам, ни к великим достижениям. Я только хотела знать, что происходит. Потом, в какой-то момент, я нашла Джеда МакКенну, потом адвайту, и подумала, что эти люди говорят о том, чего я ищу.

Я не верила в ту идею, что истина, мол, не одна. Я считала, что она есть и желала найти её, потому что всё время это свербило под кожей. Поэтому также я теряла друзей. Много я не разговариваю, так как кажется, как будто каждое слово теряет своё значение в этой дурацкой игре в людей.

Когда друзья говорят о своих отношениях, или об одежде, которую они бы хотели, или о школе, куда они хотят, чтобы ходили их дети, я могу немного с ними поиграть. Но после продолжать не могу. Поэтому я провожу большую часть времени с цыплятами и пчёлами, моими детьми. «Смрад», о котором я говорила, это то, чем, я думаю, является эго; выполняемые людьми накопленные программы и маски, которые они надевают.

Эти слова, похоже, исходят из непроверенных убеждений. И поэтому они звучат ханжески и рассудительно (принимаю оба этих ярлыка), я применяю всё это также и к себе.

Мой друг говорит, что любит меня. Я не отвечаю. Я хочу сказать: «Кого ты любишь? Ты любишь идею обо мне». Вот так, вокруг ходят личности, и я чувствую их «запах», у каждой личности свой аромат.

Но есть только личности, людей в них нет.

Есть ли в этом какой-либо смысл? Не знаю, получится ли у меня выразить это, ведь я не пыталась раньше. Потом я пыталась выяснить всё через адвайту и закончила верой, что мои ум и тело иллюзорны.

Потом я зашла с другой стороны закончила на том, что мои тело и ум реальны, но нет «я». И снова запуталась. Единственное, что я знаю наверняка, чему никто меня не учил, что никто не говорит правду – пьеса продолжается, и я доверяю своему чутью.

Я чувствовала это в последние несколько лет, когда всё ушло от меня... всё, что было «неистинным», сгорело: духовная практика, профессия, отношения, тело. Но я пыталась собрать вместе осколки и придать этому смысл... хммм...

Извини, подумала ещё об одной вещи, что хотела добавить... Когда я читала книги, сайты по просветлению или освобождению, я заметила, что часто центральная идея резонировала во мне, но потом «добавочные идеи», казалось, уводили в сторону от истины. Добавочные вроде «Бога», или «Любви».

Е: Забудь про добавочные идеи, фокусируйся только на проникновении в иллюзию. Потом отсеешь, что тебе нужно, а что нет. Сейчас – 100% фокус на смотрении. Идёт?

Э: С радостью забуду про добавочные идеи. 100% фокус – конечно идёт!

Е: Я прочитала твою историю. Ты находишься прямо у врат, Элизабет. Осталось лишь удерживать фокус на смотрении. У тебя был момент принятия решения, и ты сделала его в пользу истины любой ценой. Ты прошла ступени, где многие ещё не были. Ты здесь.

Ты – у Врат. Теперь смотри. Не торопись, всматривайся. Выясни – ты ли та, кто живёт жизнь? Ты ли та, кто подошёл к Вратам? Есть ли «ты» во всей рассказанной тобой истории? Где «ты» во всём этом? Смотри!

Э: ОК... буду смотреть. Я дам тебе знать, как идут дела. Только хотела сказать, что когда ты задала эти вопросы, мне захотелось: почитать что-нибудь «духовное», послушать записи адвайты, поесть, посидеть в нете, поработать, сделать уборку, написать письмо... *всё, что угодно*, кроме этого. И вот так у меня во всём.

Иногда я думаю, что поиск хочет продолжать искать лишь для того, чтобы быть занятым. Почему я должна избегать того, чего я больше всего желаю? ОК... Оставлю это пока. А теперь я буду выполнять то, что ты просила, прямо сейчас. Спасибо, Елена.

Е: Брось всё это, Элизабет, перестань отвлекаться. Оставь это на то короткое время, пока мы с тобой. Потом ты сможешь делать, что захочешь. Но сейчас – только честный взгляд, никаких чтений. Довольно.

Почему ты хочешь избежать этого?

Ты не хочешь избежать этого. «Тебя» нет. Есть лишь «желание избежать», присутствующее здесь и говорящее о том, что оно от кого-то исходит. Так ли это? Откуда оно приходит? От тебя?

Э: ОК... очень устала, но вот где я пока ещё нахожусь с твоими вопросами. Мне немного стыдно за эти ответы, так как они кажутся какими-то «общими», не «правильными». Ух.

Кто живёт мою жизнь? Моя жизнь живётся воспоминаниями, умом, эмоциями, физическими командами, старыми шаблонами (программами), страхом, выживанием (ментальное и физическое планирование), желаниями (химическое, физическое, эмоциональное удовлетворение), инстинктами. Много страшных мыслей. В истории моей жизни, которую я тебе писала, «я» – это последовательность событий, в основном составляющих историю. Так что, в основном, «моя жизнь» состоит из мыслей и физических импульсов – тела и ума.

Но я хотела бы, чтобы там была «я»! Что-то особенное, ни на что не похожее... ух. Я не знала этого. ОК... Фильтр, делающий историю как бы «моей», – всего лишь набор переживаний и обусловленностей, уникальный набор, но не существо всем этим обладает, не «Элизабет».

Ты спрашивала о «привычке». Нет, привычка это не я. Это ещё один набор реакций, основанных на предыдущем опыте. Смесь биологического и психологического феноменов. Дьявол! Собака Павлова...

Е: Твоя жизнь живётся воспоминаниями и умом? Кто обладает воспоминаниями? Кто обладает умом?

Эмоции возникают и проходят – это шаблоны существования. Эмоции являются частью реальности. Они есть. Не твои. Ты не являешься частью реальности. «Тебя» нет.

Переживания и физические действия – те же самые шаблоны существования. Но у них нет владельца. “Старые шаблоны (программы), страх, выживание (ментальное и физическое планирование), желания (химическое, физическое, эмоциональное удовлетворение), инстинкты. Много страшных мыслей.”

Всё это существует. Единственное, чего нет, это ты. Выясни, правда ли это.

Ты говоришь, что хотела бы, чтобы там балы «я»? Нет, не так. Ты просто хотела бы сохранить уникальность. Смотри.

Уникальность никуда не денется, это аромат существования. Каждый ум уникален, каждая душа, каждое сердце – но никто не обладает этими умами, душами или сердцами.

Смотри, ты зависла, потому что ты думаешь, что что-то потеряешь. Проверь, в этом ли дело.

Э: Аххххх. Здесь много всего. Чувствую, как это отпускается, распутывается. Хотелось бы побыть с этим, но нужно идти спать (здесь уже поздно). Спасибо большое. Буду это отпускать.

ОК. Вот что я буду выполнять: никаких книг, отвлечений, занятий. Концентрация. Я собираюсь допечатать это и, вернувшись завтра утром, прочувствовать ответы. У меня есть некоторые вопросы к тому, что ты сейчас сказала, если ты не против. Спасибо!

Е: Если ты проснёшься среди ночи пописать, посмотри, встало ли «я» тоже, или есть просто писание. Также, когда проснёшься утром, посмотри как ребёнок перед тем, как появится мысль «я».

Спокойной ночи.

Э: Спокойной ночи, Елена. Проверю, когда пойду писать.

Э: Привет, Елена. Я немного поспала, но всё ещё чувствую усталость. Думаю, что это преследует меня, чтобы покончить с ним. Я снова просмотрела последние несколько вопросов этим утром, и вот мой длииинный ответ.

Часть его просто «размышление вслух», но я старалась сдерживать это на случай, если там будет что-то, чего я не видела. Другая часть не имеет логического смысла. Если будешь читать всё подряд, увидишь, что какая-то часть здесь – рабочий процесс.

ОК, итак, ты спрашивала: «Ты ли та, кому стыдно? Смотри внимательнее. Смотри сквозь чувство».

И вот что я получила: я не достаточно интеллектуальна или умна. Старая структура образа себя. Личность/эго отлично умеет подстраиваться, чтобы соответствовать, как хамелеон. Боюсь, мне придётся отобразить деятельность этой «машины» и показать, что она медлительна и безобразна. Смотрю и вижу – всё это программы, рефлексы и личностные паттерны. И нет этому конца, я имею в виду, что там, где я отрезаю ветвь структуры, вырастают несколько новых. Убеждения накапливаются, создавая новые формы поведения и ощущений. Всё это дерьмо. Оставим это.

Принадлежит ли всё это «мне» – существу Элизабет? Это принадлежит уму или физико-ментальной системе, как у собаки Павлова. Возникает «облако» реакций и затем проходит. Оставим их. Не будем увлекаться ими, ОК... сложно... «Что» не будет увлекаться ими? Осознание их? Значит, это не «я», а осознание?

Когда я смотрю, нет реальной Элизабет, есть уникальное физическое явление, уникальная психология (паттерны, программы, рефлексy, обусловленность) и уникальная биология, но нет реальной «Элизабет». Образуют ли все эти уникальности оригинальность? Достаточно ли этого, чтобы сказать, что вот штука Элизабет, не похожая на других (как снежинка)? Но есть ли уникальное *сознание*, являющееся «мною»? Уникальное созвездие тела-ума?

Но... но...но... за стыдом – снова ум, бесконечно вращающийся, бесконечно. Но что наблюдает всё это и знает? Что-то имеет способность распознавать это. *Кто* есть Елена, которая просит смотреть? *Кто* может видеть это? Жизнь = тело плюс ум плюс события? Ахххххх, что-то открывается. Есть уникальная форма существования, НО УПРАВЛЯЕТ ЭТИМ НЕ ЭЛИЗАБЕТ. Снежинка и травинка уникальны, но растут они не сами. Хотя, здесь есть какая-то связь... в матрице жизни... Да, чувства – часть существования, но что наблюдает их появление и исчезновение?

Говорю также «да» на твои слова о «потоке»... всё это изменяется – тело-ум Элизабет и «матрица»/ жизнь, всё изменяется. Ты задала ещё один вопрос, к которому я вернусь. Ты сказала: «Ты зависла из-за того, что думаешь, что что-то потеряешь. Посмотри, в этом ли дело». Я ещё вернусь к этому. Кажется, я начинаю что-то распутывать, но не могу пока это ухватить. Спасибо, Елена.

ОК... ещё немного. Надеюсь, это не слишком много. Если нужен другой темп, скажи мне! Итак, ты спрашивала: «Ты зависла из-за того, что думаешь, что что-то потеряешь. Посмотри, в этом ли дело». Я думаю, что страх возникает из-за того, что личность будет неустойчивой без «Элизабет».

Я кончу тем, что сойду с ума. Вне общества, *одинокa* во всех смыслах. Обыкновенна (ох), не охочусь за большими мечтами, не надеюсь ни что большее/лучшее, пустоту/пропасть. ОК, спрашиваю себя, так ли это? Смотрю.

Там же нет ни фи́га... я пуста... *кричу* Хочется плакать и блевать. Смесь печали и отвращения. Большая ложь. Куча листьев... подует ветер, и ничего не останется! Не знаю, куда это всё девать. Мой ум ищет что-нибудь, за что можно удержаться как за существующее...

Пытается вспомнить все книги и теории и идеи, которые он получил от других. Я бы дала тебе сколько угодно этого, но здесь 100% фокус направлен на меня... ничей другой ответ не нужен... не знаю, куда отсюда свернуть. Просто буду сидеть пустой, или скорее полной всяких вещей, которые суть листья и пыль. Чёрт. Кажется, будто моя голова и тело уплывают.

Не позволяю никакой другой «истории» или вере заполнить сейчас это пространство... Чувствую простор, лёгкость...

Е: Хорошо. Теперь ответь на вопрос. Есть ли какое-либо «я» каком-либо виде или форме в реальности?

Э: Есть ли «душа», особое «я», управляющее моей жизнью? Есть ли Элизабет, управляющая действиями? Я хочу, чтобы что-то было... хочу, чтобы была божественная искра. Идёт борьба. Я хочу понять, что меня вырастило, что всё оживляет. Если это не я, должно же быть что-то.

Е: Есть Жизнь, Существование, образующее всё это разнообразие. Так было всегда. Ничего не теряется. И это – не отвержение существования души, это – видение, что, если есть душа, то ты не владеешь ей. Иллюзия обладания – вот то, что скрепляет стены лжи.

Э: Я хочу выбрать путь – адвайты (я есть единство) или любой другой, который оставляет что-то взамен... быть особенным, или достичь того, чтобы быть Богом... Елена, всё это должно выйти.

Е: Ты не исчезнешь. Во-первых, тебя никогда не было. Существование существует, всегда существовало, и всегда будет существовать. Существует только сейчас и всё. Единственная вещь, которой не существует, это «ты», ярлык, воображаемое обладание.

Э: Да, я всё это вижу. Я не знала, что такое есть. Из-за этого у меня бардак в голове!

Е: Хорошо.

Э: Как будто её растаскивают в разные стороны.

Е: Просто ищи простоту в этом, истину. Разделение разрешится само.

Э: В реальности есть тело, есть ум. Я не могу найти отдельно от всего этого «Элизабет», которая управляет всем этим.

Е: Конечно, ты её не найдёшь, её никогда не было. Это было просто верой, мыслью. Мысль «я», которая прилагает себя ко всему на свете. Видишь, ведь ни для чего не нужно это «я», разделяющее реальность на «я» и «не я». «Моё» и «не моё». В существовании нет владельца, это выдумка. Ты ничего не потеряешь. «Тебя» нет. И никогда не было. Никогда. Проникни в глубину этого, постигни объём. Это просто. Истина проста. Иллюзия сложна. Рассмотрю эту простую, вечную истину.

Э: Таааак, похоже, я подошла к своей затычке... Собираюсь изложить здесь то, что должна, но предупреждаю, 90% этого – мусор. Я выкладываю это потому, что, может быть, ты сможешь мне найти, где у меня слепые пятна. Это был мыслительный процесс, и что-то отработано на бумаге. Приношу извинения за его длину. Вот что получилось:

Я вижу блок, множество частично усвоенных верований, много остатков магии и магического мышления. Желание, чтобы было «что-то ещё». Много способов, с помощью которых старое «я» остаётся незатронутым.

Стоп. Просто смотри и увидь то, что на 100% истинно. Остальное отменяй. Ум? Компьютер для сохранения жизни системы. Мысли? Случайные функции умственной системы, физической системы обратной связи и сохранённых данных.

То, что я ищу – сущность «я»... Поискала и нашла «ум», но это тупик. Спротивление хочет, чтобы было что-то ещё. Я могу бросить идею о «я», если будет что-то ещё – Жизнь/Единство/Бог, чтобы таким образом избежать пустоты. Это просто страх. Что-то, на что можно сослаться; путь следования.

Всё мусор. Вера хочет веру! Уже были здесь раньше. Ходим по кругу. Нет истинных верований... это даже не борьба. Просто паттерны существования – без смысла – просто жизнь – просто здесь, сейчас. **ВЕРОВАНИЙ НЕТ.**

Просто то, что есть, жизнь. Каждый паттерн уникален, но не оживляется сам (нет «я»!). Жизнь перетекает в жизнь в жизнь в жизнь – она не может содержаться сама в себе (нет «я»!). Нет обладателя. Необычайная оригинальность без обладателя – какое противоречие. Жизнь и смерть – никто не контролирует. «Элизабет» – уникальное существование, но нет «я», контролирующего это существование.

Я не вводила себя в существование. Но страх отпустить «я» – это страх отпустить контроль; но он всё равно умрёт. «Умри прежде, чем умрёшь». Пусть «я» умрёт. «Я» не хочет умирать. Хороший был задан вопрос – убивает эго наповал. Оно всё равно не существовало. Но идея существования порождает иллюзию контроля.

Кришнамурти сказал, что его главным секретом было то, что он не думал о происходящем. Жизнь меня живёт. Нет «меня», делающего жизнь. Готова к смерти? Отрезать голову! «Я» хочет выжить любой ценой. Оно преуспело в выживании. Постоянно контролирует, бдит, переживает.

ОК... утихает после всего этого. Думаю, что это «я» борется само с собой! Просто смотри... фокусируйся... Думаю, может, я должна вычистить всё это с пути. Пишу и вижу, что это. Ясное видение этого просто прилагается. Надеюсь, в этом есть смысл. Хорошо, что вижу всё это дерьмо, но хуже, чем отпускание. Может, я не очень смела... Фокусируйся. «Всё есть только жизнь.

Происходящая.» Всё остальное – история.

Да. Да. Я *знаю* это.

Е: Я вижу, ты преуспела в борьбе, в обнаружении дерьма. А что, если именно твои обширные познания того, как это должно быть, делают прутья клетки такими прочными?

Это так просто, что похоже на шутку. А кто-то будет драться с вымышленным «я», как будто это битва. Слушай больше Джеда. Он просто выскочка, индивидуальный опыт которого стал примером для миллионов, и теперь они все думают, что должны встать и драться.

Драться с чем? Драться с ЧЕМ? Драться не с чем. НЕ С ЧЕМ. Серьёзно.

Нечего терять, не с чем бороться. Всё уже есть, и всегда было – всё – мысли, чувства, переживания, магия, всё реально. Только «я» – нет. Только малюсенькая мысль «я» в голове. Поищи эту мысль. Это всего лишь мысль. Мысль, да, реальна. Но ты – нет.

Помни, ничего не читай! Никакого фейсбука. Корми цыплят. Смотри на них. Есть ли у них какое-то «я»? Мозг не так развит, другая система, так что же? У цыплёнка нет души, а у тебя есть? Да, это то, что хочешь «ТЫ». Как же, чёрт возьми, у тебя есть душа, если «тебя» не существует на первом месте?!

На что указывает мысль “цыплёнок”? Она указывает на ЭНЕРГИЮ. “Цыплёнок” в реальности это плотное тело, мозг, разные импульсы. Что есть личного в цыплёнке? Уникальная энергия тело/ум, да. Что-то ещё личное, нет. На что указывает мысль «я»? Посмотри, на что она указывает.

Э: ОК, даже фейсбук не читать... Прошу извинить меня, если я нарушила соглашение, ненамеренный разрыв целостности – просто чувствовала себя разбитой, и «обширные познания» (ха ха!) не соответствуют уровню концентрации.

Да, я согласна на счёт Джеда МакКенны. У него всё пропущено через фильтр мачо. Ох, цыплята. Да, могу понять это. Родственность с животными. Значит, есть ли «я» у цыплёнка? Нет, только тело, мозг и инстинкт выживания. Также, есть «жизнь» в цыплёнке. У него есть индивидуальность (тело, окраска, гены, поведение и т.д.) Но есть ли у него *отдельная само-контролирующаяся жизненная сила, принадлежащая только ему*? НЕТ.

Он не верит, что может контролировать свои жизненные силы, своё «бытие» и что он может направлять жизненные силы (существование, Жизнь, как хочешь назови). Он не держит мысль, что он «Петух Икс», или что ему нужно искать просветления от того, что уже и так есть. Он не верит в то, что он безобразен или красив или нуждается в чём-то лучшем, чем у него есть (что нужно для физического выживания).

Чем больше размер мозга у животного, тем больше он «хочет», но на самом деле это всё то же – нет веры в отдельную, само-контролирующуюся, жизненную силу («я»), которой оно обладает и безраздельно контролирует. ОК, ОК... подходим ближе. Это вызывает странные ощущения. Я не могу быть или иметь «часть» Жизни, отдельную и контролируруемую «мною», вера в мою частную частичку Жизни.

Не может быть «моей» жизни. Я не могу оторвать кусок, который лишь для меня, которым я управляю, контролирую и оперирую отдельно от целого. Это заблуждение. Ошибка понимания... Оставляю это. Это что-то иное. “Я” указывает на эту веру. Ошибочную веру в маленький оторванный кусочек Жизни, который является особым «я», принадлежит мне и я могу управлять им и контролировать его... невозможно. Хммм... это что-то открывает. Последую за этим. Посмотрим, куда это приведёт.

Понимаю, что ты говоришь насчёт борьбы. У меня есть картинка, где человек боксирует сам с собой. Ум борется с умом. Что ж, просто бросить это? Ты сказала “не с чем бороться и нечего терять”. ОК. Просто отложу это.

Цыплята, а! Ты знала, где меня достать, ха!

Е:”Ох, цыплята. Да, я могу понять это”.

Нет, не можешь. Нет тебя, которая понимает. Исследуй это жёстко, сейчас. Лазерный фокус. Ты не можешь оставить это, или не оставить это. “Тебя” нет.

Ты говоришь: “Последую за этим.”

О, да? Ты? Правда?

Брось веру в то, что это трудно и надо бороться с этим. Серьёзно, посмотри повнимательнее на цыплят. Для них что-нибудь действительно трудно? Типа, должны ли они бороться за существование? И тебе не нужно бороться. Борется “я”, чтобы его приняли за реальное.

В действительности “я” не является частью реальности. Цыплёнку не нужно бороться, чтобы быть частью реальности – он есть. Тело, мысли, чувства – всё есть. Часть реальности. Неужели тебе нужно бороться, чтобы увидеть, что реально?

Если я дам тебе чашку в руки, и ты возьмёшь её, она существует, так? Так что нужно сделать, чтобы чашка перестала существовать? Нужно разбить её, и она перестанет существовать как чашка, так?

Представь, что я развожу руки перед тобой и говорю (вру) – вот это арбуз.

И даю тебе воображаемый арбуз.

Ты берёшь его и “держишь”. Давай, сделай это. Подержи воображаемый арбуз – огромный – в своих руках. Теперь я спрашиваю: что нужно сделать, чтобы избавиться от этого арбуза?

Ты не можешь. Там ничего нет. Задавать такой вопрос не имеет смысла, и точно по той же причине не имеет смысла задавать вопрос “как мне избавиться от ‘я’”? В действительности “я” не существует. Его никогда не было. Никогда. Оно было всегда выдумкой, с самого начала.

Ух. Интересно. Но интерес не освободит тебя. Освободит только реальное исследование этого, так исследуй.

Как тебе освободиться от воображаемого арбуза у тебя в руках?

Как тебе освободиться от воображаемого “я” в твоей голове?

Скажи мне.

Э: Правда, у меня теперь нет так много слов. Много шуму я наделала раньше! Не знаю, как быть с этим. Не совсем уверена, как это получилось, но, когда я выходила из ванной, меня как током ударило: “ложь” существования Элизабет... Хмм, действительно, не могу найти слов для этого.

Определённо, это была мысль, которую я проглотила, не задумываясь, и даже интеллектуальное понимание, что это ложь, совсем не одно и то же с потрясением, которое я испытала, *увидев* это сама. Я расскажу тебе предысторию, но это, на самом деле, только слова.

Ты была права насчёт принятия решения. Оно было принято. Это важно, я думаю, так как это значит быть открытым. Так что, все эти желания, чтобы “я” существовало, вся борьба, просто разговор с самой собой. Только мысли и концепции. Они ничего не значат.

Они происходят, но не имеют значения... просто “шум”, болтовня, отвлечение внимания. Я рада, что ты оставила без ответа мои вопросы типа “Есть ли единственность?” Это просто шум. Концепциям нет конца.

Мысли снова пошли по кругу: есть тело, есть ум. Уникальный ум, но он не владеет собственной, частной, личной, отдельной частью жизни. Нет Элизабет у пульта управления.

Я не дышу мной, не выращиваю клетки, не перевариваю пищу, не опустошаю мочевой пузырь, не поддерживаю или прекращаю жизнь атомов... я не “живу” сама себя. Есть просто “житие”. И здесь слова остановились! Нет “призрака в устройстве”, с чем я осталась – со всем существованием, прямо как цыплята... всё живётся (даже это – слишком много слов). Мысли и чувства (и борьба!) и т.д. – всё это человеческие “наросты” (не могу подобрать слова).

Остаётся только Жизнь. И она довольно молчалива...

ОК – ещё пару слов. Я действительно *видела*, что нет никакого “я”, что это что-то внедрённое. Но я не уверена, что это всё. Так ли это? Действительно? Это так просто – просто смотреть!

Е: Ты на самом верху, копай дальше, исследуй, давай!

Э: Оххххх... я поняла. Мне мешали все важные мысли о просветлении и т.п. Вся фантастика, которую я читала, налипла как грязь на ботинках, и тормозила простой факт видения! Всё это знание займёт своё место (или нет) *после* этого.

Да. Да, да, эй, Елена, оно как бы решает само себя! Всё кажется таким “тяжёлым” с “я”. Без него – свобода... чувствуется... облегчение... смех...

... а оно (“я”) прилипчивое... оно накапливает истории, что-нибудь, к чему можно прилепиться?

Не знаю точно, реальное ли это видение, но ощущается по-другому... немного схожу с ума, не могу усидеть на месте... Неужели я упала в ловушку для слона?

Е: Существоешь ли “ты” в реальности в каком-либо виде или форме?

Э: Кажется, как будто существует “Элизабет”, но без привязанностей. Я не уверена, что это всё. Такое чувство, что есть Элизабет без “я”. Просто раздетое догола существование. Облегчение.

Елена, я не хочу быть недожаренной. Просто это ощущается совсем по-другому. ОК... может быть, яснее будет сказать, что я сейчас смотрю из *другого* места, и кажется, что это уже никогда не будет снова тем же.

Е: Нет, ты ни откуда не смотришь. Есть только смотрение – “тебя” нет. “Тебя” нет. Это не шутка. Это правда. Так легче Элизабет, или не Элизабет? Выясни, которой из них?

Э: Привет, Елена. ОК... продолжаю... продолжаю смотреть. Я не работала уже три дня и до сих пор не делаю ничего, только это. Даже мой дом выглядит, будто в него попала бомба, но на выходных вокруг меня были дети и т.д. Я буду продолжать смотреть и писать тебе.

Я не знаю, куда дальше смотреть, но ты дала мне достаточно заданий. Про арбуз: что я сделаю, чтобы избавиться от выдуманного арбуза? Ничего. Он не существует.

Е: Иди и позаботься о своей жизни – и смотри, будучи вовлечённой в жизнь. Жизнь – это всё, что есть. Нет нужды отделять себя от неё. От истины никуда не убежишь. Она не перестанет быть истиной только потому, что ты занята или отвлечена. Истина во всём, что есть. Так что продолжай, делая уборку в доме и всё, что необходимо.

НО, смотри, нужна ли “ты” для чего-либо – ты – структура Элизабет. Я говорю, что это не трудно; когда ты увидишь это, ты будешь долго смеяться, серьёзно.

Всё это – чувства, ощущения, мысли – реально, да. Тело, движения, всё, всё реально, кроме Бэтмена, того арбуза и “я”. Что ты должна сделать, чтобы освободиться от него?

Перестань верить в него. Это просто вера. Мысль. Разбей это “я” и увидь, что это просто мысль. Или докажи, что я не права.

Э: Привет, Елена. Может это звучит странно, но я действительно не знаю, что мне нужно для видения, если в этом есть смысл. Всё, что ты говоришь, я понимаю. Как будто я знаю, но не могу осуществить это. Я знаю, что всё, что ты говоришь – правда. Я понимаю это. Я действительно вижу это с какой-то стороны. Я не ленива, не тупа, не слаба.

Я ощущаю вкус этого, могу прикоснуться к нему, но не могу осуществить. Но я не собираюсь отпустить это. Буду держать руку на пульсе! И в один прекрасный день *буду* смеяться... Спасибо, что тратишь на меня время, Елена.

Е: Нет, не в “один прекрасный день”. СЕЙЧАС. Ты – у Врат. Не уходи. Ты можешь продолжить жить свою жизнь, но пиши мне раз в день. Договорились?

Тому есть причина, почему ты не видишь или не знаешь, что действительно делать. Она состоит в том, что ум создаёт завесу, поддерживая свою активность и веру в “я”. Мы ломаем её. Не волнуйся. Просто будь со мной раз в день. Это не логично; ты никогда не разгадаешь этого. Никогда. Тебе нужно отбросить саму идею, что ты можешь разгадать это. Это невозможно разгадать.

Это “ты” пытаешься разгадать это. А так как “тебя” нет в реальности, то всё это становится огромной загадкой у тебя в голове. Так что будь со мной раз в день, что бы ни случилось. Я не уйду. И ты не уходи.

Э: ОК... нет, и речи нет о моём уходе. Ни за что. Буду на связи раз в день. Хотя, с понедельника до воскресенья я уеду, и у меня не будет компьютера. Спасибо, Елена. Очень ценю твою настойчивость.

Э: Концентрируюсь в глубокой тишине... все здесь со мной, так сказать. Елена, я думаю, это как рождение ребёнка! Хотя, не уверена. Когда сидела с этим, видела “штуковину Элизабет” и Жизнь, но никакого “я” между ними. “Я” – это фикция, вставшая за штурвал.

Всё происходит превосходно безо всякого “я”. Мысль “я” – как паразит, всюду пристающий. Елена, я чувствую вкус. Ещё не то, но, кажется, очень близко...

Э: Посидела с этим. Чёрт, только расстроилась. Я вижу это. Жизнь продолжает жить меня, понимаю я это или нет. Я вижу мысль-паразит “я”, но ум не может её отпустить. Да, ты права насчёт завесы. Что-то вроде защиты. Смотрю долго на это. Арбуз.

Да, я вижу это, но ум пытается найти концепцию, чтобы её стереть; не находит, и поэтому не может стереть! Проклятье, всё по кругу! Легче наблюдать за курицей без независимого контролёра. Смотрю и смотрю. “Вижу” это, но это не то, что нужно.

Однажды, несколько лет назад, я подумала о том, что “пребывать в покое и знать, что я Бог” (не христианский бог). И на какое-то время я совершенно всё отпустила и увидела, что только Жизнь здесь командует парадом, что нет никакого “я”. Что же это, чёрт побери, такое? Я вижу это, понимаю, чувствую вкус, но ум не отпускает. Прошу прощения за эмоции...

Е: Не ожидай ничего особенного. Тот момент отпускания и видения, что только жизнь командует парадом, был лишь состоянием, преходящим состоянием; он показал тебе истину. Теперь мы здесь, чтобы заставить ум осознать это. Есть ли “я” у ребёнка в коляске? Что чувствует/видит ребёнок? Чувствует ли ребёнок отделённость от потока? Чувствовала ли ты отделённость от потока в тот момент? Ты видела это – разделения нет. Ум создаёт разделение, чтобы действовать в мире. Увидеть, что “я” не существует – всё равно, что осознать, что жизнь командует парадом.

Изменится ли что-нибудь внутренне? Не обязательно. Какая жизнь была до того, как ты увидела, такая же осталась и после. Ангелы не спустились. Ничего подобного, остались то же тело, те же чувства, то же дерьмо. Когда ты действительно осознала, что Санта Клауса не существует, что-нибудь изменилось?

Может, печальные мысли пришли и ушли. Но факт в том, что после этого ты уже никогда не принимала Санта Клауса серьёзно. Ты расслабилась и оставила “шоу Санта Клауса” на всю оставшуюся жизнь. Ты уже никогда не искала подарков под ёлкой, с волнением думая: “А что, если я ошибаюсь, и в этом году он принесёт мне подарки?” Потому что ты знала правду.

Здесь то же самое. Посмотри ещё на мысль “я”: как она приходит и захватывает всё, что происходит.

Э: ОК, Елена, это действительно ясно, я побуду с этим немного. На самом деле, эти последние

Кристи

Когда Кристи пришла ко мне, она была очень плоха. Она глубоко страдала, и ей действительно нужна была помощь. Сперва мы проработали тяжёлые чувства, и, когда страдание рассеялось, она начала смотреть. Потребовалось некоторое время, чтобы увидеть, но больше времени ушло на закрепление. Моё сердце согревалось, когда я была свидетелем этой трансформации совершенно разбитого человека в того, кто может теперь наслаждаться жизнью. Я очень рада за Кристи. – Илона Циунайте.

К: Я постараюсь дать краткий обзор:

Я нахожусь сейчас в ужасной жизненной ситуации. Мне пятьдесят лет, и в апреле прошлого года мы с мужем начали читать Джеда МакКенну. Мы ехали по этой “дороге” уже много лет, но он действительно принёс это нам домой.

Потом, совершенно неожиданно, мой муж сказал, что он должен войти в это “тёмное место” один, и ему надо идти – уйти совсем. И вот, я пытаюсь понять смысл этой драмы. Этим утром доставили мои вещи, и у меня теперь куча времени, чтобы подумать, попытаться что-то восстановить, и всё прочее. Даррен сказал, что вы тот человек, с которым я должна поговорить. Можете ли вы провести меня через это?

И: О, да, это действительно ужасно, сожалею, что с вами случилось такое.

Спасибо большое, что написали мне. Я с удовольствием помогу вам осознать иллюзию.

Я читала книги Джеда, и это принесло много темноты. Я делала “духовный автолизис”, и иногда ощущения были ужасны.

Хорошо то, что Джед один из первых, кто показал совершенно лишённый абсурдности взгляд на этот предмет. Плохо в этом то, что в его работе очень сильное подводное течение темноты и нигилизма, и это может действительно погубить человека.

Но это совсем не нужно. Мы можем взглянуть в центр иллюзии, выбить сердцевину, вытащить корень, и остальное произойдёт естественным образом.

Я буду задавать некоторые вопросы, а от вас требуется отвечать на них со 100% честностью, что чувствуется истинным.

Договорились?

Итак, давайте посмотрим, где вы сейчас находитесь. В реальной жизни не существует отдельного “я”. Правда ли это?

К: Спасибо.

Я верю, что это так, и ясно вижу это иногда, но 50% времени я нахожу себя втянутой в драму моей шокирующей и разбивающей сердце ситуации.

Кажется невозможным удерживаться в этом постоянно, тогда как я всё ещё чувствую, что должна думать о контроле над основными вещами – крыша над головой, еда в холодильнике, деньги, смена прописки, распаковка вещей. Тысяча мелочей, которые нужно сделать, и я пытаюсь сдать с пониманием того, всё, практически, будет сделано.

Я буду честной на 100%, и я взволнована прохождением процесса, не включающего автолизис – я пробовала его за месяц до этих событий, но кажется, ничего не добилась.

И: Отлично! Давайте начнём! Итак... с этого момента, пожалуйста, отвечайте из того, что видите, а не во что верите. Мы должны пройти за веру и подвергнуть всё проверке.

ОК, скажите мне, когда вы смотрите на “в реальной жизни вообще нет никакого ‘я’”, что происходит внутри? Страх, сопротивление, тревога, сомнение? Можете ли вы определить это чувство?

К: Я узнаю лёгкую тревогу/страх, но также некоторое расслабление. В те моменты, когда я действительно ясно это вижу, всё, что я чувствую, это расслабление. Как будто прекращается

давление, и почти наступает чувство радости. Но не могу удержаться там.

И: Следующее, на что мы будем смотреть – само сопротивление. Так как в системе много убеждений, некоторые из них конфликтуют и борются между собой. Сопротивление возникает как результат внутреннего конфликта.

Вы можете чувствовать это в теле, это неприятно. При этом иногда появляется лёгкий страх, и мы поработаем с ним, если он придёт.

По поводу страха – если на самом деле нет никакого “я”, тогда нечего защищать, правильно? Только иллюзию.

Тело реально, значит защищать его правое дело. Ум реален, значит, тоже. Но то, что владеет телом и умом? Там ничего нет. Так что не нужно бояться прекратить защищать своё “я” – здесь нечего защищать.

Можете ли вы ещё раз взглянуть на возможность, что “я” вообще нет? Заметьте страх. Определите его и попросите подойти ближе, просто наблюдайте его. Не вникайте в детали страха, но смотрите на него как на явление само по себе. Можете попросить раскрыть его мудрость. Просто побудьте с ним немного и наблюдайте, что происходит.

Можете закрыть глаза и позволить страху быть, посидеть с ним, увидеть, как он отлично что-то охраняет. Отдайте ему честь. Это звучит странно, но сделайте это.

Затем посмотрите, что находится за страхом? Есть ли там хоть что-то? Что вы обнаружите?

К: Забавно, что вы упомянули этот страх. Недавно я много думала об этом.

Если быть совершенно откровенной, последние пару недель я немного позабавлялась с мыслью о самоубийстве, даже написала письма своим любимым, прося у них прощения (но не буду их отправлять), и каждый день молилась о смерти.

И мне было интересно, откуда приходит этот страх, если я искренне надеялась умереть. Я подумаю над этим немного и дам вам знать, что у меня из этого получилось. Спасибо.

И: Вам не нужно умирать. “Умирает” иллюзия. Это может быть похожим на конец света, но это всего лишь конец вымышленного “я”. Фея Молочных Зубов тоже не реальна, и когда вы это поймёте, она не умрёт, не важно что говорит Питер Пен.

Не сдавайтесь, ОК? Никогда не сдавайтесь. Иногда жизнь тяжела, но она всегда может быть простой. Вы можете это сделать.

Встреча лицом к лицу со страхом не убьёт вас, она раскроет его суть – ничего более, чем механизм. Мы не должны бояться страха. Страх нужен для защиты. Он кажется тёмным и твёрдым. Но это только страх. Как говорят, “когда видимость кажется реальностью”.

Просто присмотритесь поближе и загляните за него, вы будете удивлены.

С огромной любовью.

К: Я провела некоторое время с этим страхом, пристально глядя на него. И обнаружила, что это не страх смерти вообще, а страх потери смысла. То, что я вижу как “свою жизнь” может не иметь ценности, цели, она ни для чего. Моё уникальное особенное “я” никогда не существовало. И это создаёт физическое и эмоциональное чувство страха. Когда я смотрю ближе, ничего не вижу. Это эго? PS. Мне интересен персонаж Джулии из первой книги Джеда и сцена в кафе, когда они встретились после того, как она прошла процесс. Она хотела было уйти, плача, прежде, чем смогла вернуться и сесть. Я знаю, это вымысел, но я никогда не могла этого понять. Если её на самом деле “не было”, почему она плакала?

И: Я не помню хорошо той сцены, так как читала это год назад. Давайте оставим это пока, мы сможем вернуться к этому позже.

Потеря смысла. Смотрите – жизнь не иллюзорна. Иллюзорно “я”. Иногда жизнь имеет смысл, иногда нет, но “я” никогда не имело смысла, потому что оно не реально. Жизнь просто есть. А ум всегда ищет и создаёт смысл, часто, лишь чтобы подпитать эту иллюзию “я”.

Этот вид смысла – эгоистический – очень разрушителен, он всё дробит. Неэгоистический смысл – единственно реальный, который никогда не уйдёт. Он-то и подведёт вас ближе к цели.

Но какой смысл у цветка? Нужен ли ему смысл, чтобы существовать? Каждый цветок уникален: даже бутоны одного вида – каждый уникален и индивидуален. И эта уникальность не исчезнет.

Ох и ах – эго не существует. Вот и вся история.

Всё, что есть, это происходящая жизнь плюс обозначение её умом. Что тоже происходит само по

себе. Иллюзия в том, что это “я” думаю.

Но “я” не существует в реальности.

Можете ли вы посмотреть сейчас и сказать, правда ли это?

К: Могу сказать, что это правда. Я вижу эту истину больше, чем один раз в день. Похоже, что процесс живёт сам по себе, а “я” только наблюдаю его разворачивание. Но это два шага вперёд и один назад. Мне понравилось читать ваш блог с советами и опытом других людей. Я начала вести дневник в апреле, но несколько недель уже не писала туда. Это болезненный процесс для меня, а может, это жизненные обстоятельства. Мне уже стало интересно, может, всё это происходит для пробуждения. Есть ли “Великий Замысел” или всего лишь интеллект за проживанием жизни?

У меня есть ещё один вопрос: я вижу, что жизнь живёт сама себя и “я” – это иллюзия, но как только я подумаю о том страдании, которое мне причинил мой муж, я не могу уложить это в модель “всё так, как должно быть”; я испытываю злость и боль, и это втягивает меня обратно в “я”.

И: Да, Кристи, жизнь живёт сама себя. Но нет – иногда жизнь очень отвратительна, несправедлива, случаются ненужные страдания. Дело не в том, верите ли вы действительно сильно в то, что всё хорошо, и всё будет хорошо. Это волшебные мысли; так делают дети.

Дело в том, что в реальной жизни, это не происходит с кем-то. Это просто происходит. И если вы видите это, видите поток происходящего, вы можете проходить сквозь плохое лучше, чисто и свободно. И, в реальной жизни, наилучшим способом разрешать те ситуации.

ОК, следующий шаг, мы изучаем мысли. Можете ли вы закрыть глаза после прочтения этого и найти что-то, что всегда присутствует? Чувство бытия. “Я есть”.

Обратите внимание на пространство, на появляющиеся и исчезающие мысли. Откуда они приходят? Можете ли вы заметить, как каждое событие, происходящее в сознании, будь то ощущение, звук или чувство, обозначается умом?

Ум – это обозначающая машина. Она немедленно переводит то, что происходит, в слова. К тому же, когда ничего не происходит, ум убегает в прошлое или будущее и болтает беспрестанно.

Когда найдёте что-то, возвращайтесь ко мне.

К: Я чувствую ощущение бытия. Я замечаю мысли и пытаюсь понять, они приходят из того же места, как и оленю, выбирающему в каком направлении идти, или птице, “решающей”, что предпринять, куда полететь. Наши мысли из того же Единства? Только более сложные?

Замечаю, как ум обозначает и классифицирует. Как прошлое и будущее постоянно присутствуют во внутреннем повествовании. Неужели все мы сумасшедшие, как говорит Толле?

Не спала всю ночь. Не знаю, сколько я ещё смогу выдержать. Мне необходимо расслабиться, прекратить думать об этом или найти где-нибудь хоть пол литра радости. Мои ум и тело чувствуют усталость и разбитость. Спасибо вам, за то, что вы сейчас со мной.

И: Кристи, вы прошли уже большую часть. Будьте нежнее с собой.

Но вернёмся к делу. Мысли приходят из ниоткуда и уходят в никуда. В пустоту, если хотите. “Я” – тоже всего лишь мысль. У неё нет власти, нет контроля, она не может думать. Это просто мысль, как “олень”, “дерево”, что угодно.

Когда вы посмотрите на мысли, заметьте, что некоторые из них относятся к чему-то реальному – “дерево”, “стол”, “окно”, “рука”.

Но не все мысли относятся в реальным вещам. Посмотрите на слово “я”. Найдёте ли вы “я” в комнате? Вы видите, что “я” – ярлык, относящийся к мыслям о “я”, ни к чему больше? И он появляется и исчезает без усилий. И совершенно ничего не контролирует.

Видите ли вы это?

Я здесь ради вас; мы справимся с этим. Осталось немного.

В дение уже происходит, без видящего. Всё просто течёт без усилий. Можете ли вы это заметить?

И также нет вас, которая замечает, замечание просто есть. Происходит. “Я замечаю” – это просто ярлык для переживания.

Напишите, что в данный момент можно увидеть в комнате.

К: Что можно увидеть в комнате в данный момент: многочисленные коробки, требующие распаковки, и различный хлам. Тишина. Напряжённая пустота. И это тело, печатающее на ай-паде.

И: Хорошо. Мне бы тоже хотелось иметь ай-пад.

Как происходит процесс печатания? Посмотрите, что происходит? Подробно, пожалуйста.

К: Мысли возникают, и пальцы печатают. Я посмотрела видео с вашего сайта и была поражена тем, что мозгу требуется шесть секунд, чтобы проинформировать ум. Как-то непонятно в данном контексте.

Я чувствую себя куклой, действующей из не своих мыслей. Я однажды читала об одном артисте, авторе песен, что он был ничем иным, как инструментом Единого. Нельзя гордиться рукой, рисующей прекрасную картину, или ручкой, написавшей хорошую историю.

Ведь правда же?

И: Да, правда. Я пришла увидеть, что я не художник, я всего лишь кисть. Как может кисть гордиться? Там никого нет, чтобы гордиться.

Нет вас, кто чувствует себя куклой. Конечно, мысли не ваши, вас вообще нет, нет того, кто обладает чем-то.

Вот смотрите: мысли возникают, пальцы печатают, всё это происходит само по себе. Как здесь может быть управляющий?

Нет вас, кто видит. Есть просто видение, происходящее само по себе. Мозг сам решает конфликт. Что вы видите?

К: Думаю, я есть – только в виде чего-то, что хочет удержаться. Может быть, страх отпустить контроль. Но я начинаю ощущать, что никогда не было никакого “моего” контроля. Нужно больше времени, я думаю.

И: Прекрасно!

В дение происходит! Происходит чувство удержания, но нет вас, кто хочет удержаться, просто появляется чувство и происходит его обозначивание.

Нет, никогда не было “вашего” контроля, как никогда не было Санта Клауса!

Что происходит?

К: Надеюсь, что с дением придёт какое-то облегчение. “Меня” нет, но по-прежнему есть много боли. Как это может быть? Как может продолжаться это страдание? Как может эта Кристи продолжать жить?

И: Скажите мне, пожалуйста, что такое Кристи?

К: Ничто. Кисть. Костюм. Выражение мысли. Не более, чем дерево, или камень. Вот почему нет понимания, почему же она продолжает плакать. Не должно ли быть какое-то отделение от этой эмоции?

И: Посмотрите немного с другого угла: вот разыгрывающаяся история, где Кристи – главный персонаж. Видите её? Видите, как она прекрасна? Можете ли вы по достоинству оценить Кристи? Я ценю Кристи очень высоко.

Управляющего нет, но есть история, реальная история. Реальная фикция. Кристи сейчас здесь. Смотрите.

Страдание – часть истории. Когда история идёт, никогда не знаешь, что за поворотом.

Кто страдает? Есть ли страдающий?

К: Спасибо вам за помощь о доброту. Вы замечательная.

И: Как выглядит мир сегодня?

К: Намного лучше. Намного.

И: Можете ответить на эти вопросы, чтобы я точно знала, где вы:

Существуете ли “вы” вообще, где бы то ни было, в каком бы то ни было виде, образе или форме?

Объясните подробно что такое “я” и как оно работает.

Что вы чувствуете, будучи освобождённой?

Спасибо.

К: Прямо сейчас я ничего не знаю. В моей голове слишком много всего. Детальный разбор драмы всей этой жизни ошеломил меня.

Я записалась на приём к терапевту на сегодня, с тем, чтобы он помог мне разобраться с эмоциональным беспорядком. Я не буду говорить ему о “не-я”, но я на краю сумасшествия.

Спасибо, что были со мной. Буду держаться на связи.

И: Пусть всё будет хорошо...

Просто наблюдайте, как это проходит. Нет ничего вечного, всё преходяще... чувство ошеломления тоже не вечно, и оно тоже пройдёт.

Это огромный шок для системы верований, да, и все веры, которым не за что держаться, начинают отпадать. Ни за что не держитесь – это создаёт страдания. Пусть всё просто растворится. Отпустите даже попытки удержаться, чтобы не сойти с ума. Всё это просто концепция. Есть просто проходящие мысли. Нет “я”, которое сойдёт с ума или будет нормальным.

Хорошо, что вы пойдёте к врачу. Он может помочь вам успокоиться... Пожалуйста, держите меня в курсе. Дайте знать, если я могу вам чем-то помочь.

С огромной любовью.

К: Спасибо вам за это: “Пусть всё будет хорошо”. “Ни за что не держитесь – это создаёт страдания”. “Отпустите”. Именно эти слова были нужны мне. Я отпускаю. Прочитала это письмо шесть раз. Мне необходимо встречаться с вами раз в неделю. Вы такой подарок.

И: После того, как вы всё увидите, вам ни с кем не нужно будет встречаться.

Как прошла вчера встреча с врачом?

Пусть пройдёт какое-то время, чтобы всё наладилось, и потом продолжим. Напишите мне, когда будете готовы.

И: Илона, думаю, часть программы с кораблекрушением окончена.

В дение происходит, и “я” исчезает (исчезло? никогда не было?). Страдание, которое я испытываю (испытывала) больше кажется теперь просто страданием, но не “моим”. Весь день сегодня я “видела” его, узнала ЕГО. Трудно объяснить, но случился определённый сдвиг. Я была осознанной большую часть дня. И раздумывала над парой вопросов:

Когда вы вовлечены в переживание, и ваш ум – в том, что происходит, можно сказать, работа мозга, какая-то часть “вас” забывает, что вы не существуете? Или вы всегда “думаете” о не бытии?

Другой вопрос: Когда я включаю радио не думая, и это удивляет меня, потому что я не намеревалась этого делать, кто удивляется? Вот где я чувствую себя сегодня:

“Есть ли ‘я’?” Очевидно, что “я” никакого нет. Интересно, как вы ответите на мой вопрос о том, кто будет удивлён радио – по-моему, это ум, думающий, что он думатель – тот ум, который по-прежнему оперирует, как будто он существует, но он не реален. Это я ещё не совсем поняла.

“Объясните подробно, что такое “я” и как оно работает.” См. п.1. Я могу переписать, что я читала, но мне нужно время, чтобы ясно описать это собственными словами...

“Что вы чувствуете, будучи освобождённой?” Сегодня было чувство лёгкости, сброшенной ноши беспокойства о неправильном выборе. Сегодня постоянно вспоминала ваши слова. Сдавайся.

Позже напишу ещё.

И: Я таааааа рада слышать, Кристи, что случился сдвиг, и страдание прекращается. Ещё один шаг – осознанность просто есть. В ней нет вас, она не персональна. Посмотрите на кота, является ли он осознанностью? Это как пространство, наблюдающее само себя. Скажите мне, нужно ли сознанию “я”, чтобы быть осознанным?

По поводу первого вопроса: До тех пор, пока не очистятся и переработаются старые программы, ум ссылается на “не-я”. Затем это отпадает. Вы увидите сами, это я не могу объяснить. Я совсем не думаю об этом, просто живу. Пройдёт несколько месяцев, прежде чем уляжется хаос.

Второй: да, кто был удивлён? Не было ли это просто возникшим чувством удивления? А ум обозначил это как “я удивилась”?

Подумайте над этим с такой перспективы, действительно войдите в это, и ответьте на все три вопроса снова.

С любовью!

К: Когда вы проходили через это, у вас были кошмары? Мне снятся ужасные кошмары КАЖДУЮ ночь. Мне даже не хочется больше заходить в спальню.

И: Нет, у меня не было кошмаров, но у всех по-разному. Как я уже говорила, через многое нужно пройти; думаю, многим в вашем положении снятся кошмары. Это просто кошмары, пройдёт.

К: Честно говоря, я потратила большую часть выходных, чтобы отвлечься от трудности всего этого “не-я”.

Но этим вечером меня потянуло к Экхарту Толле. У меня есть некоторые из его книг и аудио, и мне его голос кажется успокаивающим. Я следую его совету и провожу время, встречая и обнимая своё горе, говорю да тому, что есть, и соглашаюсь с тем фактом, ни кто не имеет выбора в том, что делать. Я смотрела долго и упорно, но не нашла ни единого следа “я”. Я чувствую источник, действующий

через меня, и верю, что всё, что мне нужно делать – позволить это без сопротивления. Трудно сдаться полностью. Я могу сдаться пятьдесят раз в день, и потом обнаружить, что нужно снова сдаваться. Похоже на то, что я слышала о прощении – оно не однократно, нужно делать это снова и снова. И: Я вижу, что многое ещё осталось выпустить. Конечно, столько лет накапливать и прятать чувства как можно дальше. Одна вещь: заметьте, что сдача тоже происходит сама, не важно, что говорят об этом мысли.

Да, это езда без водителя. Всякий раз, когда вам кажется, что вы управляете, это ещё одна идея, готовая к отпусканью.

Со временем станет яснее и легче. Больше и глубже расслабление. Обо всём позаботились.

Может быть, вы готовы пересмотреть последние три вопроса ещё раз?

С любовью.

К: ОК, вот мои сегодняшние ответы:

Есть ли я? Есть тело, функционирующее само по себе, как любое животное. Находившееся там “я” было иллюзией, созданной эго.

Что такое “я” и как оно работает – ошибочная попытка эго защититься, будучи отдельным от всего остального. Я ЕСТЬ источник всего, что есть, действующий и переживающий всё как и через эту форму Кристи. Кристи ограничена своими переживаниями, как собака или кошка могут только переживать через своё существо. Но они – всего лишь инструменты для опыта и для действия Единой Жизни, живущей через всё. Я ЕСТЬ ТО. “Я” есть ничто.

Что я чувствую, будучи освобождённой? Я бы сказала, я чувствую покой и лёгкость, но переживание этой жизни продолжается, иногда бывая невыносимым. Реализация знания, что Я ЕСТЬ в этой форме, может занять немного больше времени, но я испытываю постоянную тягу покончить с жизнью. Я понимаю, что мысли приходят из Источника, и разрываюсь действовать ли согласно им, либо просто наблюдать их появление и продолжать так до завтра.

После прочтения этого, я осознала, что “Кристи” звучит как ужасный бардак, но это тоже лишь ярлык.

И: Спасибо, Кристи. Две вещи остаются нерешёнными: иллюзия создаётся эго. Реально ли эго?

Может ли оно что-то создать?

“Я ЕСТЬ источник всего, что есть”. Что будет со всем, что есть, если не будет вас? Можете посмотреть глубже здесь? Что есть источник?

Всё уже почти распутано. Бардак скоро прояснится.

С любовью.

К: Иллюзия должна быть создана, как и всё остальное – Единым Источником. Сущностью этой “жизни”. Вы правы: нет смысла в том, что эго, будучи нереальным, могло бы что-то создать. Верно? Под “Я есть источник” я подразумеваю, что я – это не “я” в этом теле, эта индивидуальность, а скорее часть Единого Источника. Можно назвать его Богом, Жизнью, или Этим. Я читала где-то, что солнечный свет, проходя сквозь красное стекло, становится красным, сквозь зелёное – зелёным. ЭТО проявляется сквозь это бытие в виде “меня”, но я всё же являюсь частью того ‘солнца’. Если не будет “я”, ничего не изменится. Так я представляю себе “Я ЕСТЬ”.

Я на правильном пути?

И: Абсолютно.

Бог = жизнь = реальность = 1

Эго = личность = я = ноль

Когда это увидено, то всё встаёт на своё место. Кажется, вы сдали экзамен!

Могут ли я вам помочь ещё в чём-либо?

У нас есть открытая группа для всех “ново-освободившихся”, место, где делятся опытом, исследованиями, поддержкой, когда необходимо. Если у вас нет аккаунта, можете создать его, не обязательно даже под собственным именем, если захотите. Будет здорово, если вы присоединитесь. Найдёте меня через мой блог.

Премного любви.

К: Пока ещё остаётся кое-какой неразобранный мусор, но я действительно очень благодарна вам за помощь. Спасибо за приглашение; поищу ссылку на вашем блоге. Я не буду против, если вы разместите это на своей странице, но я скорее бы изменила своё имя, так как [удалено] – моё

настоящее имя.

Поищу вас на Фейсбуке, надеюсь в скором времени опять поговорить с вами. Это был такой подарок – иметь с вами общение.

С огромной любовью.

И: Спасибо.

Для меня было радостью помогать вам. В любое время, если у вас есть вопрос – пишите на e-мейл. Но с этого момента жизнь станет куда интересней. Всё разрешится. Я чувствовала в начале, что всё встаёт на свои места, все проблемы прекрасно решаются.

•❖❖❖•

Некоторое время спустя я получила от Кристи следующее сообщение.

К: Прошло около четырёх месяцев с тех пор, как я начала читать книги Джеда МакКенны, и мысль о “не-я” всё время присутствовала в моей голове. Я начала писать, пытаюсь отделить себя, чтобы попасть туда, где не было ничего, но всегда находилось что-то, что ум начинал пережёвывать, вертеть и пытаться подогнать.

Я покупала книги других авторов и всё время пыталась найти способ как можно глубже понять это и сделать устойчивым. То был интеллект, ум, пытающийся выяснить это. Ничего не получалось, пока жизнь совершенно не перевернулась вверх тормашками, и тогда случилось открытие.

Идентификация цеплялась очень сильно – до сердечной боли и страданий, “моя история”, но ИМЕННО это страдание я впервые смогла распознать, как страдание – происходящее без “меня”.

Потом, с вашей помощью, я смотрела, действительно проводила время одна с тем, что Я ЕСТЬ.

Тогда я начала различать эмоции, проходящие сквозь ослабшую хватку “я”. Не было неожиданных происшествий, как я ожидала; казалось, как будто масса “я” просто рассеялась, как призрак. Я сказала массу, поскольку обнаружила по прошествии одной или двух недель, что ум при каждом случае вставляет “я”. Похоже, что он пытается создать “я” заново. Но его никогда не было.

Жизнь живёт и переживает непосредственно, и сама пишет свою историю. Существует распознавание, когда ум начинает это делать, и тогда он прекращает. Я “вижу” Жизнь, действующую через других, и осознаю её таковой, но всё ещё иногда чувствую раздражение, досаду, или злость, или печаль. Но нет “я”, которое присваивает это! Только видение, чувствование, переживание эмоций – наблюдение, как они проходят.

Стоит заметить, что эта личность, бывшая “мной”, много лет была в сильном физическом напряжении, обременённая выдуманным контролем (и, наверно, виной за прошлые ошибки, и т.д.) Я все эти годы постоянно обращалась к докторам по этой причине. Теперь всё гораздо лучше.

Физически, расслабились мышцы шеи и спины, что вызывало в прошлом эту боль.

Премного вам Благодарна за вашу работу.

Ричард

Его учитель медитации подтвердил, что он достиг “Входа в Поток” (конечная точка достижения в классическом буддизме). Я попросила его объяснить переживание, и мы стали разбирать природу реальности. В конце он объявил, что наша работа привела его к реальному “Входу в Поток”, когда иллюзия “я” стала абсолютно видной. – Елена Нежински.

Р: Привет, Елена.

Я следил за темой о прямом указании на сайте DhO и хотел бы последовать твоему приглашению сделать попытку осознать “не-я”. Я потратил много времени в субботу и воскресенье на размышление и созерцание. В какой-то момент было ясное “ага!”. Я проделал упражнение наблюдения за объектами и осознал, что все они реальны.

Стол реален. Компьютер реален. Нога реальна. Рука реальна. “Я”... пробел... его нигде нет...

Е: Прекрасно.

Р: Было ощущение радостного возбуждения.

Е: Да.

Р: А также большое облегчение.

Е: Да.

Р: На следующее утро я проснулся, чувствуя себя чуть-чуть иначе, легче.

Е: Да.

Р: Менее привязанным.

Е: Да.

Р: Было ясное “чувство” не-я, в противоположность “пониманию”, что “я” нет.

Е: Да.

Р: Пока я это осознавал, эффект быстро пропал. Озарение продолжалось ровно столько, сколько и все остальные, проливающие свет на то, как работает мой ум, и я хочу спросить:

А) Был ли этот опыт “не-я” тем, на что вы ссылаетесь?

Е: Может быть, мы можем продолжить разговор и выяснить.

Р: Б) Если это так, как я могу углубить и укрепить мой опыт прямого переживания?

Е: Освобождение – это очень просто. Это не значит укрепить какую-то веру или переживание. Это значит просто поистине увидеть иллюзию и затем отпустить, дать ей проявиться так, как этого требует твоя структура ума-тела.

Единственное, что исчезает, это вера, что есть сущность/структура “я”. Эта структура связывала вместе все верования, напряжения и мысли о себе. Как только она осознана, вся груда ненужных вещей, которая была выстроена на этом предположении, начинает потихоньку разваливаться.

Распознавание того, “тебя” нет, это не конец, а лишь начало. НО без этого все усилия приходят от самого “я”, чтобы утвердиться. Даже годы, проведённые в медитации, могут послужить утверждению “духовного”, “осознанного”, “дхармического” “Я”.

Теперь я спрашиваю тебя: посмотри и скажи мне, есть ли “ты” в каком-либо виде или форме в реальности?

Р: Очень мало. То, что решает, что желает, создаёт намерение; но теперь я уже сомневаюсь, намерение, похоже, приходит из ниоткуда и затем исчезает. Фактически, я осознаю намерение пост фактум (т.е. “Я должен был принять решение печатать”, так как я сейчас печатаю).

Но также, когда я принимаю осознанное решение печатать, я не знаю, откуда это решение приходит. Я могу лишь сделать вывод, что я должен был так решить. Только теперь я сомневаюсь, что я это делал.

В интересах полной откровенности должен сказать, что я тоже практиковал медитацию и достиг “вхождения в поток”, что подтвердил мой учитель в августе прошлого года. Так что этот эксперимент я начинаю, наверное, с более продвинутого уровня, чем большинство остальных, с которыми вам приходится работать.

Е: Скажи мне, что подтвердил твой учитель. Простым языком, как бы ты объяснил это человеку, у которого нет духовного опыта?

Р: Я рассказал учителю о том, что, когда я закрываю глаза, я чувствую, что мои ум и тело сделаны из тумана. Я испытывал приливы радости, за которыми следовало сжатие, потом расслабление, потом разрыв в сознании. Разрыв был тонким, не могу подобрать лучшего слова, как будто лёгкий “проблеск”.

С тех пор дхарма делает своё дело. У меня происходили более впечатляющие проблески, но устойчивым изменением, похоже, является то, что в мыслях просто стало гораздо больше пространства. Часто ум буквально походит на машину, стоящую перед красным светом, тогда как в прошлом он всегда двигался с той или иной скоростью.

Е: Нет “тебя”, который принимает осознанные решения. Так кажется, потому что пришла мысль, что есть “ты”, потом пришла мысль, что ты примешь решение, потом пришла мысль, описывающая решение.

Импульсы в теле. Печатание. Мысли. Мысли. Мысли. Печатание.

Где тут “ты”?

Мысль существует. Тело существует. Ты – нет.

“Я не знаю, откуда это решение приходит. Я могу лишь сделать вывод, что я должен был так решить. Только теперь я сомневаюсь, что я это делал.”

Хорошо. Смотри глубже и рассказывай.

О твоей реализации “вхождения в поток”. Если они это так называют, что ж, хорошо. Но я бы сказала, что “вхождение в поток” – это когда ты видишь сквозь иллюзию отделённого “я”, живущего эту жизнь, и тогда ты видишь единство самой жизни.

Развитие в себе чувства единого потока вещей – вот что я бы назвала “вхождением в поток”.

Всё, что до этого, включая самые высокие состояния – действует в области эго. То, что ты описал, произошло со мной восемь или девять лет назад. Точно как ты описал – растворение тела/ума – бабах. Когда я вернулась, эго захватило этот опыт и сделало из него “очень глубокое я”.

Я не хочу недооценить этот опыт. Он действительно очень трансформирует – хорошо очищает ум.

Мне потребовалось восемь лет после этого. Тебе – намного меньше.

Продолжай смотреть.

Вот смотри:

Идёт дождь.

Есть ли такое существо – дождь, которое делает что-то – идёт? Просто вода льётся с неба.

А облака? А небо? А земля?

А кто живёт жизнь?

Есть ли кто-то, кто живёт жизнь?

Всё это различные образы одного и того же – существующего существования.

Смотри глубже.

Смотри сейчас.

Смотри вокруг.

Скажи мне, что сейчас происходит в твоей голове.

Р: Окей, “я” – это просто мысль, я согласен. Но эта мысль постоянно возникает. Полагаю, что это не должно быть проблемой, коль скоро есть внутренняя ясность, что мысль “я” есть всего лишь мысль и ничего более.

Я начал думать о смерти. Хотел сказать, что когда мы умрём, мы станем существительными, но это не так, потому что в ту секунду, когда мы перестанем дышать, мы начнём разлагаться. Значит, всё есть процесс, глагол. Это навело на мысли о рождении; поскольку мы являемся процессом, не совсем понятно, когда мы родились. Но, кажется, я отвлёкся.

Тема смерти, однако, не случайна. Временами бывают вспышки странного ощущения, что всё вокруг призрачно. Форма существует, да, но как-то безжизненно. Так же, как заброшенный город физически реален, но в то же время это жуткое напоминание о когда-то бывшем городе.

Е: Да. Мне только не нравится слово “согласен”. Здесь дело не твоём согласии, как будто ты ставишь галочку. Пожалуйста, будь так добр, не соглашайся ни с чем – смотри и увидь всё сам.

Итак, ещё раз наведём фокус. Когда ты ведёшь машину или идёшь и т.д. нет ведущего (идущего).

Точно так же, как нет дышащего. Дыхание просто происходит.

Так ли это?

Р: Да, вождение машины, ходьба, дыхание – всё просто происходит, но в тот момент, когда я замечаю это, объявляется, что “я” дышу. Это рефлекс, происходящий автоматически. Я было хотел сказать, что мало что могу с этим сделать, но вдруг осознал, что нет “меня”, которое бы что-либо делало.

Что, если я потерялся в мыслях? Я хотел сказать, кто думает, кто потерялся? Но снова, думанье и “теряние” просто происходят.

Я не уверен, однако, что сказать, что всё просто происходит, то же самое, что сказать “я” не существует, потому что ощущение себя больше похоже на чувство, чем на мысль. Чувство появляется каждый раз, когда я замечаю, что вещи просто происходят.

Точнее, я не могу сказать, что “я” есть, и не могу сказать, что “я” нет (так как мысль/чувство определённо присутствует), то есть, моё осознание, что вещи просто происходят, это не одно и то же с тем, что я имею ввиду, говоря “есть видение, но нет видящего, есть думанье, но нет думающего”.

Е: То, о чём ты говоришь, это состояние, состояние единства, или как хочешь его называй. Состояние не постоянно. Оно может прийти, но нельзя удержать его.

Ты можешь культивировать поток, это правда. И единственный способ сделать это наверняка, это увидев, что поток прерывается иллюзией “я”.

Тем самым ты начинаешь постигать природу бытия. Есть две, а может быть и больше, возможности

после того, как состояние уйдёт. Первая – “я” вернётся с ещё большей настойчивостью, захватит опыт и предъявит себя более “особенным”, “духовным”.

И другая возможность – это то, зачем мы здесь: после того, как ты увидел, что, да, есть только видение, думанье, нет никакого “я” в этих движениях жизни, это иллюзия, ты возвращаешься и ЗНАЕШЬ это. Нет необходимости помнить об этом каждую секунду. Осознание иллюзии “я” очень просто – это именно осознание того, что “я” это иллюзия.

Конечно, сразу ничего не изменится, НО в то же время, теперь вся жизнь будет проистекать из этого фундаментального знания истины. И всё будет постепенно разворачиваться в каждом дюйме системы тела/ума. Вот что называется вхождением в поток. Начало конца.

Пиши мне больше, просто поболтай, чтобы я смогла увидеть, где мы. Сконцентрируйся на просмотрении, на том, что есть. Возьми то, что происходит в твоей жизни сейчас, движения, хождение, и пиши всё, что приходит на ум.

Р: Когда люди проходили мимо меня, возникла мысль: бедняги, они не свободны.

Е: Да, многим ещё надо помочь. Но помни: мы помогаем не их “я”, его нет. Есть только жизнь, всё разнообразие форм и процессов. Всё есть движение сознания, и если сознание пробуждается в одном теле, волны расходятся кругами и другие тела пробуждаются даже без прямых указаний и просмотра. Некоторые чувствуют, как будто на них упал кирпич, они никогда ничего даже не искали.

Р: Какой я глупец. Сам не свободен.

Е: И никогда не будешь, потому что нет “я”, которое будет свободным. Но свобода может случиться – просто увидь эту истину.

Р: По-прежнему ясное ощущение, что всё происходит: наливаю воду, режу хлеб, повторяю себе, что во “мне” нет нужды.

Е: Хорошо. Не обязательно себе это повторять. Просто знай это. Если однажды увидел, забыть не сможешь. Это как если бы ты сидел в кинотеатре, и тебя захватила какая-то сцена, но в следующий момент ты знаешь, что ты в кинотеатре и эта сцена – всего лишь иллюзия.

Но представь человека, который проводит всю жизнь в кресле кинотеатра, постоянно просматривая фильмы. Он живёт так, как будто это его реальность, и всё происходящее реально. Надо вытащить его наружу и показать, что то, что он видел там, это иллюзия. Когда он увидит это один раз, даже если он вернётся в своё кресло, он будет знать. Он может иногда забыть, но уже никогда не примет кино за реальность.

Р: Сегодня был трудный день. Утром мне пришло в голову, что я (или процесс тела/ума) проходил через классические стадии понимания. Возросшая осознанность, религиозное “рвение”, волнение, страх, желание, чтоб всё это закончилось – вот эти классические стадии.

Это осознание было очень полезно, указав на тот факт, что “я” всё ещё сопротивляется, отождествляется с переживаниями, и я заметил, что неприятные переживания стали убывать (на классическом языке это могло быть “ранней стадией спокойствия”).

Е: Помни, перед тобой настоящий обманщик – эго – оно способно на какой угодно трюк. Ты не можешь сам себя постричь. Так же и здесь. Пиши. Пиши сразу, как только это происходит, а не на следующий день со всеми своими выводами.

Но послушай, если ты меришь свободу тем, прикрепляет ли ум свои ярлыки на вещи, ты упускаешь суть.

Суть не в том, чтобы остановить этот процесс – а в том, чтобы увидеть, что ярлыки ни к чему не прикреплены. Они просто висят там, как фикция, как какой-нибудь выдуманный персонаж – Гарри Поттер, Джейн Эйр, Зена Королева Воинов. Просто ярлыки, на самом деле они не относятся ни к чему реальному.

Р: Прямо сейчас я не могу указать на “я”, но не могу сказать, что реальность просто происходит. Всё ещё есть ощущение, что я контролирую происходящее.

Е: Посмотри на это ощущения “я”. Что это? Разбей его на составляющие.

Р: Например, я проходил тёмные стадии понимания, узнал их и использовал знакомую технику, чтобы двигаться за их пределы.

Е: Хмм. Разве мы не говорили об этой работе в самом начале? Я задаю вопрос. Ты смотришь, и даёшь мне самый честный ответ. Разве мы не говорили об этом? Разве я говорила что-нибудь об использовании знакомой техники?

Р: Я не чувствую, что всё просто происходит. Было узнавание, исследование, расслабление, принятие... но я по-прежнему объявляю, что “я” это наблюдал/инициировал/контролировал. И в то же время, есть сомнения, существует ли это “я” вообще.

Е: Посмотри на сомнение. Сомнение – это возникающее чувство, просто чувство. Тебе не нужно анализировать, зачем оно здесь. Присмотрись к нему поближе, оно всё равно есть. И спроси его, что оно хочет открыть тебе, какую информацию оно несёт. Потом сядь, замолчи и слушай.

Так же со страхом. Ты делал какую-то технику вчера, может, медитацию или ещё что-то, ты просто погладил страх и он ушёл.

Когда в следующий раз у тебя появится страх, напиши мне. Ты должен взглянуть страху прямо в глаза. Сейчас никаких спокойных техник. Ты должен пообещать мне. Будешь делать всё, что захочешь, но после, потом. А сейчас – голая правда, абсолютная честность, ясное, точное описание того, что приходит.

У тебя есть какие-то свои представления, что освобождение это отбрасывание идентификации. Но освобождение это НЕ отбрасывание идентификации. Это невозможно, потому что ум производит эти ярлыки, как часть своей структуры. Освобождение это в дение, что вся эта идентификация в основе своей фикция, потому что тебя нет, не было и никогда не будет в реальной жизни.

Тебе нужно отбросить это ожидание, это карикатура на то, что есть. Оставь же это. Оставь прямо сейчас. Серьёзно. Напиши мне, что ты знаешь об освобождении с абсолютной честностью, без ссылок на то, что ты читал или слышал. Только то, что ты знаешь наверняка.

Давай.

Р: Я ничего не хочу сказать, потому что мой ум обнулится, когда я попытаюсь выразить, что я знаю, но для меня это сдвиг в восприятии. Я переживаю его довольно часто, словно становлюсь прозрачным, как Тefлон. Ничто не прилипает, как если во мне не за что зацепиться.

Когда я смотрю на людей, там как будто ничего нет. Просто тело, форма. Это освобождает, и в то же время страшно. Вчера я хорошо это прочувствовал. Меня буквально тошнило, как на американских горках.

Очевидно, освобождение это не эта тошнота и страх, может даже не прозрачное “тефлоновое” переживание, но что-то очень близкое; освобождение это способность спокойно и постоянно пребывать в этом переживании.

Хочу увериться в том, что мы понимаем друг друга: я не успокаивал страх/беспокойство, я осознал, что страх/беспокойство не является мной и перестал сопротивляться ему. Это то же самое, что смотреть ему в глаза?

Е: ОК, хорошо, пока поверим.

“освобождение это способность спокойно и постоянно пребывать в этом переживании.”

Это называется быть мёртвым.

Посмотри на “постоянный рефлекс”. Посмотри внимательнее. Что это. Это мысль. Так ли это?

Р: Я пытался и пытался и в конце концов осознал, что ищу того, чего нет. Тогда я спросил, что есть, и увидел/почувствовал ощущения покоя.

Я немного погрузился в это, и контраст между напряжением, борьбой и покоем был поразительным. Потом зазвонил телефон, и я должен был ответить. Час спустя я попробовал определить местонахождение “я” и обнаружил, что стало меньше рефлекса, или, я бы сказал, меньше борьбы.

Е: Да, контроля нет. Но что ты делаешь, что ты делаешь... заметь, что ты убегаешь на знакомую территорию. Ты выстроил это толстое дхармическое “я”, действительно умное, глубокое, мудрое. Я хочу, чтобы ты направил своё внимание и честно посмотрел прямо на него. И напиши, что при этом происходит в твоей голове.

Напиши, и мы рассмотрим все сомнения по одному.

Р: Есть одно сомнение: соглашаюсь ли я с тем, что “я” нет, потому что его так трудно найти.

Когда пишу, осознаю, как это глупо – если “я” кажется таким реальным, оно должно быть легко обнаружимо. Затем возникает другое сомнение: ну, ты не можешь обнаружить его, потому что ты сам же и ищешь. Как ты можешь увидеть себя без зеркала? У меня нет подходящего ответа, а у тебя?

Е: Оставь борьбу. Того, что ты ищешь, нет, ты прав, иначе ты бы легко его обнаружил. Неужели ты борешься, чтобы найти компьютер, или свою руку, или мысль?

Ты не борешься, потому что компьютер, рука и мысль существуют. Они являются частью реальности.

“Я” не является частью реальности. “Я” реально так же, как Бэтмэн. Попробуй, найди Бэтмена. Видишь его? Ты можешь легко допустить мысль о Бэтмене, да – мысль существует, куча мыслей – и у тебя будет образ Бэтмена. Но не более того. Реален ли он? Можешь ли ты подать ему сигнал и вызвать на бой с реальным Джокером? Нет. Иллюзия. Фикция.

То же самое и с “я”. Чем сильнее ты пытаешься увидеть его, тем лучше ты видишь его нереальность. Ты не можешь увидеть то, чего не существует, ты прав.

В повседневной жизни, когда ты чувствуешь, что “я” существует, что меняется? Оно что, чудесным образом начинает существовать? Нет. Ты просто слишком ленив, чтобы посмотреть, что же есть на самом деле. Так смотри, не заставляй меня ругаться, окей?

Ты чувствуешь, как будто твоё “я” сидит и печатает. Смотри, что есть: ощущения, мысли, чувства, всё, что угодно; разберись-ка с этим.

Давай, смотри. Серьёзно смотри. Не давай даже 5% твоего фокуса анализировать и сравнивать с дхармическим знанием о просветлении. Просто смотри, чёрт побери. Это всё, что тебе нужно сделать. Как если бы тебе было шесть лет.

Ты никогда не слышал ни о каких признаках классического просветления, на которые ты рассеиваешь своё внимание. Оставь это. Оставь это. Оставь это.

Иначе ты будешь сидеть долгие годы в медитации поиске. Оставь это бесполезное “дхармическое знание”. Правда. Именно эта тяжесть вокруг твоей шеи тянет тебя вниз, создавая смехотворные ожидания.

100% фокус на СМОТРЕНИИ на то, что есть, и чего нет. Вот и всё.

Р: Очень тревожное чувство, что иллюзия требует поддержки.

Е: Тревожное чувство – иди туда. КТО ЧУВСТВУЕТ ЕГО?

Р: Чувство приходит из сомнения. Я не сомневаюсь в своём опыте, но сомневаюсь в рациональном мотиве этого. Служит ли это тому, чтобы что-то спрятать/избежать?

Е: Этого не достаточно. Иди и смотри дальше. Смотри больше. Смотри. “Тебя” нет. Нет. Серьёзно. Никакой мистики. Ничего особенного. Просто нет “тебя”. Просто. Смотри.

Р: Когда бы я ни поймал себя на том, что думаю, что “я” существует, я буду смотреть.

Есть ощущения.

Е: Ощущения – часть реальности, да. Кто их ощущает?

Р: Есть явное чувство тяжести/твёрдости в области груди и лица, кожа похолодела, какие-то движения в животе.

Е: Да, всё это – часть реальности, тело, ощущения. Но кто их ощущает?

Р: Слышатся мысли, подразумевающие, что есть “я”, которое слышит, и видятся мысли, подразумевающие, что есть “я”, которое видит.

Е: Мысли, мысль, не важно, каков предмет мысли, сами по себе они явление безличностное. Они возникают и проходят, некоторые “я”-мысли, другие нет. КТО ИХ ЧУВСТВУЕТ?

Р: Например, когда я печатаю это предложение,

Е: Нет, ты не можешь ничего печатать. “Тебя” нет. Есть только ум, тело, руки, сердце. Ничто не обладает ими, нет никого, кто бы делал это. Смотри.

Р: Есть предположение, что либо я диктую предложение своим рукам,

Е: Ты не диктуешь. Руки есть, они явления тела. “Тебя” нет.

Р: Либо я читаю печатающиеся слова.

Е: “Я” читает? Где это “я”? Это просто ярлык.

Р: Когда я смотрю внимательнее,

Е: Ты не можешь смотреть внимательнее или не внимательнее или очень очень внимательно. Просто не можешь. “Тебя” нет. Внимание есть. “Тебя” нет.

Р: Я осознаю, что есть другой путь,

Е: ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ОСОЗНАВАТЬ, ТЕБЯ НЕТ. Осознание есть. Это просто мысль, ощущение.

Р: Печатание и чтение оба происходят сами.

Е: Да, делается это посредством ума и тела.

Р: И конечно, я вижу, что моё печатание идёт впереди чтения.

Е: Печатание и чтение не твои. Ты не купил их в магазине. Ты не заслужил свою жизнь. И она тебе не “дана”. Жизнь просто происходит. “Тебя” нет. Смотри, это просто выдуманный ярлык, который мы

по привычке прилепляем к каждому переживанию в реальности.

Р: Всматриваясь, я вижу,

Е: Видение происходит. Посмотри, что ты называешь здесь “я”.

Р: Мои пальцы двигаются

Е: Твои пальцы?

Р: сами по себе и всё это происходит с такой точностью и быстротой, что я не смог бы это повторить.

Е: КТО не смог бы?

Р: если бы я осознанно двигал каждым пальцем и печатал каждую букву.

Е: ТЕБЯ НЕТ. Смотри. Ричард, я серьёзно. Это просто шутка, слышишь, просто шутка – “я”, “меня”.

Р: Прямо сейчас нет особенно различимых ощущений.

Е: Правда, ты какой-то ленивый, слабый, как будто тебе всё равно. Похоже, что ты любишь просто поболтать на духовные темы, ублажая себя.

Тебе нужно решить, будешь ли ты продолжать дальше, потому что сейчас кажется, что тебе всё равно, что ты не заинтересован в исследовании.

Покажи, на что ты способен. Что ты можешь взглянуть на реальность, как она есть. Это так же просто, как взглянуть на свою жену, подругу или мать. Это просто – ты смотришь и видишь, что всё это Жизнь, Существование живущее само себя. Нет “тебя”, живущего эту жизнь. “Ты” это всего лишь ярлык.

Ярлык, присваивающий любой опыт в реальности. Просто указатель, ярлык, не более того – к тому же ни на что не указывающий. Ты можешь посмотреть сквозь него в любой момент, и ничего не изменится. Ничего. Жизнь будет продолжать жить саму себя. Ничего не изменится. Будет только видение реальности, как она происходит. Ты останешься таким же, какой ты есть сейчас – плохое и хорошее и всё остальное.

Дело в том, что нет ничего личного; никакой личности не существует, НИКАКОЙ. Жизнь просто происходит через все эти структуры. Мы пользуемся этим ярлыком с раннего детства, и он становится таким прилипчивым, что кажется, если он отлипнет, я совсем исчезну. Ничего не исчезнет. Если ты откажешься от представления, что Бэтмен существует, что исчезнет? Что? Ничего. Потому что его никогда не было. Здесь – то же самое. Смотри.

Посмотри хорошенько и напиши мне завтра. Спокойной ночи.

Р: Мысли о “я” имперсональны, ХА! Вот и врата, реальность текуча, нет нужды прилагать усилия, всё так, как должно быть, никаких сомнений!

Е: Говори ещё. Не думай, что я поверю при виде трёх восклицательных знаков.

Р: Ум чист, как олень в свете фар, словно говоря: “Зачем ты спрашиваешь, есть ли то, чего нет?”

Радостный трепет и возбуждение ослабли, но идентификации с “я” нет. Может, это будет слишком сильно сказано, но есть ясное ощущение, что всё, что есть, это не “я”, а что-то ещё. Это не всегда видно ясно, как мысль или ощущение, но чем бы это ни было, уму ясно, что это не “я”.

Также, присутствует внимательность к возникающим мыслям и ощущениям “я”, определённая бдительность. Пришла на ум тибетская пословица о том, что внимательность, это как присматривающая за внуком бабушка.

Е: Ты увидел, что “я” нет. И на самом деле, никогда не было. Состояние со временем сойдёт на нет.

НО

Жизнь продолжается, и так как она ВСЕГДА продолжается без “я”, ничего существенно не изменится. А что должно измениться?

Посмотри, есть ли ещё вера в то, что есть “ты”, живущий жизнь. Что скажешь?

Р: Жизнь идёт сама по себе. Никто её не живёт, но, ох, как же легко это забыть. Пока ты вне кинотеатра, это совершенно ясно, но когда затем на реальность опускается прозрачный экран, кино вновь начинается. Зритель вспоминает, что “я” не существует, но поглощён действием. Голос на фоне продолжает говорить: “Это не реально”, и зритель соглашается. “Конечно, нет – я же вне кинотеатра. Теперь буду продолжать жить и помогать другим выйти из кинотеатра!”

Отвечая на твой вопрос, нет. Нет никого, кто живёт мою жизнь. Было лишь знание/вера, что этого не достаточно, потому что переживание превращалось во что-то типа воспоминания сна и переставало быть реальным.

Е: Ты посмотрел и увидел, что нет “тебя”, живущего жизнь; жизнь просто есть. Ты видел, что нет

никакого “я”. А значит, ты видел, что “я” никогда и не было.

И если “я” никогда не было с самого начала, что теперь происходит в жизни? Если жизнь всегда проживалась без “я”, ей незачем как-то изменяться. В сущности, ничего не изменяется. Остаётся вся обусловленность, веры, ограничения.

Ты видишь это?

Переживание реально. Небытие реально. Ты – нет.

Так ли это? Если нет, давай посмотрим на то, что есть, основываясь на том, что ты видишь.

Р: Прошло уже пару дней, и всё потихоньку улаживается. Внутренне стало совершенно ясно, что весь опыт жизни имперсонален, всегда был и будет таковым.

Как ты и упоминала, обусловленность, веры и ограничения остались, но нет рефлекса отождествляться с ними. Чувство прохладной отчуждённости, позволение вещам быть такими, какие они есть, без необходимости притягивать их или отталкивать. Реальность намного более живая и яркая, появляется чувство лёгкости и удовлетворения.

Переживание реально, “я” – всего лишь ярлык для амальгамы из мыслей и ощущений, пребывающих в постоянном движении. Сон, о котором я упоминал, это то, что, “я” думаю, ты бы назвала состоянием; в этом состоянии так очевидно, что “я” нет, а вне его есть только знание, но не непосредственное и не прямое. Та же реальность, но другое её восприятие.

Не совсем ясно, когда ты говоришь, что есть только один способ восприятия реальности, говоришь ли ты с позиции прямого восприятия либо с позиции знания. Так же не ясно при этом, где в этом континууме должно находиться “я”, считающееся “готовым” по твоим стандартам.

“Я” чувствую, что одолел ту часть, называющуюся “знание”, и, наверное, осталось лишь дать этому углубиться, чтобы это “состояние” больше присутствовало в повседневной жизни.

Е: Ах. Хорошо. Ты заставил меня применить к тебе дзен палку. Хорошо. Здорово. Великолепно.

Ты прав, всё будет разворачиваться. Очень тонко. Когда ты вытащил корень, все структуры начинают растворяться. В некоторых растворение происходит едва ощутимо, в других – подобно бомбе. Тебе осталось просто жить, наслаждаясь происходящим.

Будут приходить чувства и всё остальное. Просто смотри за них, на то, чем они в действительности являются. Ты заметишь, как они теряют свой вес и прилипчивость.

Делай всё, что вдохновляет тебя. Теперь это будет настоящее жизненное вдохновение, а не желание эго усовершенствовать себя. Знаешь, просветление это “наруби дров, принеси воды”. Никакой фантастики.

Р: Елена, огромное спасибо за твои усилия терпение. Этот опыт был самым глубоким с самого начала моей практики. Я согласен с тобой, что именно таким должно быть “вхождение в поток”. Не увидев “не-я” можно добиться какого-то прогресса, даже глубокого прогресса, но “я” будет спутывать всё, что было увидено или достигнуто.

Мэтт

Мэтт нашёл меня через мой блог. Мне действительно понравился наш с ним разговор. Он был очень ясным и откровенным. Видение случилось, когда я спросила его прямо, как это ощущается – быть освобождённым. Этого оказалось достаточно для растворения созданной умом границы между освобождённым и не освобождённым. Отрадно было наблюдать, как он проходит. И я очень рада поделиться этим разговором с вами. – Илона Циунайте.

М: Привет, Илона.

Нашёл твой блог в обсуждении на Фейсбуке. Ты ещё ведёшь диалоги? Я зашёл на страницу “Начни здесь” и написал: “В реальности нет никакого ‘я’”. Вот мой отчёт:

Почувствовал покой и в то же время радостное возбуждение. Видел ясно нескончаемую жизненность, прерываемую явлениями. Вдох облегчения.

Копнув глубже, я написал: “Не только освобождённое “я”, но и воспринимающий эту жизненность не существуют в реальности.” “НЕТ ВОСПРИНИМАЮЩЕГО”.

Лёгкое разочарование, потому что это “не имеет смысла”.

Что защищает это разочарование? Если нет “я”, нет воспринимающего, то нечего защищать.

Пришло сомнение, что “я” может быть просветлённым и видеть иллюзию отдельного “я”. Смех: это тоже не имеет смысла.

Что защищает сомнение? Ощущение, что если я его утрачу, то потеряю контроль.

Это сомнение и страх – части веры в “я”. КТО верит в “я”? Имеет ли какое-либо органическое явление, типа листа или волны, веру в “я”?

У листа или волны нет веры, просто кратковременное появление и исчезновение явлений в бесконечной жизненности.

Вот до куда я дошёл.

Большое спасибо,

Мэтт

И: Спасибо, что написал мне. Я помогу тебе, чем смогу, отработать всё это.

Твоё сомнение попало в точку. “Я” не может достичь просветления. К тому же никакого “я” не нужно, чтобы что-то происходило. В этом весь смысл в общих чертах. Всё происходит, но нет “я”, делающего что-то, контролирующего, переживающего.

ОК. Представь, что ты держишь ложку. Представь её вес, материал, из которого она сделана, откуда она, может из столового набора. Сделай это неспеша. Правда, я не шучу. Настолько подробно, насколько можешь.

Затем открой глаза и посмотри. Никакой ложки нет.

С “я” всё точно так же. Его нет. Тебе нужно лишь посмотреть: есть ли оно в реальной жизни? Нет, только в воображении. Нужно прорываться сквозь эту иллюзию, пока не увидишь ясно.

Мы будем смотреть на мысли. Давай начнём: можешь ли ты контролировать мысли? Можешь ли ты остановить их посередине? Можешь ли ты знать, какой будет следующая мысль? Откуда приходят мысли? Как работает мышление?

Просто пиши всё, что тебе кажется истинным. Посмотрим, что у тебя.

М: “Тебе нужно лишь посмотреть: есть ли оно в реальной жизни?”

Да, эти появляющиеся ощущения и мысли НЕ МОГУТ быть доказательством отдельного “я”! Как с ложкой. Были живые ощущения её качеств, когда я её представлял, но когда посмотрел, ничего нет. Так же и с Мэтт. Спасибо за метафору с воображаемой ложкой. Прекрасно.

“Но ты всю жизнь верил, что существует отдельное существо, так что с ним будет не так просто, как с ложкой.”

Верно. Может ли такой полусекундный взгляд действительно пронзить насквозь ложную веру всей жизни? Не знаю, произошёл ли уже сдвиг.

Кстати, я хочу повторить “смотрение”, приложив больше усилий. Я не знаю, как ты смотришь на “безусильность”. Некоторые говорят, что приложение усилий задействует эго. Мне кажется, тебя не должно это волновать, поскольку ты говоришь, что нет такого существа эго, которое можно было бы задействовать.

“Мы будем смотреть на мысли. Давай начнём: можешь ли ты контролировать мысли?”

Нет, даже вера в то, что я могу контролировать мысли – тоже мысль, и я не имею понятия, как эта мысль здесь оказалась.

“Можешь ли ты остановить их посередине?”

Невозможно. Похоже, у мыслей вообще нет продолжительности.

“Можешь ли ты знать, какой будет следующая мысль?”

Невозможно. Какая самонадеянность с моей стороны – думать, что я могу контролировать будущие переживания!

“Откуда приходят мысли?”

Ниоткуда. Может, где-то проходит естественная химическая реакция, но это тоже мысль, и я не вижу конкретного её источника.

“ Как работает мышление?”

Мышление похоже на комплекс функционирующей вхолостую нервной системы, как пчелиный танец. “Я”-мысль претендует на то, чтобы быть движущей силой, как будто мысль может думать. Горькая, прискорбная иллюзия! (покатились слёзы). Отвратительно. Спасибо.

И: У тебя хорошо получается.

Да, твои ответы о мыслях попали в точку. Теперь нам нужно посмотреть на содержимое мыслей и на сам процесс обозначивания.

Закрой глаза и заметь, то происходит. Можешь определить чувство жизненности, бытия, “я есть”, которое всегда неизменно присутствует? Побудь в нём немного. Заметь, как происходит дыхание, заметь звук входящего и выходящего воздуха. Заметь, как ум обозначает всё, что переживается: Приходит дыхание, ум обозначает его: “Я дышу”. Приходит звук, ум говорит: “Я слышу”. Появляется чувство, “Я чувствую...” Происходит наблюдение, следует ярлык: “Я замечаю...”

А теперь попробуй увидеть, существует ли в действительности тот, кто дышит, слышит, чувствует, наблюдает.

Поиграй с этим немного и посмотри, что найдёшь. Заметь, что “я” это просто слово, ярлык, идущий впереди остальных слов и ярлыков. “Я” это просто часть языка.

Потом открой глаза и посмотри вокруг. Вещи в комнате: слово “стол” указывает на реальный стол. Слово “монитор” указывает на реальный монитор. Слово “тело” указывает на реальное тело. Слово “рука” указывает на реальную руку.

Теперь посмотри и скажи, существует ли “я” в реальной жизни. Сможешь его найти? На что указывает слово “я”? Пожалуйста, напиши, когда будешь готов.

М: “Приходит дыхание, ум обозначает его: “Я дышу”. Приходит звук, ум говорит: “Я слышу”. Появляется чувство, “Я чувствую...””

Да, это всё просто ярлыки! Без них это просто аморфные, неподдающиеся описанию облака ощущений (опять ярлыки...). И сам процесс обозначивания тесно связан с ярлыком “я”, словно этот “я” видит и проверяет эти ощущения и ярлыки. И эта “я”-мысль часто ассоциируется с ощущением глазных яблок. “Где я? За глазами.”

Но глаза и пространство за ними тоже только ощущение плюс предположение, а без ярлыков это неопределяемые ощущения, которые действительно трудно как-то локализовать или описать. Не могу найти ничего, что определённо есть; всё изменчиво, темно, беспорядочно. Когда я ищу того, кто дышит, чувствует, слышит, я вижу образ или ощущение как будто с “закрытыми глазами”. Я не могу быть образом или ощущением.

Когда я ищу того, кто видит образ, обозначенный как “закрытые глаза”, “я” перескакивает на другое ощущение или позицию или энергетический паттерн, который напоминает мне моего отца: ещё один психофизический образ.

Потом кажется, что всё это происходит на киноэкране под открытым небом, которого напрямую не видно. Открытое, живое сознание. Разве я – не это открытое сознание? Это не что-то отдельное, оно едино со всем, что происходит.

Нигде не видно отдельного я – только ощущения, появляющиеся в неразделённом, открытом ничто. Даже хотя оно невидимо, оно кажется живым, динамичным, ясным. Итак, в конечном итоге, нет, я не могу найти существо, которое дышит, слышит, чувствует.

“Я” это просто слово/идея/переживание, которое, похоже, стоит за всеми остальными словами, идеями и переживаниями. Это условность языка, в которую мы верим, как в вымышленную ложку. Слово “я” это не отдельное существо.

“Происходит наблюдение, следует ярлык: “Я замечаю...””

Да, здесь снова ощущение обладания/движущей силы/идентификации, заявляющее о своём отдельном существовании.

“Потом открой глаза и посмотри вокруг. Вещи в комнате: слово “стол” указывает на реальный стол. Слово “монитор” указывает на реальный монитор. Слово “тело” указывает на реальное тело. Слово “рука” указывает на реальную руку.

Теперь посмотри и скажи, существует ли “я” в реальной жизни. Сможешь его найти? На что

указывает слово “я”?”

Оно действительно не указывает ни на что, по крайней мере, я не смог ничего обнаружить. Это ложная, слепая вера, причудливый “религиозный культ” страдания. Слово “я” указывает на слово “я”, вот так.

И: Чудесно, Мэтт. Итак, существует ли вообще отдельное “я”? существовало ли когда-нибудь?

М: Нет, это логически невозможно. Это интеллектуальное убеждение, наложенное на трясину летаргии и невежества. Но мне всё ещё нужна помощь!

И: Хаха, окей, но проблем, давай-ка заставим тебя увидеть. Нет никакого “я” в реальной жизни.

Какое чувство внутри приходит прямо сейчас?

Что-то пытается защитить тебя? Если да, то что? Что стоит за этими чувствами?

Смотри на правду, прими её и дай раскрыть себя

Есть ли “ты”, кто видит это?

М: “Нет никакого “я” в реальной жизни. Какое чувство внутри приходит прямо сейчас?”

Кажется, немного грустно; вся энергия, истраченная на построение “я”, его контроль и придание соответствующего вида – всё это коту под хвост.

И: Да, грустно. Но всё окей.

М: Большое тебе спасибо за то, что ты сейчас сказала. Всё действительно окей, мысль или энергия, обозначенная “печаль”, течёт в открытом пространстве сознания.

И: Да, всё происходило автоматически, как и теперь. Нет ни выбора, ни свободы воли; всё есть единый поток, не важно, как он может выглядеть из ограниченной перспективы.

М: Да, всё есть открытый поток, включая мысли и ярлыки, кажущиеся “ограниченной перспективой”. “Что-то пытается защитить тебя? Если да, то что?”

Эти чувства выражают защиту “особенности”, высокомерия, правильности.

И: Взгляни сейчас, что стоит за особенностью?

М: Страх не быть особенным, не быть “кем-то”, что есть на самом деле страх смерти.

И: Да, то, что не существует, не может умереть. Ну не безумие ли это, постоянно находится в страхе, когда умирать некому?

М: Это буквально безумие; невротическая паранойя.

И: И снова, что стоит за высокомерием, за правильностью? Являются ли они чем-то иным, нежели просто мыслями? Если да, то что стоит за мыслями?

М: Да, всё, что стоит за этим – просто мысли и ничего более! Мысли о мыслях, указывая на мысли же. Странно, есть какая-то защитная сила против роста, против того, чтобы быть тотально живым, радостным и просвещённым.

И: Это просто программирование, обусловленность и конфликтующие убеждения; хаос в системе, не дающий ей работать гладко. Я называю это ай-вирус: пакет данных, который необходимо удалить, чтобы система свободно заработала. Что за этим стоит?

М: Ай-вирус, да! И смотрение “удалит” его. За всеми этими данными (и другими, если они появятся), стоит интерпретация или “точка зрения” отдельного “я”. Эта точка зрения не цельна: она прозрачна для сознания, для жизненности, бытия. Нет никакой проблемы в точках зрения.

И: Когда точка зрения принимается за реальность, вот тогда проблема. Но коль скоро ты знаешь, что точка зрения это просто история, она перестаёт иметь силу. Она растворяется.

Напиши ещё, что ты ожидаешь от этого. Иногда мешает какая-то очень тонкая вера. Вырази всё это в словах.

М: Я ожидаю от “смотрения” увидеть очень ясно, с определённой и постоянством, что не существует отдельного реального “я”. Потом я надеюсь быть всё время счастливым и скромным и великодушным и любящим (и духовно успешным и особенным!) – всё это сводится назад к вере в индивидуальное “я” и надежде на “его просветление”.

Пока что я ничего не обнаружил, что могло бы просветлеть. Я ничем не могу подтвердить веру в то, что здесь есть реальный “человек”. Ни каких доказательств. Только старая история. Да, история не имеет силы, если вера не подпитывает её.

И: Хорошо, смотри на истину, прими её и дай ей раскрыться. В такой момент очень полезно отправиться на природу и понаблюдать за тотальностью. Можно провести некоторое время в парке. Природу можно найти везде. Ты не вне её. Просто смотри и замечай очевидное.

М: Спасибо. У меня была возможность наблюдать долго и глубоко во время прогулки по городу.
“смотри на истину, прими её и дай ей раскрыться”

Истина в том, что я смотрел, но так и не смог определить местонахождение отдельного “я”. Когда присутствует “я”, ясно, что это не я, а просто история, сотканная из ощущений и мыслей. Илона, когда успокоюсь и перестану пытаться вычислить это несуществующее существо?

И: Есть ли “ты”, кто видит это?

М: Нет “я”, пытающегося вычислить несуществующее существо! Нет “я”, которое ищет “меня”. Нет “я”, печатающего сообщение. Нет “я”, верящего в пустые истории.

Премного благодарен.

И: Прекрасно, Мэтт. Вижу, что ты уже близок, остались последние шаги.

М: Да, давай закончим эту сказку!

И: После того, как ты увидел иллюзию, жизнь не меняется, она остаётся такой же, какой всегда была, “наруби дров, принеси воды...”. Изменяется только внутреннее ощущение. Появляется свобода в каждом переживании. Свобода чувствовать, выражать, жить, наслаждаться. Свобода испытывать злость и не быть поглощённым ею.

Счастливый конец это конец зацикленных суждений, питающих сами себя.

... Так что не ожидай, что жизнь мгновенно изменится. Должно пройти время. С каждой отброшенной верой всё больше покоя будет в голове. И снова, “особенность” это качество человека, заражённого ай-вирусом. Когда вирус удалён, особенность идёт следом. И остаётся простое обычное человеческое существо. Внутренний мир со всем, что есть.

М: Красиво.

И: Я вижу, что ты почти у цели, осталось лишь несколько последних шагов. Дай всему немного установиться, поживи денёк, просто наблюдая, и ответь мне на несколько вопросов.

Существует ли “я” в каком либо виде или форме в реальности? Существовало ли когда-нибудь?

М: “Я” это просто ярлык, привычная мысль. Хотя привычка всё ещё сильна, эта мысль не имеет формы, которую я мог бы как-то определить. Мысль не имеет формы в реальности. Нет никого, кто имеет эту привычную мысль. Мысли без думающего. Ощущения без чувствующего.

И: Объясни в деталях, как работает “я”, и что это такое.

М: “Я” вообще не “работает”, только кажется, что оно существует и функционирует. В “я” никого нет. Функционирования несуществующего существа не существует. Мысли об отделённости не имеют длительности или собственного реального существования. Мысль сама по себе пуста.

Существует только Существование через видимые мысли и ощущения, которые появляются, чтобы описать отдельность. Эти мысли и ощущения появляются и тут же исчезают, обнажая одинокое Открытое Пространство Осознанного Существования.

Мысль или ощущение, говорящее “я”, не является даже мыслью и ощущением; она ничто иное, как Открытое Пространство Осознанного Существования.

И: Как это ощущается – быть освобождённым?

М: Точно так же, как всегда, только сладостнее, потому что нет беспокойства о том, чтобы “стать освобождённым”. Нет желания изменить состояние.

И: О, да! Я вижу, ты прошёл!

М: Возникли сильные сомнения и оговорки, но они также пусты, в них нет вещественности и силы.

И: Они будут возникать какое-то время. Это не конец мыслей или сомнений. Это восход истины, и если ты будешь стоять за истину, они будут слабеть. Ты знаешь это, так что продолжай смотреть за их пределы.

М: Спасибо, ты так добра!

И: Милый! Я так за тебя рада. Добро пожаловать в свободную жизнь! А что в частности подтолкнуло тебя к тому, чтобы увидеть?

М: Ничего в частности. В действительности, ничего не произошло, и всё абсолютно так же, как раньше: я по-прежнему сварливый, ленивый и т.д. – просто всё это теперь не важно. Может, это случилось, когда ты спросила “Как это ощущается – быть освобождённым?” Этот вопрос не для ума, и я уловил, что никогда не было никакой границы между “освобожденным” и “ещё не освобождённым”.

Ум всегда ищет какую-то несуществующую границу, и ожидает какого-то особого переживания или

блаженства. Но даже с этой глупой тенденцией всё в порядке. Всё так же, но всё в порядке.

И: Прекрасно! Мэтт, большое тебе спасибо за это исследование. Очень приятно было с тобой познакомиться.

М: Ты просто чудо – уделяешь анонимным людям своё время, не беря с них денег, и не заявляешь о своей особенности. Просто терпеливо просишь людей смотреть самим. Будь благословенна!

И: Спасибо. Здесь большая улыбка. Кстати, не мог бы ты поподробнее раскрыть, что значит “сладостнее”? Заметил ли ты какие-нибудь ещё изменения в повседневной жизни? Расскажи ещё об этом, пожалуйста.

М: “Сладостнее” живо ощущается, когда я пишу это, фокусируясь на этих фактах. Это как “быть дома” со всем, что есть. Это сладостное чудо, что всё есть, будучи, однако, нематериальным.

“Чувство” сладости убывает и снова прибывает. Но это не просто чувство – оно намного глубже.

Все мы уже дома в освобождении, даже в страдании. Эдакая парадоксальная сладость, или, может, горькая сладость.

И: Я так признательна...

М: Я так признателен за сладость под именем Илона и за её самоотверженную помощь.

Всегда люблю тебя.

И: Всегда люблю.

Брайан

Брайан был искателем из пути недвойственности, сражающийся эмоционально. Мы запустили старую добрую “метафору Санта Клауса”, и он очень быстро увидел иллюзию. Благодарность – один из признаков “прохождения врат”, и он выразил её своей детской учительнице, которую он очень живо вспомнил. – Елена Нежински.

Б: Привет, Елена, надеюсь, это письмо застанет тебя в добром расположении духа.

Одна моя подруга рассказала мне о твоём блоге после недавнего общения с тобой.

Пожалуйста, если можешь, помоги мне остановить борьбу с моим “я”/эго. Я понимаю...

интеллектуально, и бывают периоды тишины/покоя, но... НО всё вновь возвращается к программам и боли и ох... Я чувствую тщетность всего и... ну... ты знаешь, как разворачиваются истории.

Е: Привет, Брайан. Спасибо, что обратился ко мне.

Что такое “я” по-твоему?

Б: Точно не могу сказать.

Из чтения литературы по недвойственности (Гита, Кришнамурти, Нисаргадатта, Махарши и т.д.) я понял, что “я” не существует. Это фальшивка, построенная на переживаниях, принимаемых за реальные, и исходя из этого... доказывающая своё существование. “Я” основывается на своих симпатиях и антипатиях, предпочтениях и увлечениях. Я понял это на интеллектуальном уровне... но...

Но моё “я” по-прежнему чувствует боль родительской критики, опасность остаться без работы, раздражение/разочарование/смтение, когда его ребёнок не преуспел в спорте. “Я” часто злится, а также ревнует и мстит мысленно.

“Я” чувствует себя не оценённым. Оно критикует и судит. Оно не знает, что делать и ходит по кругу.

“Я” может так долго продолжать... и продолжает.

После ответа на твой e-mail я зашёл на твой блог и прочитал последний пост. У нас в США в 90-х продавались “спрятанные” картинки. Когда просто смотришь, ничего не видно, но если помотришь правильно... то увидишь образ. Я глядел и глядел, и все глядели тоже, потом они восклицали: “О,

я вижу... как здорово!" А я: "Что, где?! Я ничего не вижу!" Я думал, что это просто шутка. Потом однажды я увидел, но, когда повернул головой, всё пропало. Вот что мне напоминает временами весь этот поиск.

Е: Если хочешь увидеть, перестань читать и смотри.

Боль? Что это? Эмоция. Эмоция есть явление в сознании. "ТЫ" – ярлык, приложенный ПОСЛЕ переживания. Смотри.

Рассмотри эту эмоцию, что за ней стоит?

Б: Да, книги отложил.

Ты говоришь, что чувство боли это эмоция, а эмоции это просто волны в сознании. К тому же, я обозначает эти эмоции (волны) ПОСЛЕ переживания.

Ты хочешь, чтобы я увидел, что стоит за эмоцией.

Мысли... мысли... что там, за эмоцией? Я ничего не вижу ни за, ни рядом, ни над, ни под эмоцией; эмоция просто есть и я чувствую её.

Ещё мысли... спрашиваю себя, что за эмоцией.

Полагаю, я мог бы ответить... что я стою за эмоцией, но я не уверен. Похоже, снова замкнутый круг, потому что теперь я хочу спросить, кто же этот я, и я не знаю!

Или... за эмоцией стоит страх. Или это просто ещё одна эмоция?

ОК, я отсылаю это, но буду продолжать думать об этом, потому что не думаю, что эти ответы – то, что тебе нужно.

Е: Страх? Загляни за страх. Поклонись потрясающему творению сознания – страху. Придвинься к нему поближе и загляни за него.

Б: Я ничего не вижу за страхом. Пустое пространство. Я вижу вещи, которые я могу создать на поверхности страха, великое множество вещей. Но сам страх, похоже, просто есть, или он приходит и уходит.

Также, теперь он кажется намного менее личным. Было ощущение, что он вообще безличен, если только я не захочу его сделать таковым.

Вот что приходит, когда смотрю за страх.

Е: Молодец. Значит, ты видишь, что все явления имперсональны. Просто мы были обусловлены с самого детства приписывать "себе" всё, что происходит – мысли, чувства, тело и т.д.

В реальности "я" нет. Это просто ярлык. Смотри.

Б: Смотрю и вижу одно большое "я". "Я" здесь, "я" там, "я", кажется, везде.

Этим утром, когда я сидел, я вновь смотрел, и на ум пришли слова: "Посмотри за 'я'".

Я просто рассказываю тебе, что пришло на ум, или что я видел в своём уме, когда заглянул за "я". "Я" стоял там. Позади "я" был очень тёмный серый дверной проём без двери, а за ним пустое пространство, похожее на картинку открытого космоса.

В результате в течение нескольких дней "вещи" казались менее личностными. Моя дочь на днях выкинула грубое оскорбление, которое обычно привело бы меня в возбуждение, но по какой-то причине, в этот раз мне было, вобщем-то, всё равно. Нужно было хотя бы поговорить о том, что нехорошо грубить, но поскольку я не воспринял это лично, я этого не сделал. Иногда мне кажется, что я всё ещё жду, чтобы разозлиться по этому поводу, но ничего не происходит.

Не уверен, что произойдёт, когда "я" снова обнаружится. Было бы здорово наблюдать появление этого ощущения или мысли, будучи непривязанным к нему.

Е: Хорошо. Ты молодец, Брайан.

"Я" не существует. Это мысль. Эмоции, ощущения, чувства, тело – всё это есть. Если бы "я" было реальным, почему тогда маленький ребёнок смотрит на мир вокруг без какой бы то ни было "я" мысли?

Смотри – "я" не реально, это придуманный ярлык, мысль. Такая невинная, но такая настырная мысль, что вся жизнь исходит из того, что ты это отдельное существо. Продолжай смотреть глубже.

Б: Продолжаю смотреть, но "я" остаётся. Я по-прежнему ощущаю пустоту за ним, но оно гордо стоит в дверном проходе. "Я" до сих пор кажется очень реальным.

Буду смотреть глубже.

Е: Слушай, если я скажу тебе найти в комнате Санта Клауса, что бы ты сказал?

Правильно, ты бы сказал, что Санта Клаус это иллюзия, что он не существует в реальности. Но какие

его компоненты существуют в реальности?

Мысль о Санта Клаусе.

Чувство к нему (может быть, согревающее сердце).

Ощущения (может быть, неясные).

Но реального Санта Клауса не существует.

Если я скажу тебе найти “я”, ты найдёшь мысли о “я”.

Чувство “я”.

Ощущения.

Всё это реально и существует в реальности.

Но найдёшь ли само “я”? Не такое же оно неуловимое и иллюзорное, как Санта Клаус? Да, потому что его нет. Это ярлык, иллюзия, выдумка.

Смотри.

Б: Почему ты мне сразу не сказала, что я Санта Клаус! (улыбка, или даже “Хо хо хо!”)

Значит, в реальности есть только чувства и ощущения. Они приходят и уходят; иногда как лёгкий бриз, иногда с силой урагана. Но за ними ничего нет, кроме полного штиля.

И я являюсь этим штилем. Пребывать в иллюзии, значит думать, что тебя поднял тёплый летний ветерок или сбило с ног холодной вьюгой. Без иллюзии остаются и ветерки и вьюги, но всегда был и всегда будет полный штиль.

Путаница возникла из-за чувств и ощущений... “я”. Они довольно настойчивы, изменчивы и очень реальны, и поэтому легко ошибиться. Это также объясняет, почему “я” нельзя найти... просто есть лишь чувства и ощущения “я”.

С Рождеством, Елена!

Санта

Е: Хо хо хо! С Рождеством!

Это было потрясающе!

Существуешь ли “ты” в каком-либо виде или форме в реальности?

Б: Нет, мысль “я” бесформенна. Может казаться, что она имеет какую-то форму, как луч света сквозь окно освещает дым от сигареты и придаёт ему кажущуюся форму, но если потрогать его рукой – ничего нет.

В реальности явления (мысли, чувства или Санта!) могут освещать и придавать кажущуюся форму тому, что мы думаем (или думали, в некоторых случаях) о “я”, но как и дым, это иллюзия.

Елена, дорогая, только что пришло воспоминание.

В школе у меня была учительница. Те ребята, которые уже имели с ней дело, предупреждали меня: “Будь осторожен, она спуску не даёт!” Её предметом была литература. И хотя она была строгой и требовательной – “сядь прямо!” – но спустя несколько недель я начал видеть что-то особенное в ней. Она проявляла участие к нам, это было видно.

Теперь, оглядываясь назад, я вижу, что она делала: она пыталась нежно пробудить спящие души. Одной из книг, которые мы читали, была “В ожидании Годо”. Я отчётливо помню, как она чрезвычайно любила эту книгу. Вот такое пришло на ум воспоминание во время печатания.

На её уроках мы читали вслух по очереди, а потом всей группой с ней во главе обсуждали это. Я начинаю чувствовать глубокую признательность к этим занятиям и к ней. Только что я просто так перечитал несколько цитат из той книги; как подходят они к нашей беседе. И после прочтения я действительно осознаю, насколько особенны она и такие, как она, как ты, Елена.

Вот цитата из “В ожидании Годо” Сэмюэля Бэкетта.

“Но это не вопрос. Зачем мы здесь, вот в чём вопрос. И благословенны те, кто знает ответ. Да, в этом огромном беспорядке ясно лишь одно. Мы ожидаем прихода Бога.”

Я видел её некролог в местной газете в конце 90-х, и я помню то чувство печали и сожаления, что я никогда не зашёл, чтобы поблагодарить её и сказать, насколько я ей признателен.

А теперь... теперь я это сделал!

Санта Клаусу пора делать обход!

Е: Ох, Брайан, спасибо тебе за замечательную историю. Эта игра настолько замысловата, что это заставляет меня ценить каждую деталь, как потрясающее творение, потрясающее.

Ты не против, дорогой друг, если я задам тебе пару вопросов, на которые ты должен ответить ясно и

чётко, глядя на своё непосредственное переживание?

Ты говоришь, что “тебя” нет. А существовал ли “ты” когда-либо ранее?

Что изменилось?

Есть кто-нибудь, кто живёт эту жизнь?

Б: А кто спрашивает? (ха ха ха) Держу пари, тебе часто задают такой вопрос.

Существовало ли “я” когда-либо раньше? Ты имеешь в виду до того, как я увидел, что “я” это только иллюзия, которой никогда не было? Ну, не знаю... ха ха ха! Ох, как всё это глупо и смешно.

Что изменилось? Всё перестало быть личным. Прошлой ночью сон много раз прерывался осознанием предыдущих мыслей обо мне, мне, мне в различных ситуациях, и насколько глупыми/очевидными (трудно даже подобрать слова) все они были. Поиск... как если бы вода спросила: “Я мокрая?” или юмор сказал бы: “Я смешной?”

Думаю, следующим бестселлером была бы книга “Помоги себе сам” для рек. Там были бы главы “О направлении вашего внутреннего потока” и “Как научиться течь” и “Действительно ли океан – ваше предназначение?” Ха ха ха.

Также, старые привычки и обусловленности ослабли и стали намного более ясными. У меня такое ощущение, что они скоро начнут отваливаться. Я чувствую себя легче. Слова имеют значение на поверхности, но довольно бесполезны глубоко внутри. Наклейка на бампер “Случается и дерьмо” стала иметь более глубокое значение... ха ха ха.

Однажды я слышал, что мы все на самом деле просто разные способы Бога переживать своё творение. Разные способы сознания осознавать себя и переживать творение. Красиво.

Живёт ли кто-нибудь жизнь? Хммм, дай-ка я спрошу у своей собаки и дам тебе её ответ. Он большой знаток в таких вопросах... ха ха ха. Он сказал “Нет”, а кот просто пошмялся над вопросом. Ха ха ха.

Мы с тобой работали вместе около недели. Утром я читал твои вопросы, потом сидел с ними и... смотрел или можно назвать это как угодно. И потихоньку продвигался, видел то, чего раньше не видел.

Сначала я увидел чувства и ощущения такими, какие они есть, но “я” крепко засело и оставалось на месте. Потом вчера я сел [в медитацию] перед тем, как читать твоё письмо.

Это было сидение, наполненное эмоциями. Я видел молодое “я”, больное “я”, ищущее, прилагающее усилия. Я бы сказал себе: “Всё хорошо, мне очень жаль, что тебе сделали больно, они были неправы, а ты держался молодцом; и я буду тебе тем старшим братом, которого ты всегда хотел; заботливым, поддерживающим родителем, которого ты хотел, я помогу тебе”. Это было очень искренне, так, что потекли слёзы, тело затрепетало. Затем я сказал или возникла мысль (как хочешь) “Я хочу домой, я хочу домой сейчас.”

Прозвонил таймер и кот стал тереться о мою руку. “Окей, и кот здесь”, сказал я себе, и провёл с ним несколько минут. Затем поднялся, выключил таймер, увидел твоё письмо на телефоне и прочёл его.

Конечно!

Я Санта Клаус!

Обычно я даю твоим словам немного повисеть в воздухе и потом погружаюсь в них, но в этот раз в этом не было нужды. Я тут же подошёл к компьютеру, и ты знаешь мой ответ.

Как всё случилось? Правильно! Ха ха ха.

Случаи случаются.

С радостью принимаю твою благодарность и объятия!

Е: Всё правильно, всё правильно.

Рада, что смогла помочь.

Но но но.

Мне нужны ясные ответы, чтобы подтвердить, что ты на самом деле увидел.

Однажды увидев – никогда не забудешь.

Я должна знать это наверняка, иначе мне придётся продолжать задавать вопросы.

Итак, ещё раз,

Ты существуешь?

Существовал когда-либо?

Спасибо.

Б: Нет и нет. Существовало ли “я” когда-нибудь прежде? Ты имеешь в виду, до того, как я увидел, что

“я” это просто иллюзия, КОТОРОЙ НИКОГДА НЕ БЫЛО?

Е: Отлично.

Дэйв

Разговор с Дэйвом был первым, который я провела на нашем новом сайте – www.liberationunleashed.com. Поворотным моментом было, когда Дэйв внимательно посмотрел на свидетеля. Многие обычно верят в то, что “я” это свидетель, в то время, как в реальности есть только свидетельствование. Приятно было вести Дэйва. – Илона Циунайте.

И: Привет. Давай начнём с того, что ты опишешь, где ты сейчас находишься. Ты существуешь?

Д: Существую ли я?

Я знаю, что меня нет. Никогда не было, никогда не будет. Я проделал достаточно работы – размышлений/медитаций – по этому вопросу, и действительно знаю, что это истина. Но затем “я” попадает в ловушку негативных мыслей. Уверен, ты слышала это сотни, может, тысячи раз! Это понимание, что нет такой сущности, как “я”, но я, кажется, даже подойти не могу к вратам, уж не говоря о том, чтобы пройти их... Я не существую как отдельное существо, нет.

В одном из постов во “Вратах”, кто-то сказал: “Ты понимаешь это концептуально, но не видел этого.” Думаю, это описывает то, где я сейчас нахожусь. Замечательное место!

И: Я точно знаю, где ты. Ты смотришь на врата, но не знаешь, как пройти. Проблема в том, что нет тебя, который будет проходить. Проход совершается сам по себе, когда происходит видение. И как нет тебя, который видит, так и ты не нужен, чтобы видение произошло. Так что, смотри. Исследуй реальность.

Существует ли свидетель, или свидетельствование происходит? Скажи мне, что ты видишь.

Д: Существует ли свидетель, или свидетельствование происходит?

Хмм... я правда не знаю. Я чувствую свидетеля, наблюдающего за происходящим, но быть может это из-за моей буддистской подготовки? Может быть, для меня это камень преткновения. Если нет “меня”, тогда кто смотрит?

Я чувствую и да и нет, и знаю, что ответ не очень-то хорош, но это то, что приходит.

И: Смотри сюда, вот происходит печатание, концентрирование, видение. Что стоит за всем этим?

Существует ли отдельное существо, наблюдающее это? Или это просто проходящая мысль: “Я свидетельствую...”

Может ли “я” делать что-то?

Отвечай, когда будешь уверен на 100%.

Д: Ха! Конечно! Это просто ещё одна мысль, “Я свидетельствую”, ничем не отличающаяся от “Я пишу”, “Я иду”, “Я дышу”, “Я плохой, хороший и т.д.”... Когда ты так сказала, это стало очевидным. Совершенно.

И: Дэйв, существуешь ли ты как отдельное существо? Существовал ли когда-нибудь? Тогда, что такое “я”?

Д: “существуешь ли ты как отдельное существо?”

Нет, отдельного существа никогда не существовало. “Мне” дали имя, сказали, что я мужского пола, иногда хороший, иногда плохой, “я” был обусловлен верить в отдельного “себя” своей семьёй, учителями, друзьями, обществом... и конечно, поэтому у меня не было причин не верить в “я”. “Существовало ли когда-нибудь?”

Нет. Оглядываясь назад, теперь я знаю. Обусловленность вошла в меня ТАК глубоко, аж до костей.

“Появлялись” люди, места, события, но, будучи отдельным существом, я никогда по-настоящему не присутствовал там.

Может, вот почему мы чувствуем себя внутри всегда одинаково, независимо от возраста нашего тела – потому что там нет никого внутри, чтобы почувствовать разницу. Я всегда так ощущал себя, но никогда не смотрел на это с такой “точки зрения”... или “отсутствия точки зрения”.

“Тогда, что такое “я”?”

“Я” это связка мыслей и обусловленностей. Хотя, во время эмоциональной или физической боли с уверенностью кажется, как будто есть “я”, переживающий это (через что я в настоящий момент прохожу). Такое чувство возникает, когда “я” принимает боль “лично”, что я имею склонность делать, даже когда я “знаю”, что нет никого, с кем происходит боль.

Я знаю, что “боль просто происходит”, и я должен перестать воспринимать её как личность. Я знаю, что боль всё равно останется, но будет намного меньше, если я осознаю, действительно осознаю, что это всего лишь боль, происходящая ни с кем.

Надеюсь, я не переборщил с ответом, Илона...

И: Нет, нет, всё замечательно. Говори обо всём как можно более развёрнуто.

Как это ощущается – быть освобождённым?

Д: Если ты спрашиваешь меня лично, как ощущается – быть освобождённым, я не знаю. Я больше не верю, что я существую. Если ты спрашиваешь, как ты спрашивала до этого, освобождение должно ощущаться так:

Освобождённый человек ведёт себя так же, как все “мы”, но он не привязан к тому, что происходит. События приходят и уходят, и хотя какие-то могут показаться плохими или хорошими, для освобождённого они просто “происходящие события”. Он не делает для себя ни хорошего, ни плохого, ни необходимого. Нет того, кто судит.

Вот, на мой взгляд, как это должно быть.

События жизни не прекращаются... жизнь живёт сама себя, на самом деле, довольно неплохо, с перспективы реального освобождения от “я”. Как прекрасно сказал Будда: “Дела делаются, но делателя нет.” Жизнь живётся, но живущего нет.

Ты дала мне разрешение говорить развёрнуто, и вот как я чувствую себя в настоящий момент, Илона...

Я хочу покоя. Реального, вечного покоя. Свободы от однообразности “я”. Это так изматывающе ничтожно. Я хочу быть свободным от суждений и видения себя в негативном свете. Иногда мне хочется ничего об этом не знать, чтобы не истязать себя страданиями из-за того, что я должен знать лучше. Разве невежество это благословение? Я не хочу так думать.

Я знаю, это тип сумасшествия – верить в две противоположные вещи одновременно, но это то, где я сейчас. Периоды, когда я нахожусь в “не-я”, самые счастливые и свободные в моей жизни. Затем я скатываюсь назад в “реальный” мир (проблемы, жалость к себе, счета и т.д.) и всё возвращается. Ты отлично сказала однажды: “Мир реален, ТЫ – нет.” Просто, но совершенно. Почему я не могу удержаться в этом?

Почему эта истина не может “приклеиться”? Я знаю, что ты спросишь – я изучал твои записи... “Какой страх удерживает меня... что стоит за этим страхом...”

И: Всё хорошо, ты почти там. Это уже происходит. Просто заметь. Нет тебя, который верит мыслям. Мысли “это плохо”, “это хорошо” или “вот так должно быть” просто появляются и исчезают без усилий. Нет тебя, который думает их. Нет тебя, зовущего на помощь.

Это не имеет ничего общего с верой.

Скажи мне, что можно знать на 100% прямо сейчас. Посмотри на мысли и заметь: мысли реальны, их содержание – нет.

И да, что стоит за страхом? Позволь страху просто быть. Есть ли ты даже в том, чтобы позволять это? Заметь, как всё просто происходит. Доверие процессу есть сдача.

Д: Я отвечу на твои вопросы, но сперва я хотел бы поделиться с тобой тем, что недавно случилось. Мы встречались с этой женщиной около года и недавно решили закончить отношения. Я очень мучаюсь перед предстоящим разговором. Не уверен, испытывает ли она то же самое...

Но впервые в жизни я действительно почувствовал, что всё нормально в этой ситуации. Меня словно током ударило, что “всё совершенно нормально... печаль, которую ты чувствуешь есть ничего более,

чем просто мысль, абсолютно нереальная.”

Кто печалится? Это было очень необычное переживание, почти “выход из тела”, так как впервые я действительно, реально ощутил, что “никого нет дома”. Некому испытывать боль. Я отправился спать в этом состоянии и чувствую себя в точности так же сейчас, когда пишу это, в 8-45 утра. Меня это очень радует, но не так: “О! Смотри-ка, что у меня получилось”, или “смотри, как далеко я зашёл”. Всё спокойно, как будто ничего не произошло. Не знаю, как с этим быть, но мне нравится это ощущение или образ “бытия”...

Знаю, это немного не по теме, но мне НУЖНО было поделиться...

Спасибо, Илона.

И: Всё по теме. Эта история прозвучала, как естественный ход вещей.

Приятно слышать, что “нет дома” того, кто расстраивается... это здорово. Всё, что больше не нужно, начинает отваливаться, а всё истинное становится на место. Доверься этому. Я называю этот процесс Падением.

Не за что держаться, и нет того, кто держится. Всё просто происходит.

Спасибо за то, что поделился со мной. Теперь возвращайся к вопросам.

Д: “Скажи мне, что можно знать на 100% прямо сейчас. Посмотри на мысли и заметь: мысли реальны, их содержание – нет.”

На 100% можно знать то, что наша жизнь состоит из мыслей, и нам совсем не обязательно в них верить. Сегодня я много раз это замечал, так как действительно уделял этому внимание со вчерашнего “прорыва”, о котором я тебе говорил.

Каждый раз, когда что-то приходит, например... “Почему мы прервались? Я сделал что-нибудь не так? Почему это произошло?” Когда я отхожу на шаг назад и смотрю на эти чувства и на то, что за ними, я нахожу, что они ничего более, чем просто мысли. Полностью созданные в моей голове, кто знает, откуда. И это немедленно удаляет из них жало личности.

Всё “происходит”. Так же, как сегодня вышло солнце, потом немного поморосило. Никакой разницы. Я немного растерян, так как не знаю, почему я не чувствую никакой связи с болью, это что-то новое для меня.

Да, мысли реальны. Нельзя это отрицать, так как они постоянно приходят и уходят. Когда мы создаём истории вокруг их содержания и верим в них, тогда истории кажутся реальными. Мы наделяем их жизнью. Кажется, я провёл всю свою жизнь, веря в ложь... выдумку... в печальную историю своей жизни (по крайней мере, это “моя” история... и я не привязываюсь к ней!)

И да, что стоит за страхом?

Я боюсь потерять тот прогресс, которого, как кажется, я достиг. Я чувствую, что “действительно понимаю это” на этот раз, и я боюсь, что каким-то образом могу соскользнуть обратно... может, просто так, или что-то я восприму как “плохое” или “расстраивающее” и вернусь к своей истории “о бедном я”. Я не хочу этого. Я не хочу туда возвращаться. (Я знаю, что нет “там”, куда можно вернуться, но, убеждён, ты знаешь, о чём я).

Каким-то образом я чувствую себя в безопасности, разговаривая с тобой и людьми с подобными взглядами, но “там” в мире я хочу продолжать жить из ощущения “никого нет дома”. Надеюсь, у тебя есть система поддержки для тех, кто соскальзывает обратно... А ты когда-нибудь соскальзывала после того, как действительно “узнала это”? Это не уходит?

“Позволь страху просто быть. Есть ли ты даже в том, чтобы позволять это?”

Когда я позволяю страху быть, сразу же происходит вторая часть твоего вопроса. Я чувствую, что нет меня, чтобы позволить это. Сейчас я чувствую себя очень надёжно в своём “знании”. Мне не нужно ничего делать. Это прямо здесь, где всегда и было. Иногда я ловлю себя на том, что громко смеюсь над тем, как это очевидно (я и сейчас смеюсь).

Однако... всё ещё чертёнок у меня за плечом шепчет, что это не будет длиться долго. Хотя, это не совсем так. Там НЕТ чертёнка, нашёптывающего мне на ухо, это я воображаю, что он появится в определённый момент. Может, это остатки “я” пытаются зацепиться? Может такое быть?

“Заметь, как всё просто происходит. Доверие процессу есть сдача.”

Это в точности то, что мне нужно сделать. Довериться. Довериться процессу (что я и делаю!).

Сегодня я рассказал одному своему другу, что за последние две недели я дальше продвинулся в знании, кто я есть на самом деле, чем за 25 лет медитирования. Мне нелегко было это сказать, так как

я люблю свою медитационную практику. Тем не менее... фактически, медитация проходит лучше, когда “меня” нет – гораздо глубже и эффективнее, если я не отдаю своим мыслям внимание, которого они требуют.

Куда мне отсюда идти, Илона? Как больше доверять? Только доверившись, всё получится? Как я могу быть уверенным, что это действительно не уйдёт? Это затянувшееся сомнение из какого-то тёмного уголка моего обусловленного ума.

И: Ты стоишь прямо у врат, смотришь на них. Теперь, лишь последний рывок. Смотри сам, правда ли то, что “я” не существует? Позволь истине открыться.

Когда ты обнаружил, что Санта Клаус нереален, можешь ли ты поверить снова в то, что он реален? Сомнение может приходить, и оно приходит. Но то, что раз увидено, не может снова стать невидимым. И да, у нас есть группа поддержки прошедших врата – это как исследование целого нового мира, не обязательно делать это в одиночку.

И... как это ощущается – быть освобождённым?

Д: “Смотри сам, правда ли то, что “я” не существует? Позволь истине открыться.”

Конечно, реального “я” нет. Сейчас это звучит смешно... то есть, как бы оно выглядело, реальное “я”? Санта Клаус – замечательная аналогия. Если ты знаешь, что он нереален, как ты можешь снова в него поверить? Ты бы не был искренним, если бы сказал, что снова поверил в него. Как же возможно существование “я”?

Когда смотришь на это правильно, прямо между глаз, без религии, без убеждений, без всякой ерунды... где оно? Его НЕТ. МЕНЯ НЕТ. Тем не менее, я есть всё. Нет разделения. Я сейчас говорю вещи, о которых читал, но никогда не видел или понимал, но теперь мне не нужно верить, потому что я, чёрт подери (прошу прощения), ЗНАЮ.

И как тебе пришла эта идея вести людей посредством “прямого указания”? Почему иногда сюда приходят даже люди, занимающиеся дзен, прошедшие многие годы, чтобы постичь это? Я знаю, почему я пришёл сюда... но что с теми, кто отдали всю жизнь “мастерам”, за что? За обещания освобождения... всегда на расстоянии вытянутой руки?

Что же вы такого делаете, что всё так отличается? Я всегда слышал, что когда ты, наконец, “постигнешь это”, ты совсем не удивишься, что “ничего не изменится, но в твоём взгляде на мир изменится всё.”

“И... как это ощущается – быть освобождённым?”

Точно так, как последнее утверждение. Мне по-прежнему надо платить по счетам, я по-прежнему сам по себе, я по-прежнему живу там, где жил, работаю там, где работал... но я вижу всё это с абсолютно другой перспективы. Почему я не чувствую той же печали и не жалею себя?

Не понимаю... должно быть потому, что я, наконец, осознал, что НЕТ МЕНЯ, который так чувствует. Я чувствую себя легко и как бы беззаботно... может показаться странным, но я действительно не чувствую “личной связи” со всем, что происходит. Всё, что приходит, приходит. Конец. Я не контролирую жизнь. Кто я такой, чёрт возьми, чтобы воображать себе, будто я могу что-то контролировать? Шутить изволите? У меня нет такой силы, и я не желаю её.

Думаю, если бы я перечитал любой классический текст, Дао Дэ Дзин или Рамана Махарши, то вместо того, чтобы заплутать в них, я действительно бы “понял”, о чём они говорят. Вот такие изменения.

Должен ещё раз спросить: не уйдёт ли это? Необходима ли мне, как ты говоришь, “поддержка после врат”? Я бы не хотел потерять эту свободу, может быть, я и не могу. Это слишком ново, я правда не знаю. Что бы ты порекомендовала? Я бы хотел помогать людям, когда всё “стабилизируется”. Как мне не упустить, что ты мне “показала”?

И: Спасибо. Твой ответ тронул меня.

Что другого мы делаем? Ну, мы привносим ясности к Вратам. Ты не можешь углубить свободу, которой у тебя нет – многие традиции и учителя пытаются углубить свободу своих учеников. Это не работает. Ученики должны быть свободны прежде, чем свобода может расширяться.

И конечно, я заставила тебя самого смотреть. Здесь не нужна никакая вера. Здесь не нужно даже тренироваться в смотрении – ребёнку не нужно тренироваться, чтобы открыть глаза, так почему же мы должны?

И этого достаточно, чтобы сломать стену. Один взгляд, и всё окончено.

Да, у нас есть потрясающая группа поддержки, и она РЕАЛЬНО помогает, благодаря разговору

с теми, кто прошёл через то же, потому что приходят сомнения. Нужно время, чтобы всё стабилизировалось, чтобы система перестроилась и стала работать ровно.

Нечего бояться, нечего терять. Это период падения...

Итак, в конце этого разговора, не мог бы ты ответить на эти несколько вопросов:

Существуешь ли “ты” в каком-либо виде или форме?

Что послужило последним толчком для тебя?

Что такое “я” и как оно работает?

Что бы ты сказал тому, кто впервые столкнулся с этим и никогда об этом не слышал?

Д: “И конечно, я заставила тебя самого смотреть. И этого достаточно, чтобы сломать стену. Один взгляд, и всё окончено.”

Конечно! Любой, истинно освобождённый, во все времена говорил что-то типа: “Это ближе, чем твоё дыхание”, “Ты уже это, но не знаешь об этом”... Должен сказать, и это только “моё” мнение, но совсем другое дело, когда есть кто-то “знающий”, кто ведёт тебя. Да, ты должен смотреть сам, но когда кто-то “указывает”, куда смотреть и что искать – большая разница... по крайней мере для (не) “меня”.

Замечу кстати, моя депрессия усилилась. Это вид терапии, может быть, ещё один аспект вашей деятельности?

“Существуешь ли “ты” в каком-либо виде или форме?”

Нет, и вижу, что никогда не было. И жизнь течёт гораздо лучше и ровнее без “меня”. Была “мысль-я”.

Теперь я “увидел” эту иллюзию. Больше, действительно, нечего добавить.

“Что послужило последним толчком для тебя?”

Где-то в начале, когда ты спросила: “Есть ли свидетель? Или свидетельствование происходит?”, я ответил, что право, не знаю. Я сказал что-то вроде “Кажется, есть оба.”

Затем ты, не давая мне уйти так легко, сказала: “Может, это просто проходящая мысль “Я свидетельствую”... Можешь ли ты что-то делать?”. То был момент, который действительно “поразил” меня, и я “знал”, что действительно постигаю это, впервые. Тогда это показалось таким очевидным, почти смешным...

Может быть, последним толчком оказалось то, что я позволил страху быть, и осознал, что нет “меня”, который позволяет это... потом стало так смешно, так очевидно и просто, настолько очевидно и просто, что упускалось в поиске всей жизни.

“Что такое “я” и как оно работает?”

“Я” это набор обусловленностей от родителей, школы, друзей и общества, который говорит тебе “кто” ты есть, чему верить. И очень скоро ты веришь. Когда ты начинаешь верить в свои мысли, как хорошие, так и плохие, ты создаёшь “я” со всеми его страхами, опасениями, а также “В чём-то я лучше всех.”

Это “я”, когда в него веришь, управляет твоей жизнью, контролирует действия и решения...

истинный контроль приходит только тогда, когда ты “отпускаешь” это “я”. Под “контролем” я имею в виду, что ты позволяешь вещам происходить так, как они происходят, ты ничего не пытаешься контролировать, тогда ты вне “контроля”.

Ты не воспринимаешь жизненные “события” лично. “Я” хочет, чтобы ты поверил, что оно защищает тебя, питая твой страх... но давайте признаем это, вокруг достаточно страха для всех, если ты выбираешь верить в это. Всё, что происходит в природе, не является личным. Всё, что происходит в Жизни уникально, но не персонально. Почему должно быть как-то по-другому? Из-за “я” и “мыслей”. Если бы я хотел поделиться этим с кем-нибудь? Я уже сказал своему лучшему другу: если ты всё ещё ищешь, зайти на этот сайт, или сначала на Marked Eternal, почитай, что она там делает... пройди страницу “Начни здесь” и ответь на вопросы сам. Это ничего не стоит. Это большой плюс, когда ты видишь, что денег не берут.

Я бы просто сказал: попробайся! Ты ничего не потеряешь (кроме “себя”!), чего я сначала не стал бы говорить... Я бы сказал, что нашёл внутренний покой и за такое короткое время я увидел, что жизнь может просто “течь”, если ты уберёшь с дороги “себя” и позволишь ей это.

Надеюсь, я ответил на этот вопрос в том виде, который ты просила, Илона. Не вполне уверен, правда. Чувствую себя достаточно хорошо. Немного нервозности, как я сказал, “соскальзывания назад”. Я бы хотел рассказать об этом людям, но, мне кажется, большинство из моих друзей ничего не поймут.

Всё, что я могу сказать, это большое спасибо! Куда “я” теперь направляюсь?

И: Просто прекрасно! Я восхищаюсь тобой, твоей ясностью. Чувствую большую признательность. Пожалуйста, присоединяйся к нашей группе. Будут вопросы, сомнения и ещё много всего как часть падения, но ты прошёл, и с этих пор жизнь становится интересной.

Спасибо, что послал своего друга сюда. Мне доставляет огромное удовольствие помогать людям в этом. Если захочешь узнать, как быть проводником, добро пожаловать в нашу команду. Это не волшебство.

Но сейчас отдохни, дай всему улечься. И наслаждайся игрой! Уууухххааа!

Д: Благодарю тебя, Илона! Всё было замечательно!

Питер

Питер медитировал долгое время: Трансцендентальная Медитация, дзен, випассана. Когда я спросила, чего он ожидает от нашей работы, он ответил, что он ищет жизни в настоящем моменте. Мы увидели, что настоящий момент, это единственное, что есть, и что не нужно его искать. – Елена Нежински.

П: Не могли бы вы поработать со мной один на один, используя метод Прямого Указания? Я был бы очень благодарен. Правда, я сейчас очень занят в летней школе, но буду стараться уделять этому время.

Е: Конечно. Я тоже сейчас немного занята, но найду для тебя время. Мне понравилось, что ты выразил благодарность в самом начале. Как я могу не помочь?!

Я предлагаю следующее. Пока мы общаемся, ты стараешься не читать никаких интернет обсуждений по этой теме, и отложишь все книги в сторону – будешь только смотреть. Мы здесь именно за этим, и давай сделаем это продуктивным. Идёт?

П: Привет, Елена. Да. Ок. Спасибо, что согласились.

В течение некоторого времени я занимаюсь тем, что просматриваю свою жизнь за прошедшую неделю, и, кажется, я мог бы пройти дальше с помощью этого метода “диалога”, чем просто саморефлексированием, и я подумал, что должен попробовать.

Я обнаружил, что есть моменты, когда я осознаю отсутствие, пытаюсь найти “я”. Это “ничто” несколько удивляет.

Например, как будто я ходил весь день, думая, что у меня в кармане есть деньги, а когда надо было заплатить за что-то, я обнаружил, что денег нет. Это немного дезориентирует и сопровождается некоторыми физическими ощущениями.

Так что, довольно часто, когда я ищу “себя”, случается такое переживание. И оно не абсолютно новое, я замечал его и раньше, но оно не было чем-то, что я специально культивировал. Я замечал его во время практик, например, випассаны, а также и в повседневной жизни.

Е: Скажи мне, чего ты ищешь? Посмотри хорошенько на это и напиши в точности – “Чего я ищу?”

П: Жить в настоящем моменте. Звучит как избитая фраза, но я чувствую, что я ищу именно это.

Е: Так, чего же не хватает?

П: Может быть, фактически, я и живу в настоящем моменте, но в основном моё поведение не

отражает этого. В нём преобладают истории: мысли о прошлом и будущем. Фантазии, беспокойства, размышления. Так что, я не знаю, не хватает чего-то, или присутствует что-то “лишнее”.

Е: Смотри, есть только настоящий момент. Ничего больше. Всё остальное, о чём ты говоришь, – мысли, чувства. Не так ли?

Мне нужны ответы только прямо из внимания. Прежде, чем ответить на что-то – опусти свой ум в сердце. Затем присмотришься. Только потом пиши.

П: Провёл некоторое время, наблюдая. И обнаружил, что каждый раз, когда я начинаю смотреть, происходит сдвиг сознания. И если я продолжаю смотреть, то чувство становится непрерывным и похожим на состояние. Как снова и снова повторяющийся звук колокола становится сплошным. Это продолжается несколько часов. Это то, что вы имели в виду?

Е: Нет.

Мой вопрос очень прост: что это, чего ты ищешь здесь, в твоей практике, в нашей с тобой работе? Ты чего-то хочешь достичь? Прямо сейчас чего тебе недостаёт?

П: Конечно. Что касается духовных практик, я медитировал долгое время, но не так уж тщательно! Я начал с Трансцендентальной Медитации, когда я был ещё подростком (сейчас мне за сорок). Это был очень позитивный опыт для меня, хотя и были кое-какие проблемы с самой организацией.

Думаю, главным фактором здесь была радость от медитативного погружения, которое помогало в стрессе. Это было прелюдией блаженства и всего остального. Спустя некоторое время я перестал продвигаться, и мотивация была утеряна.

В конце концов, я перешёл на буддистские виды медитации, дзен и, позднее, випассана. Пару лет назад они меня ещё больше заинтересовали, и с тех пор я достиг свежих результатов, которые побудили меня исследовать далее.

У меня никогда хорошо не получались дыхательные медитации (особенно мантры), но неожиданно это стало легче, и я испытал ощущение, как будто дыхание отдельно от тела, что оно находится в пространстве, не заключённом в теле, и даже никак особенно не “привязанным” к телу.

После прочтения книги Дэниела Ингрэма я стал легче замечать непостоянство. Также, стал лучше осознавать ощущения, происходящие в “не-я” пространстве. Например, ощущение ходьбы можно легко разбить на крохотные частички, как снежинки.

И стало ясно, что эти частички появлялись и исчезали сами по себе без усилий с моей стороны, и они никоим образом не были связаны ни с какой частью “меня”. Я также стал осознавать появление и исчезновение этих событий в поступательном движении, и пространство вокруг этих событий.

Иногда случается переживание наблюдателя, словно камера, записывающая весь мой опыт. Иногда (и это довольно трудно объяснить!) как будто камера и наблюдаемый объект едины, или как будто бесчисленное количество “камер” осознанности пронизывают весь объект.

Обычно такое случается после какой-нибудь практики, основанной на исследовании: “Как я переживаю настоящий момент” или “Что это?”, “Где находится “я”?” и т.д.

Как я сказал, я не очень скрупулёзный медитатор – многое из этого я увидел на прогулках, занятиях и т.д., вкупе с сидением в медитации.

Надеюсь, это поможет!

Е: Что для тебя “я”?

П: Я бы начал с живого тела – нет живого тела, нет меня. Поэтому я = тело.

Е: Правда? Или ты только предполагаешь? Ты на самом деле веришь, что ты это тело?

Я не стану с тобой спорить. Ты тот, кто должен смотреть. И если ты веришь, что ты тело, посмотри внимательнее. Какой частью тела ты являешься? Какой именно?

Если не можешь, тогда попробуй отрезать каждую часть тела, и увидишь, что останется. Найдёшь ли там “себя”?

П: Нет другого способа общения, кроме языка, концепций. Не могу передать вам своё переживание. ОК, если я смотрю, я не вижу “себя как тело”. Смотрение и переживание себя – два несовместимых действия. Если я смотрю, то всё, что я переживаю, это смотрение. Так что, может быть, “я” это “моя уникальная перспектива наблюдения”.

Но конечно, я сам не могу взглянуть на свою перспективу. Значит, с этой точки зрения, я могу сказать, что моей перспективы не существует. Или можно сказать, это как муха на затылке – что-то существующее, но не видимое напрямую.

Е: Если бы жизнь твоей семьи зависела от честности твоего взгляда на реальность, ты бы не кормил меня концепциями. Ты бы шёл на жёсткое общение. Да, это бы выразалось в концепциях, но фокус был бы на обнаружении истины, на том, чтобы оставить всё это позади.

Так что прекрати бросаться идеями и смотри.

“Уникальное восприятие твоего наблюдения” является частью реальности, “ты” – нет. Тебя не существует. “Ты” это мысли о “тебе”. Мысли существуют. Ты – нет.

Выясни, правда ли это. Не торопись. Выясни. Это не то, чтобы сказать, что перспектива не уникальна – уникальная перспектива существует. Но кто ОБЛАДАЕТ этой уникальной перспективой? Этим восприятием? Этой уникальностью?

Кто? Выясни. Копай. Исследуй, жёстко, прямо сейчас, и не останавливайся, пока не найдёшь истину.

П: Смотрю и вижу феномен – там нет “я”.

Однако, я также вижу поведение, подразумевающее существование “я”, так же, как молитва подразумевает существование Бога.

Когда я был ребёнком и начал сомневаться в существовании Бога, молитва казалась простой тратой времени, и я перестал молиться. Но точно такое же поведение, которое я наблюдаю в себе – можно назвать это “самостью” – похоже, продолжается, верю я в него, или нет.

Е: Хорошо. Значит, когда прекращается молитва, Бог, как мысль, исчезает, но Бог, как Само Существование, – нет, верно?

Так же и здесь. Если ты прекратишь, изменишь поведение и т.д., “я” не имеет к этому никакого отношения. Это просто мысль, ярлык. Существование само является самостью в виде всех уникальных воплощений.

Видишь ли ты, что жизнь просто живётся? И в ней никогда не было тебя, объекта. Всё это время, если говорить в понятии времени, происходило только то, что жизнь проживала себя как “Питер”, “ты”.

Посмотри, сможешь ли ты найти единорога в своей комнате. Если я попрошу тебя сделать это, ты даже попытаться не будешь – ты знаешь, что он не существует. Так почему же ты ищешь “я”, которое суть то же самое – мысль, ярлык?

Смотри глубже. Скажи, что ты видишь.

П: Вот что я сегодня увидел: нет никакой разницы между внешним и внутренним. Здесь всё зависит от взаимодействия с материей. Так что нет ничего особенного во внутренней части.

И это заставило меня подумать: это похоже на робота. В роботе нет ничего другого, кроме того, из чего он сделан. Если у него есть чувство “я”, то это просто работающая программа.

Но затем я подумал, нет, робот всё-таки является отдельным от окружающей среды, от контекста. Но если внутри то же самое, что снаружи, тогда нечего разделять – нет оснований для этого. Значит, не робот.

Все слова и ярлыки (не только относящиеся к “я”, но, вероятно, вообще все) – может быть, они вообще ничего не значат. Мне кажется, что это всего лишьдвигающиеся туда-сюда образы, как птичье пение. И из этихдвигающихся туда-сюда образов мы как-то получаем “я”.

Ощущения кажутся очень таинственными. Как это так происходит само по себе? Я не ищу ответов, просто замечаю, что это что-то очень странное.

Е: Остерегайся концентрироваться на изучении концепций в своём исследовании. Изучай реальность. Внутри-снаружи это ты где-то слышал, и теперь пытаешься втиснуть реальность в концепцию. С роботом всё верно, но это больше дедуктивное обоснование, чем взгляд на реальность.

Птичье пение – да, хорошо. Копай здесь глубже, мне это нравится.

Но говорить “И из этихдвигающихся туда-сюда образов мы как-то получаем “я”” – нет, “я” не существует. Нет. Нет. Нет. Кто эти “мы”, которые получают “я”?

Видишь? Ярлык возникает из мысли, но он ни на что не указывает. Верно ли это? Выясни.

А почему ощущения происходят здесь или там – кого это волнует? Это красная тряпка, смена фокуса, не отвлекайся. Вместо этого спроси – и выясни – откуда они приходят? Куда они УХОДЯТ? Приходят ли они из “я”? В “я” ли уходят?

Ощущения – часть реальности. Они существуют. Так же, как плоть, мысль, чувства – всё части реальности. Существования. Мысли, чувства, ощущения совсем нетрудно увидеть.

Но почему так трудно увидеть “я”? Почему оно такое неуловимое, иллюзорное? Ты не можешь ясно

разглядеть его, как ощущение, мысль или чашку на твоём столе.

Найди ответы на эти вопросы.

П: Окей, теперь, когда я смотрю, появилось чувство инверсии – течение потока в обратном направлении. Это напомнило название альбома моей любимой группы – “И тогда ничто вывернулось наизнанку”.

Е: Посмотри на свои непосредственные переживания и напиши снова. Существует ли “ты” в реальности?

П: Очень занят на работе. Смотрю в окно – там свет, движение и т.д. В теле – теплота, чувства и т.д. Ощущение непрерывности от одного к другому. Нет ни обладания, ни причинности как таковых. Такое же чувство, как вчера – как будто привычное состояние как-то перевернулось, трудно описать яснее. Но ощущения хорошие.

Е: ОК, отлично. Нет обладания. А что такое “я”?

П: На этот вопрос нет ответа – слово “я” не относится ни к чему реальному.

Е: Хорошо, прекрасно, но звучит так, как будто ты повторяешь чужие слова. Опиши подробнее.

Копни глубже. Выясни, реально ли это, и как реально, и контуры этой реальности. Хорошо? Это то, что совершенно выходит за пределы соглашения, это совсем другой уровень, это исследование.

П: Без проблем.

Итак, созерцая игру света в листве дерева за окном... Как мы уже обсуждали, в акте наблюдения нет переживания наблюдающего, ничего, кроме тотальности наблюдения.

А так как нет наблюдающего, то нет переживания прошлого или будущего, потому что они относятся к наблюдающему. И ещё куча других вещей, перестающих иметь значение по той же причине.

Поэтому всё то, что можно было бы назвать “страданием”, выпадает из поля зрения, потому что этому просто не за что зацепиться в простом чувстве бытия.

И это намного лучше и истиннее, чем старое восприятие, с детства усилившееся – кажущееся довольно странным с точки зрения простого бытия. Более того, кажется довольно болезненным созерцать идею “самости” и всё, что она включает в себе: такие вещи, как вина, стыд, беспокойство.

Е: Хорошо, хорошо.

Определи “я”, пожалуйста. Что такое “я”?

Есть кто-то, кто живёт жизнь?

П: Да, самость это просто поведение. Вербальный/познавательный/рассуждающий тип поведения, основанный на языке. С этой точки зрения “я” это слово. Однако, это не означает, что оно указывает на что-то, что существует в реальности.

Полагаю, ярлык может не иметь за собой ничего реального, так же, как можно выписать чек, не имея денег на счету. Поведение не поддерживается онтологией.

“Кто-то” живёт жизнь? Нет, жизнь происходит лишь как переживание. Это имперсональный процесс. И переживание этого процесса не совместимо с его обладанием или идентификацией с ним.

Е: Существует ли “ты” в каком-либо виде или форме в реальности?

П: Нет!

Е: Ахахаха! Это что, шутка?! Скажи мне, дорогой друг, как ты поживаешь?!

П: Да, “меня” нет, это странно. Всё другое, но такое же. Нет каких бы то ни было грандиозных слов, чтобы описать это. Фактически, нет никаких слов. Но это освобождает, точно.

Е: Да. Можно посмотреть на это вот так: Жизнь была и прежде, а “я” никогда не было. “Я” было просто концепцией, мыслями, ментальной конструкцией. Жизнь всё время жила без “я”, так сказать. И теперь она живёт. Так что же изменилось для Жизни? Ничего. Вот почему это так явно, так просто, так очевидно. Но невероятно, как можно было этого не видеть!

Нет большого взрыва, ты не стал святым или ангелом.

Ты стал естественным. Вот и всё. Свободный человек – воплощение без концепции “я”.

Конечно, годы само-заточения создали множество напряжений, сопротивлений, ограничивающих убеждений в теле-уме. Требуется время, чтобы “распаковать” эти “туго стянутые пакеты”.

Это было здорово, Питер. Мне действительно понравилось, как ты прошёл. Если ты помнишь, каким неопределённым ты был в начале, теперь посмотри на ясность и простоту этого осознания.

Больше тебе спасибо за освобождение сознания – каждый раз происходит расслабление в теле, расходящееся волнами и затрагивающее других, если нам удаётся уложить это в несовершенство

слов. Вот почему теперь так просто пробудиться – это волна, цунами!

Люблю и тепло обнимаю тебя.

П: Шлю вам свои объятия взамен! Да, ясность и простота... Я подождал день с ответом, чтобы посмотреть, что произойдёт. Конечно, всё осталось по-прежнему – и правда, что ещё может случиться. Спасибо вам, Елена, за вашу работу, это действительно помогло мне.

Гарсиус

Гарсиус понимал всё на интеллектуальном уровне; оставалось только ясно увидеть это. Он не затратил много времени, чтобы осознать, что «я» – это просто ярлык, и пустота имперсональна. Я была счастлива помочь Гарсиусу, так как он из той же страны, что и я. Я не открывала ему этого до самого последнего момента; для него это было большим сюрпризом. — Илона Циунайте.

И: Привет, Гарсиус.

Как сегодня всё выглядит?

Г: Привет.

Сегодня ленивый день. Я ничего не делаю, и вокруг много мыслей – я должен сделать то, сделать это, просто чтобы не быть в покое, просто чтобы не быть... Большинство этих мыслей видны и регистрируются. Некоторые упускаются. Но всё-таки, сегодня прекрасный день.

Теперь, когда я смотрю, происходит сдвиг, в котором «я» меняется с «делающего» на «делающего и свидетеля делания». Такой сдвиг происходит очень часто, иногда несколько раз в минуту. Есть большая необходимость погружаться больше в духовные вещи, как чтение блога Елены или просмотр сатсанга в прямом эфире. Но нужно воздержаться от этого, как предложила Елена.

Всегда, когда я пишу «я», «мне» и т.д., есть понимание, что здесь нет «я», просто возникающие мысли.

Проблема вот в чём: это понимание интеллектуально, как ещё одна добавочная мысль о «не-я».

И: Я понимаю. Окей, если ты понимаешь это интеллектуально, хорошо. Давай-ка заставим тебя реально это увидеть. Откуда приходят мысли?

Г: Из пустой области в центре груди.

И: Ты можешь их контролировать?

Г: Не-а.

И: Ты знаешь, какая будет следующая мысль?

Г: Иногда. Есть что-то типа знания, какая мысль должна прийти вскоре, в зависимости от окружающих обстоятельств. Трудно это описать. Да и смысла нет.

И: Что оказывает влияние на мысли?

Г: Мысль приходит, когда наступает верное для неё время и место. То есть, когда происходит одна и та же вещь, возникает одна и та же соответствующая мысль. И если ты осознаёшь это, это может происходить снова и снова.

И: Можно ли остановить мысль посередине?

Г: Да, кажется можно. Если начинаешь осознавать эту мысль, она останавливается посередине. Но с другой стороны, я знаю, какой должна была быть следующая часть.

И: Посмотри на саму мысль и напиши, что видишь.

Г: Мысль возникает из пустого пространства, вызывает то или иное чувство в теле и исчезает. Иногда я бываю таким тихим, что могу наблюдать и полностью осознавать это. Мысль это не я. Похоже, что «я» должен быть тем, кто наблюдает мысль.

И: Окей, давай рассмотрим это повнимательней. Заметь, что мысли это просто ярлыки, и что ум

– машина по производству ярлыков. Возникает ощущение – за ней следует мысль, слышен звук – следует ярлык. Осмотри комнату, заметь вещи в ней, и как ум автоматически обозначает их.

Г: Да. Это можно легко увидеть. Это происходит не со всеми объектами, но со многими. Например, я смотрю на картину, изображающую подсолнух, и возникает мысль: «подсолнух». В действительности, ведь это картина, не цветок, не так ли?

И: Теперь посмотри на сами ярлыки. Некоторые слова указывают на реальные вещи. Некоторые – на символы и выдуманные вещи.

Г: Да. И это не контролируемо – всё происходит автоматически. Если ты попытаешься заставить себя смотреть без обозначивания, даже тогда мысль-ярлык заменяется мёртво-пустой мыслью, или чем-то вроде того.

И: Посмотри на слово «стол» и на стол перед собой. Ты можешь потрогать его, он реален.

Возьмём слово «университет». Существует ли университет в реальности? Есть здания, люди, парты, компьютеры, книги, но такой вещи, как университет, не существует. Значит, это ярлык, который мы используем, чтобы понимать друг друга, но такой вещи нет.

Изучи ярлык «я». На что он указывает? На что-то реальное?

Г: Он указывает на комплекс тела, мыслей и чувств. Реально ли это? Здесь я в затруднении.

И: Как насчёт Санта Клауса?

Г: Санта Клауса не существует, только мысли о нём.

И: Как насчёт «я»?

Г: Нет, «я» не существует. Только идея, что этот комплекс тела-ума – я.

И: Отлично, давай посмотрим на мысль «я» вместе.

«Я» указывает на мысли обо «мне», но там внутри нет «меня». Посмотри, есть ли «я» в теле отличное от мысли «я»?

Г: Внутри нет никакого «я», кроме мысли «я». «Я» хочет зацепиться в качестве наблюдателя, наблюдающего мысль «я» и всё остальное внутри и снаружи.

И: Слово «тело» указывает на тело, «мысль» – на мысль, «чувство» – на чувство. Всё это реально.

«Я» указывает на мысли обо «мне», но внутри нет никакого «я». Проверь – есть ли «я» в теле отличное от мысли о «я»?

Что дышит? Ты или тело делает это само?

Есть ли дышащий?

Есть ли идущий или ходьба происходит?

Есть ли усваивающий? Или усваивание происходит?

Есть чувствующий?

Думающий?

Наблюдающий?

Пьющий?

Кушающий?

Г: Всё происходит само. Я могу только осознавать это или нет. Кто же тогда осознаёт? Да, я вижу, что осознанность тоже происходит сама... Кто же тогда осознаёт осознанность? Чёрт, вот загадка...

И: Видишь, к чему я веду?

«Я» – это просто ярлык, использующийся в общении, чтобы мы могли понимать друг друга. Но «я» – это просто ярлык, но не делающий.

Осознанность просто есть. Нужно ли ей «я», чтобы осознавать?

Г: Нет, ей не нужно «я», чтобы осознавать.

И: У тебя есть какое-нибудь животное? Посмотри на него, как оно осознано к окружающему. Но есть ли там «я», которое осознаёт?

А как насчёт мухи? Птицы? Есть ли там внутри управляющий, или осознанность осознаёт сама себя?

Г: Глаза животного пусты. Там нет «я».

И: Есть ли наблюдатель? Происходит наблюдение – наблюдатель, наблюдаемое и наблюдение составляют единый процесс. Есть ли отдельное существо, которое наблюдает?

Проверь это.

Посмотри, как всё происходит само по себе. Мысли приходят, пальцы печатают, на экране появляются слова. Есть ли какой-нибудь наблюдатель вне этого действия?

Что наблюдается? Есть ли наблюдающий?

Г: Пустота осознаёт мысли. Мысли возникают в этой пустоте и исчезают в ней. Так значит, я – пустота?

Кажется, как будто этот наблюдатель, эта осознанность каким-то образом находится в теле. Всё видится с позиции тела.

И: Что наблюдается? Есть ли наблюдающий?

Г: Наблюдающая пустота.

И: Пустота осознаёт мысли. Мысли возникают в этой пустоте и исчезают в ней. Так значит, я – пустота?

Нет, это не значит, что ты – пустота. Это значит, что пустота есть, а тебя вообще нет. Ноль.

Верно ли это?

Г: Не знаю.

Нет. Честное слово, знаю: «меня» нет.

Но чувство «я» всё ещё есть. Да, огромный ярлык «я».

Бррр, хочется уже избавиться от этих ярлыков...

И: Присваивание ярлыков происходит, и здесь нет никого, кто будет избавляться от них. Это происходит, и будет происходить, как всегда и было.

Исчезает не это, и не ощущение бытия, но вера в то, что есть «ты», с кем это всё происходит.

И это исчезает, потому что ты видишь истину, что в действительности, в реальной жизни, «тебя» нет.

Так что, прежде всего, исследуй это.

Жизнь есть. Тебя нет.

Вычисли это.

Г: Появляется чувство апатии. Типа «да, да, всё верно, но – всё-таки». Иногда приходят моменты странного счастья, потом всё становится снова таким же.

И: Хорошо, хорошо, всё это происходит. Нет «тебя», который видит, но в дение происходит. Так ли это?

Г: Да, это так – не «я» вижу, просто есть чувство, что есть «я», которое видит, в дение происходит само.

И: Смотри сюда: «чувство, что есть «я», которое видит». Есть ощущение в дения + ярлык = «я вижу».

Посмотри ещё раз на чувство. Хватай его, не стесняйся. Заберись внутрь него, посмотри на мир с такой перспективы.

В дение происходит...

И: Как сегодня всё видится?

Г: Спокойно, тихо и нет никого, кто заботился бы даже о таких интересных вещах. Сегодня апатии нет. Сегодня... нет ничего.

И: Как это ощущается – быть освобождённым?

Г: Как начало, или что-то вроде того. Сильное стремление также показать это другим. Тихая благодарность, не направленная ни к чему. Ум стал таким: «О, я должно быть очень счастлив» – и исчез. И любовь – тихая теплота ко всему: тебе, Елене, столу, дождю...

И: Прекрасно! Спасибо. Очень тебе признательна.

Остались ещё кое-какие вопросы, которые мы должны пройти для убедительности, но я вижу, ты справился.

Ответь, когда будешь готов.

Есть ли «ты», вообще, где-либо, в каком-либо образе, виде или форме?

Г: Нет, «меня» нет вообще.

И: Объясни в деталях что такое «я» и как это работает.

Г: Я не знаю, как это работает. Каким-то образом «я» связано с каждой приходящей мыслью. Вот откуда появляются «я – то, я – это, я чувствую то, я не чувствую это». И почему-то, есть вера в это – что я являюсь каждым из этих утверждений «я есть...».

Как будто ты внутри мысли. Ты – содержание этой мысли и действуешь без вопросов. Если возникает вопрос, он сразу же становится «я». Так что, Илона, эта чепуха с «я» будет продолжаться вечно.

И: Как это ощущается – быть освобождённым?

Г: Это просто восприятие всего происходящего, глядя на мысль «я», остаёшься незатронутым ей. На самом деле, ты не затронут ничем. Нет «тебя». Ничего. Всё. Но не «я». Даже «я» – в этом всё.

И: Как бы ты описал это кому-то, кто никогда не слышал о «не-я»?

Г: Спонтанно.

«Тебя» нет. Посмотри и увидишь, что есть тело, мысли, чувства и т.д., так же, как всё остальное в мире вокруг тебя. Восприятие этих вещей происходит, но нет воспринимающего. Мысль «я» везде, но она это не ты. Попробай выяснить это сам. Всё, с чем ты сможешь себя отождествить, будет ложью. Ты не можешь быть тем, что ты видишь. Смотри и снимай слой за слоем этого фальшивого «я», пока ничего от «тебя» не останется.

И: Великолепно!

Последний штрих: есть какие-либо сомнения?

Г: Нет, сомнений никаких нет. «Я» может вернуться, но всегда ясно, что это не я.

И: Замечательно. Можешь ли ты сказать, что протолкнуло тебя? Что подействовало, заставило тебя реально увидеть? Можешь ли ты оглянуться и засечь тот сдвиг?

Г: Не могу сказать. Может быть, это придёт позже. Вы с Еленой просто рубили, рубили и рубили... И каким-то образом, в какой-то момент какое-то сопротивление отпало, и ничего не осталось... Хах, теперь слёзы пошли. Много Любви пришло.

Этим утром, когда я открыл глаза, была полная ясность. Потом я соскользнул и снова не понимал что и как. (Понимание было, но также и мысль, что я ничего не понимаю.)

Больше ничего не осталось, с чем можно было бы отождествиться, даже с пустотой. После этого началась апатия, типа «да ладно, это не имеет значения», и позже что-то отпустило. Больше некуда было отступать. В дение произошло.

Спасибо.

Грэг

Грэг – очень серьёзный практик Буддизма. Я бросила вызов его самым основным духовным верованиям: зачем нужно медитировать, причины и следствия, карма – тому, что содержится в классическом пути медитации и обычно не подвергается сомнению. И размышления над этим заставили его увидеть истину. – Елена Нежински.

Г: Привет, Елена.

Меня зовут Грэг. Мой друг Шейн посоветовал мне поговорить с тобой, и у меня есть созревший вопрос относительно моей практики.

Надеюсь, ты будешь не против затратить на это некоторое время. Я кратко опишу, где я сейчас нахожусь, но сперва я хотел бы удостовериться, что ты открыта для разговора.

Е: Привет, Грэг. Да. Отличное время. Пожалуйста, пиши всё, что считаешь нужным.

Г: Большое спасибо за то, что уделяешь этому своё свободное время! Последние пара недель были очень интересными. Вечером в пятницу 26 августа, Доминик, с которым, я думаю (надеюсь), ты говорила, собрал нас на разговор и сообщил, что у него больше нет “я”.

В течение этого разговора у меня наблюдался поворот от глубокого скептицизма к воодушевляющей уверенности. Скептицизм, потому что ничего из сказанного не было новым, хоть я ещё сознательно и не сбросил своё “я”. Воодушевляющая уверенность – из-за привлекательности мысли: “Если Доминик освободился, и у меня был такой же опыт, тогда и я могу освободиться”. После того, как остальные ушли, мы с ним проговорили ещё несколько часов.

Он задавал мне вопросы типа “Что такое “я”?” и “Кто такой Грэг?”. Хотя у меня и было собственное абстрактное представление об ответах на эти вопросы, я никогда их не формулировал для разговора тет-а-тет. Казалось нелепым, чтобы тебе задали подобный вопрос.

Внутренне это выглядело примерно так: “Что такое Грэг? Грэга не существует, это же очевидно! Зачем я должен говорить об этом?”. Я сформулировал несколько ответов, используя такие слова,

как иллюзия, завеса, и даже “недоразумение, которое грабит прямое переживание”. Всё это было довольно неожиданно. Я помню, что по прошествии времени, мой ответ мог бы быть совсем другим. Что изменилось и когда?

Следующие за этим вечером дни были полны неутраченного смятения, размышлений и бескомпромиссного исследования. Сейчас смятение сошло на нет. Пожалуйста, не стесняйся возражать против моих выводов. Приветствуется даже самая неприятная оценка моих заблуждений. Нет Грэга, который может расстроиться, только ментально-физический феноменальный процесс, который ум приписывает “я”. И однако, поведение по-прежнему такое, словно Грэг существует! Вот где держится заблуждение. Что уже отброшено, а что ещё осталось? Сейчас уже ясно, что вера в то, что “есть Грэг, устойчивое ядро, находящееся в центре каждого переживания”, ушла, может быть до конца жизни. Однако, вся структура, поддерживающая эту веру в течении 33 лет, привычное поведение, глубоко въевшийся образ действий, даже подавленные эгоцентрические мысли, преобладают.

До вторника 30-го этого различия не было, и поэтому у практики не было устойчивого направления. Теперь же различие явно видно, и кажется, наметилось направление прогресса. “Я”, являющееся отражением всей “моей” жизни, должно быть демонтировано.

Так начинается медленная, но уверенная практика по разборке обусловленности поведения “я”. Правильно ли это? Есть ли более быстрый или прямой путь? Или лучший, менее противоборствующий путь? Насколько я могу сказать, каждый раз, когда возникает обусловленное поведение, поддерживающее “я”, всё что можно сделать, это распознать его, сделать ментальное замечание, что “я” нет, так что поведение стало бы ненужным, и ждать возникновения следующего. Иногда случается, что приходят мысли без центра “я”, тогда как раньше этот центр всегда был. Например, могут легко возникнуть слова: “Пришёл голод”, вместо “Я голоден”.

Иногда возникает “Я голоден”, а затем “Что? Какое “Я”?”. Но чаще всего: “Я голоден” и затем... чёрт, просто лень. Я готов к такому пути, хотя он и кажется скучноватым.

Открываюсь всему, что ты мне предложишь. Большое спасибо!

Е: Зачем ты медитируешь?

Г: Затем, чтобы привнести немного осознанного “не-делания” в эту жизнь.

Е: Значит, ты и жизнь отдельны? Ты должен что-то делать, чтобы привнести что-то в жизнь, которая уже есть?

Г: Совсем нет. Не знаю, откуда ты это взяла. Как могу я быть отдельным от жизни? Сама мысль об этом нелепа.

Нет ни малейших оснований считать, что есть отдельное “я”. Более того, истинное разделение в этой вселенной невозможно, есть только иллюзорное, придуманное людьми.

Е: Это просто интеллектуальный разговор. Ты предлагаешь догму, теорию. Тебе нужно стать реальным, реально смотреть и исследовать. Только это приведёт тебя к свободе.

Г: Если ум, деятельный и необузданный, всегда делает, что ему угодно, тогда он портится, как ребёнок, который получает всё, что он захочет.

Е: И ты думаешь, что можешь здесь что-то изменить? Тебя нет.

Г: Причина и следствие. Независимо от того, есть ли “я” или нет.

Е: Нет никаких причин и следствий. На самом деле. Это то, что ум накладывает сверху потока жизни. И когда люди смотрят на жизнь через призму причины, в результате появляется мысль “я”.

Г: У медитации есть много преимуществ, некоторые известны мне по опыту, другие переданы в виде информации. По крайней мере, сейчас всё сводится лишь к открытию пространства для чистого сознания.

Е: Что? Есть ТОЛЬКО чистое сознание. Никакого открытия не нужно. Смотри глубже. Существует ли что-либо вне чистого сознания? Вообще что-либо? Что? Ум? Обусловленность?

Не нужно никакого открытия.

Нужно лишь посмотреть, что то, чему ты хочешь открыться, уже есть. Не “ты”.

Г: Верно, что нельзя доказать, что что-то находится вне сознания. Однако, это не доказывает, что всё, что есть, это сознание. Как ты перескочила к такому выводу? Конечно, заглянув глубже.

Е: Я ничего тебе не пытаюсь доказать.

Ты должен посмотреть сам. Кто тот, кто освобождается?

Г: Кто освобождается? Я (пожалуйста, не обращай внимания на обычный условный язык) знаю только, как ощущается отсутствие веры в “я”. Все чувства остаются такими же, как и с верой в “я”. “Я” никогда не существовало с самого начала, так почему они должны быть другими?

В теле лёгкое волнение из-за вопросов. Ммм-ммм! Дурацкий обусловленный ответ.

Е: Так чего же ты хочешь?

Грэг.

Грэг! Это не разговор. То, что я пишу или спрашиваю не имеет ничего общего с логикой, интеллектом или знанием. Ты не должен мне ничего доказывать. Я не должна ничего доказывать тебе. Ты написал мне. Зачем? Чего ты хочешь?

Чего ты ещё ищешь?

Что пытаешься отыскать?

ЧЕГО ЗДЕСЬ НЕ ХВАТАЕТ?

Г: Я хочу окончания своих страданий. Когда я говорю “своих”, я знаю, что на самом деле это не “мои” страдания. Однако, временами есть страдание, и в эти времена кажется, что есть “я”, испытывающий их. Затем страдание испаряется и чувство, что “я” испытывал его тоже уходит. Вероятно, это только интеллектуальное понимание.

Е: Как образом ты видишь окончание страданий?

Г: Что я пытаюсь отыскать? Думаю, это поможет заглянуть глубже.

Е: Зачем тебе это нужно? Что этим движет? Смотри, разберись, что там?

Г: Чего ещё не хватает? У меня нет подходящего ответа. По крайней мере, когда я успокаиваюсь и делаюсь тихим, мне не кажется, что чего-то не хватает.

Е: А когда ты не спокоен и тих, чего не хватает?

Г: Привет, Елена. Я немного подождал, пока не стану “не спокойным и тихим”, чтобы ответить на твой вопрос. Однако, этого не случилось, но всё равно буду отвечать на твои вопросы.

“Как образом ты видишь окончание страданий?”

Хороший вопрос. Полагаю, мой идеал это какое-то продолжительное фантастическое состояние ума, ни на что не реагирующего. По крайней мере, это моё давнишнее представление об окончании страданий.

Пока я писал последний абзац, я осознал, что теперь я в замешательстве насчёт страданий, хотя однажды прояснил для себя это. Это казалось таким основательным, и я мог сказать: “Да, есть страдание, как найти выход!”. Но теперь трудно сказать то же с определённой ясностью.

Я знаю, что “я” нет, и это знание находится теперь в обусловленности, что раньше вызвало бы во мне определённые страдания.

Когда я чувствую что-то неприятное, даже если ум как-то неприятно реагирует, то, что раньше было страданием, больше похоже на... просто неприятную вещь, затем просто неприятную ментальную реакцию и затем, может быть даже, неприятную физическую реакцию на ментальную реакцию. Затем это всё проходит, и я остаюсь слегка смущённым.

Страдал ли я тогда? Думаю, раньше это было страданием, теперь не уверен. Сейчас это больше похоже на что-то просто происходящее, частью которого является “неприятное”. Было ли “неприятное” страданием? Как оно могло им быть? Это было просто неприятным. Тогда, где же было страдание? Была ли неприятная ментальная реакция страданием?

Я так думал, о да! Но теперь я делаю паузу и смотрю. Это с самого начала является ничем иным, как просто “неприятным”. Просто ещё что-то “неприятное” с другим вкусом, но быстро проходящее. И где же здесь было страдание? Нет, серьёзно! Раньше я страдал, куда это делось?

Прошу прощения за такую болтовню, просто странно теперь не понимать это, и это непонимание трудно выразить. Как я могу положить конец страданиям, если я не могу даже обнаружить само страдание? В этом вообще нет никакого смысла.

Что я пытаюсь найти?

“Думаю, это поможет заглянуть глубже.”

“Зачем тебе это нужно? Что этим движет? Смотри, разберись, что там?”

Опять хороший вопрос. Когда я сначала почувствовал необходимость просить о помощи, я был в крайнем волнении. А потом произошёл сдвиг в понимании, и больше я уже не смущался.

Когда Шейн дал мне твои координаты и предложил попросить о помощи, отчаянная необходимость в

ней пропала. А-га, наконец-то я ответил на вопрос. Мне это не нужно. Но я не вижу никакого вреда в том, чтобы завершить изначальное намерение связаться с тобой.

По крайней мере, когда я успокаиваюсь и делаюсь тихим, мне не кажется, что чего-то не хватает.

Ё-моё! Я пытался ответить на “что не хватает” три раза, решил, что последний ответ хорош, и пошёл спать, когда вдруг случилось $1 + 1 = \text{БЛЯХА МУХА}$!

Каждый раз, когда кажется, что чего-то не хватает, в мысли, которая воспринимает недостачу, всегда присутствует “я”!

Если есть несчастье, это просто несчастье. Но если “я несчастен”, то “я” должен быть счастливым; не хватает счастья! Если нападает тупость, она замечательна. Но если я тупой, я должен знать; не хватает знания! Вот блин! Не могу поверить, что не замечал этого раньше! Когда нет “я”, всего хватает. Только “я” создаёт нехватку.

Как же это прекрасно! Здесь столько всего можно обнаружить... слишком возбуждён, чтобы идти спать. Хехехе.

Е: Абсолютно превосходно! Грэг, ты молодец! Отлично! Теперь ответь мне на пару вопросов:

Ты когда-нибудь существовал?

Можешь ли найти “себя” в каком-либо виде или форме в реальности?

Что такое “я”?

Г: Привет, Елена. Прости, что не ответил раньше, как могли пролететь так быстро пять дней?

Спасибо за смешные вопросы.

Как ни смешно это звучит (до сих пор действительно смешно), должен заключить, что я не существую и никогда не существовал. Причина, по которой я сделал такой вывод, состоит в точности в том, что я не смог обнаружить “я” ни в каком виде или форме в этой переживаемой реальности. Более того, я не смог найти ни одного значительного довода, доказывающего данное утверждение. Единственное, что можно сказать, при длительных и глубоких попытках найти обещанное мыслями “я”, обнаруживается отсутствие такового, куда бы ни был направлен поиск.

Что это значит?

Сказать, что “я” не существует, не значит сказать, что ничего не существует, или Грэга не существует. Это значит, что не существует Грэг, воспринимаемый думающим умом.

Грэг это лишь выдумка, воображение ума, которое на более реально, чем подробности воспоминаний. Верно то, что реальны условия, создающие воспоминания, но их содержание – нет. Точно так же, нереально содержание ментального образа – представляемый Грэг. Поскольку содержание этого ментального образа Грэга обещало быть реально существующим, но теперь известна его иллюзорность, можно сказать, что Грэга не существует. То было пустое обещание.

“Я” это идея в голове, ментальная концепция, вот и всё. Так что “я” существует только, пока существует идея. Если говорить ещё что-то об этом, появляется опасность зайти слишком далеко в рассуждениях о том, что послужило первоначальной причиной возникновения иллюзии “я”.

Вот ещё несколько вопросов, заданных другими людьми. Если “я” не существует, что тогда остаётся?

Вот это мне действительно нравится. А не важно. Рассуждения о более глубоких смыслах будет лишь ментальным упражнением, избыточными возможностями избежать обнаружения иллюзии.

“Я” нереально, поэтому разговоры о том, что будет после “я” – пустая трата энергии. Конечно, необходимость в “после я” – ещё большее “я”. Куда девается “я”? Наверно, “пуфф”, будет хорошим ответом. В каждом моменте есть шанс присутствовать в этом моменте, а не отделяться от него каким бы то ни было образом. Что ещё может быть важнее этого?

ОК, теперь небольшой экскурс в историю. Будда выделил четыре этапа просветления.

Проникновение в иллюзию “я” – один из разделов первого этапа, а так же снижение необходимости в обрядах и ритуалах и искоренение сомнений.

Однако, говорилось, что полное освобождение ещё не достигнуто из-за устойчивых более тонких форм само-вовлечённости. Кажется, я припоминаю, что одной из форм этой вовлечённости была страсть любить или умереть, что-то вроде того.

Как тот, кто прошёл первый этап, я намереваюсь продолжать практиковать, как и раньше, наблюдая не-я напрямую и косвенно. Если возникнут затруднения, значит обусловленность заходит глубже в прошлое, чем доступные воспоминания.

Так как воспоминания могут быть вызваны неожиданно определёнными обстоятельствами,

похожими на создавшие эти воспоминания, следовательно, отголоски “я” могут глубоко прятаться до тех пор, пока не появятся условия, побуждающие их к действию. И если они возникнут, то встретить их должно новое сознание. Как здорово!

Елена, большоооооооо спасибо. Очень тебя люблю и за всё признателен.

Это так восхитительно! Часто смеюсь совершенно без всякой причины, просто от удовольствия и это восхитительно!

Пожалуйста, продолжай помогать другим. Это такой подарок!

Каролина

Каролина пришла очень готовой. Было немного грусти, и мы её проработали. После этого ей потребовался лишь маленький толчок, и она начала смеяться. Каролина искала чего-то ещё, чего-то большого и волшебного, как, собственно, и все, и когда она увидела, какова реальность, она разразилась хохотом. Это была красивая трансформация печали в любовь и благодарность. – Илона Циунайте.

К: Привет, Илона! Спасибо, что нашла время поговорить со мной. Чувствую себя возбуждённой, как маленькая девочка, и немного уставшей. Но ДА, я хочу пройти весь путь до конца. До этого я думала, что мне нужно как-то подготовиться, знать что-то, чтобы суметь отвечать на твои вопросы. Теперь мне кажется, что лучше ничего не знать. Итак, давай начнём. Я готова быть честной.

С любовью.

И: Великолепно. Тогда скажи мне. Как ты видишь сейчас, что такое “я”? Что такое эго? Просто ответь, как ты понимаешь это.

К: “Эго”, “я” это всё мысли.

И: На что они указывают?

К: Ни на что. Сейчас пришло на ум: “эго” и “я” указывают на ничто, являясь просто мыслями.

И: Откуда приходят мысли? Можешь ли ты их контролировать? Можешь ли остановить мысль посередине?

Заметь, как мысль “я” приходит и уходит, как и другие мысли. Может ли мысль думать?

К: Не могу найти, откуда они приходят. Нет, я не могу их контролировать. Нет, не могу остановить мысль посередине.

Да, да, да, мысль “я” такая же мысль, как все остальные. О, боже. Столько энергии сквозь пальцы. Нет, мысль не может думать.

И: А если я скажу, что в реальной жизни вообще не существует никакого “я”, правда ли это? Что при этом возникает? Какие чувства?

К: Сегодня утром проснулась с ощущением сильного напряжения в верхней части груди.

Подумалось, что это и есть эго. Потом увидела, что это просто мысль об этом чувстве: “Этого напряжения не должно быть.”

Читая твоё письмо, я сфокусировалась на этом ощущении, как будто да, это и есть местоположение “я”. Теперь произошло расслабление, когда это писала.

В реальной жизни “я” не существует. Чувства происходят, как чувство напряжения в груди. Мысли

тоже происходят: “Эго это напряжение в груди”, “Этого напряжения не должно быть”... просто мысли.

Сейчас заметила печаль. Часто чувствовала её, фокусируясь на “не-я”... возникают мысли вроде “А что я потеряю?”. Да, просто мысли. “Я не могу не принимать себя за эти мысли, напряжения”. “Что будет?”. Ум пытается обозначить это напряжение в груди. И какая-то привязанность к тому, что это я. Отошлю-ка это тебе.

И: Да, мысли, чувства просто приходят и уходят.

Заметь, насколько хорошо они связаны – мысль вызывает чувство, чувство обозначается, это снова вызывает чувство и так далее.

Но можешь ли ты посмотреть на само чувство, заметить, где оно находится, удостоить его своим пристальным вниманием? Скажи ей: “Подойди поближе, печаль. Я чувствую тебя. Что ты можешь мне показать? Я чту тебя и низко кланяюсь.”

Потом посмотри, что за ней. Есть ли там кто-то, кто испытывает печаль, или это чувство просто пришло в гости?

Дай мне знать, что обнаружишь.

К: Да, Илона. Спасибо. Давай продолжим.

Огромное спасибо тебе за то, что ты рассказала, как обратиться к чувству. Это сработало не сразу... Напряжение пыталось ускользнуть. Также возникла мысль о неудаче. Да, я наблюдала, как это всё закручивается.

Потом я попыталась спросить “печаль”, нравится ли ей быть печалью. Она ответила “нет” и попросила меня освободить её. С этого момента я начала ощущать глубокое расслабление. Мне хотелось сказать печали “Я люблю тебя”. И она отпустила. Я чувствовала, что я – любовь, которой не хватало напряжению.

Или, точнее сказать, любовь всегда здесь. Нельзя найти никого или ничего, что могло бы быть любовью. Уму это показалось странным, но я почувствовала позыв сдаться появляющейся ответной реакции на напряжение. И всё это было едва заметно.

Но я не могла не заметить чувство глубокого расслабления, тепла и любви. Затем возникло чувство сомнения, которое казалось сильнее печали. Больше времени ушло на работу с ним. Но теперь, похоже, оно отпустило. Возникали также и другие чувства, например, чувство неудачи.

Что за печалью? Только мысль. Нет, печаль происходит ни с кем. Да, она просто появляется.

Почувствовала импульс проверить, что будет, если я скажу: “В реальности вообще нет никакого “я””. Да, это правда. Теперь чувствую радость в верхней части груди, хочется засмеяться, вместо напряжения, печали, сомнения. То есть, чувства всё ещё приходят, но нет никого, с кем это происходит.

Раньше мне хотелось избавиться от ума, от всех этих ярлыков, чувств... Теперь, кажется, это не имеет значения, так как это происходит ни с кем. И в то же время, кажется, что напряжённым частям, по-прежнему в чём-то нуждающимся, уделяется больше внимания, чем раньше. И также спонтанно происходит отклик в виде чувства любящего присутствия.

Сейчас видится, что неподвижность всё время каким-то образом присутствует здесь, что бы ни происходило. Не за что держаться. И в то же время, даже если сомнение не может удержаться или что-то значить, замечаю такие мысли: “Не может быть, это не может быть освобождением, это слишком просто”. И приходит ответ как тихий смех, никакого возбуждения, ничего особенного. То есть, я всегда представляла себе, что я почувствую что-то особенное. Вроде красивой истории о том, как “я” исчезла. *смех*

Вижу, что “я” как реальность никогда не существовало... *смех* Но я искала что-то совсем другое. *улыбка* А то, что есть сейчас, не похоже на то, что я когда-либо себе представляла. До всего этого у меня было в дение, но теперь я вижу, что у этого в дения тоже был контролёр. Невероятно. Чувствую, как освобождается энергия в плечах, чувствую жар. Вижу веру в Каролину, как что-то выдуманное, ничего реального... боже мой...

Отошлю это тебе. Твоя помощь очень ценна. Возможно, есть ещё что-то скрытое, чего я не вижу. (Сейчас чувствую усталость, которая может указывать на что-то).

И: Вот это да! Очень рада за тебя.

Да! Здорово. Люблю, когда кто-то смеётся. Всё это до смешного нелепо, не правда ли? И ты поняла,

как быть с чувствами.

У меня осталось для тебя несколько вопросов.

Существуешь ли “ты” где-либо, вообще, в каком-либо виде, образе или форме?

Объясни подробно, что такое “я” и как оно работает.

Как это чувствуется – быть освобождённой?

Как бы ты описала это тому, кто никогда не слышал о “не-я”?

Что реально?

К: Великолепно. *улыбка* Всё есть так, как есть. Прекрасный солнечный день в Париже, благоговеино шелестит на ветру бамбуковая роща. Всё ещё есть чувство лени.

Да, отвечаю на последние вопросы.

Ахахахаха... Первый вопрос опять заставил меня смеяться.

Несколько раз был порыв ответить на него шуткой. Но затем пришла мысль: “Нет, ответ серьёзно”.

Не могу удержаться. Вот ответ: и я говорю нет, нет, нетнетнет. Нет. Нет. Меня вообще нет. Ахахаха.

Меня вообще нет нигде, ни в каком виде, образе или форме.

“Я” это абсолютная выдумка, вера в отдельное существо. Она работает через отождествление с памятью, мыслями, ощущениями; отождествлением с “я”-мыслью.

Как это чувствуется – быть освобождённой? *улыбка* Этот вопрос много раз вызывал напряжение.

Так чудесно видеть всё, как есть. Ничто не должно быть иначе. Ощущение, что ничто не оставляет следов. Просто происходит всегда новое. Происходят мысли, навешивание ярлыков, но это не силах определить, что есть. Не чудесно ли это?

Да, этот механизм тела-ума просто поразителен. Все эти слова, ярлыки, никогда не останавливаются. Была какая-то лень сначала отвечать на вопросы. Но вот пришли слова и радость и я восхищена всем этим.

“Как бы ты описала это тому, кто никогда не слышал о “не-я”?”

Всё просто происходит и происходит ни с кем. Никто ничего не делает. Делание происходит. Мысли, ощущения происходят. Но нет никого, кто всё это делает. (Не уверена, что сказала бы это своей бабушке, но кто знает. *Улыбка*)

“Что реально?”

Настоящий момент, как есть. Видение, печатание, ощущение.

Ну, вот и всё. Пока не вижу, что ещё можно сказать.

Спасибо.

И: ПРЕКРАСНО. Да, сдвиг определённо произошёл. Теперь всё должно наладиться.

Здорово.

Я потрясена, как быстро у тебя получилось. Спасибо.

У нас есть так же группа, где мы помогаем прошедшим врата. Там все, кто увидел иллюзию, и когда становится трудно, действительно помогает поговорить с другими. Я добавлю тебя туда, нужно только кое-что уладить. Заходи туда. Это, правда, полезно.

Люблю тебя!

К: Слёзы текут, Илона... Вчера они тоже были, с огромной благодарностью к тебе. Не могу объяснить это чувство.

Я тоже потрясена. Наверно, можно сказать, что дорога была уже достаточно расчищена. Нужен был небольшой толчок. И жизнь красиво вывела меня на блог Елены. Тогда я начала ощущать, что что-то внутри чувствует серьёзную опасность. Потом прочитала твой блог. Возникло такое сопротивление, страх смерти, чувство, что чего-то не хватает, не хватает освобождения, и тут же: “Это ничего не значит. Я в порядке”.

Когда я читала, как некоторые критикуют тебя и Елену, я могла согласиться. У меня были такие же мысли, такие же возражения. Но что-то указывало мне на то, что я просто лгу сама себе, сопротивляясь. Да, тут потребовалась покорность. Но теперь я вижу, что это ничто.

Я знала, что не могу больше продолжать жить во лжи, даже такой, казалось бы, незаметной. В то же время возникало сопротивление, и я была изумлена происходящим с тем, что вы с Еленой делаете. Это так перекликается с тем, что происходит на этой планете. Я была скептически настроена по отношению к вам.

Знаешь, мы так держимся за прошлое, за старое, словно притворяемся, что знаем, каким должно

быть освобождение. Всё же, я верю, и я это испытала, что хоть сопротивление и берёт своё, но не сегодня, так завтра, мы не сможем не ответить на зов.

Прочитала сегодня заметку “Падение” и была очень тронута. И я так благодарна, что ты и другие друзья готовы поддержать меня. Я больше нигде этого не встречала. Это так ценно. И всё это, не требуя платы. Хммм. Сердце наполняется глубокой благодарностью.

Я уже состою в одной группе, где я, наверно, не должна была быть. Ха! Но всё-таки, эта группа была полезной для меня до того, как я увидела иллюзию. Я видела, что она работает и вдохновляется честностью людей, и это очень помогло мне. Сегодня прочитала твой пост о другой группе. Чудесно. С радостью буду тоже помогать.

Я бы с радостью помогала даже до того, как увидела иллюзию. Но было очевидно, что я не могу помочь другим увидеть то, что сама не видела. Я доверилась жизни, которая привела меня прямо сюда. Чувствую также необходимость, чтобы всё глубже установилось во мне.

Я тоже тебя люблю, мой прекрасный друг. Как я благодарна, что поверила тебе. Как ты сказала, всё становится интересным в “падении”. Посмотрим, что будет.

И: Спасибо. Шлю тебе мою признательность и любовь.

Я была так занята организацией нашей новой игровой площадкой в Liberation Unleashed, и она будет грандиозной. Когда всё наладится, присоединяйся к нам и помогай другим.

А теперь, отдохни, Каролина. Это всё равно, что родиться заново, ничто из старого больше не имеет значения, а новое ещё не установилось. Просто доверься процессу, и если что-то возникнет, о чём бы ты хотела со мной поговорить, я вся твоя.

С огромной любовью.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не увидела бы свет без команды удивительных людей, задействованных в её создании. Приносим нашу глубочайшую благодарность тем, кто принимал участие в этих диалогах. Спасибо, что поделились своим путешествием. Поступая так, вы протягиваете руку помощи тем, кто ещё в поиске. Многие сообщали, что сдвиг произошёл с ними во время чтения наших блогов; надеемся, что эта книга разнесёт наше послание ещё шире, достигнув каждого, кто в ней нуждается.

Мы благодарим всех, кто работал над этой книгой, помогал в редактировании, оформлении и консультировании. Спасибо Шанди Риаз, Сайран Хэли, Алексею Стивенсону, Вив Вестбрук, Джеффу Монтгомери, Мэтью Брауну, Диэго Старгейзеру, Бонни Онгл, и Ноне Парри за работу над этим проектом. А так же Дэймону Камда и Тине Хэбнер Пэтлек за административную помощь.

Илона и Елена