

" ПРОБУЖДЕНИЕ РАЗУМА" ЧАСТЬ 2. "

РАСКРЫТЫЙ РАЗУМ

Транскрипт фильма

Приобщиться к человеческому опыту — значит погрузиться в великое забвение. Завеса обусловленного ума заслоняет истину о том, кто мы есть на самом деле, и бросает нас в мир разделений, ограничений и сомнений. Так кто же вы на самом деле? Являетесь ли вы просто разумом, живущим в теле, перемещающимся по жизни, пытаясь обрести счастье и избежать страданий? А может быть, вы — нечто совсем иное, гораздо более глубокое, нечто вечное. То, что невозможно объяснить словами. То, что при осознании приносит истинный покой и подлинное удовлетворение. Здесь мы заглянем за завесу ума, за пределы мыслей и ощущений, чтобы узнать истину о том, кто мы есть на самом деле.

Так что же такое разум? На протяжении всей истории человечества этот вопрос задавался бесчисленное количество раз. С самых ранних духовных и научных поисков человеческий разум концептуализировался и понимался по-разному в разных культурах. Люди использовали философию, психологические и научные теории, а также методы прямого исследования, чтобы проникнуть в тайны разума... чтобы узнать, кто мы есть за пределами ума и тела.

[Tom Das] Обычно мы считаем, что ум — это что-то внутри головы, мозг, связанный с мышлением и познанием, но ум гораздо глубже. На самом деле ум — это дуальность. Он также известен как Майя или Иллюзия. Он также известен как эго.

[Narrator] В переводе с латыни слово «эго» означает просто «Я». Когда чувство «Я» ограничено какой-то вещью, это майя, иллюзия, но когда оно безгранично... когда оно пробуждается как само сознание, внутри которого возникают и исчезают все явления, тогда больше нет отождествления с отдельным «Я».

[Rupert Spira] Истинное значение слова «Я» — это бесконечная осознанность, бесконечное сознание. Это единственное «Я» или единственное Я, которое существует. Однако для большинства из нас наше чувство себя настолько запуталось в содержании опыта — мыслях, образах, чувствах и так далее, — что мы не воспринимаем себя такими, какими мы изначально являемся. Мы знаем себя в изменённом виде, смешанном с содержанием опыта. И это смешение истинного и единственного «Я» — бесконечной осознанности или бесконечного сознания — с содержанием опыта создаёт иллюзорное «я», которое обычно называют эго или отдельным «я».

[Shakti Caterina Maggi] Эго — это очень стойкая, очень сильная, очень твёрдая идея о том, что мы — личность... отдельная сущность внутри тела-ума. А иногда мы думаем, что мы — просто тело-ум.

[Louise Kay] Это — это аспект ума, который формируется в раннем возрасте и именно он даёт нам ощущение, что я — это индивидуальность.

[Lisa Natoli] Это — это буквально выдуманная сущность, и она не реальна. Это то, с чем мы отождествляем себя как с телом. Это часть ума, которая считает себя отдельной.

[Amoda Maa] Это — это личное ощущение «меня», но это не истинное Я. Это полностью вымышленная конструкция меня.

[Louise Kay] Это не то, кто я есть на самом деле. По-настоящему я — это то, что глубже, это присутствие, которое всегда здесь.

[Narrator] Дуалистический ум состоит из двух фундаментальных аспектов... свидетеля и того, что наблюдается. Есть феномены мира, состоящие из ощущений, восприятий и эгоистических предпочтений, и есть ощущение, что существует «Я», которое отдельно и наблюдает. Пробуждение — это пробуждение от этой двойственности... от разделения между свидетелем и наблюдаемым, между субъектом и объектом, к осознанию первозданной осознанности, которая всегда присутствует.

[Steve Taylor] Если вы посмотрите на маленьких детей, у них нет этого, и они живут в состоянии участия. Они живут в состоянии восторга, потому что они не отделены от мира.

[Loch Kelly] Когда мы рождаемся, мы зависимы и у нас ещё нет концептуального мышления. По мере развития у нас появляются концепции и то, что называется самосознанием — способностью размышлять о том, что мы делаем, чтобы стать независимыми. Таким образом, мышление превращается во внутреннюю идентичность.

[Narrator] Формирование этого начинается вскоре после рождения. Мы начинаем развивать личную идентичность, которую в итоге называем «я» или «мне». Стадия зеркала в развитии человека — это момент, когда ребёнок узнаёт себя в зеркале, обычно в возрасте от 6 до 18 месяцев. И это лишь одна часть формирования этого через процесс идентификации.

[Narrator] Не то чтобы мы укрепляли своё это, узнавая персонажа в зеркале. Это часть процесса социализации или обусловливания, когда окружающие начинают относиться к нам как к отдельной личности, как к отдельному «Я». Мы учимся определять чувство «Я» через ощущения, возникающие в теле, через восприятие и концептуализацию вещей. Ум разделяет и отделяет одну вещь от другой, и тогда у нас появляются предпочтения по отношению к этим вещам. Какие-то вещи нам нравятся, какие-то — нет. Это «Я» становится нашей индивидуальной и уникальной личностью по мере того, как мы движемся по жизни. Это история о том, кем мы себя считаем. Сознание, которым мы являемся, начинает верить в это, когда мы ещё очень молоды. В детстве оно растёт вместе с нами, пока мы полностью не убедимся в том, что являемся личностью.

[Narrator] По мере того как люди растут и переходят в подростковый и взрослый возраст, они развиваются чувством обособленности, чувством «Я», живущего в их голове. Так они становятся отдельными это и живут в состоянии желания, в состоянии неполноты, в жизни которых преобладает стремление накапливать вещи, чтобы компенсировать свою неполноту. Именно ум

является причиной всех проблем. Ум — это сила, которая создаёт полную иллюзию разделения... Всю иллюзию или видимость того, что мы являемся личностью, живущей в мире.

[Francis Lucille] Мы можем на собственном опыте убедиться, что каждый раз, когда мы испытываем психологические страдания, мы всегда можем отследить их до убеждения, что мы являемся отдельной личностью, этой отдельной сущностью. Здесь нет исключений, совсем нет. Я не говорю о физической боли, но психологические страдания совершенно не нужны. Они основаны на вере в то, что мы являемся отдельным или кажущимся самостоятельным телом-умом.

[Narrator] Потому что мы похожи на фрагменты, оторвавшиеся от целого, как кусочки пазла, которые разъединились и разлетелись далеко друг от друга. Поэтому возникает ощущение, что «чего-то не хватает», «что-то не так». Ум кажется непреодолимым препятствием. Как мы можем преодолеть ум? Кажется, что уму нет конца.

[Narrator] Попытка победить ум с помощью ума порождает бесконечную борьбу. Это сродни попытке подняться на ноги, потянув за собственные ботинки. Эго-структура может чувствовать себя опустошённой, потерянной и растерянной, ощущая, что жизнь не имеет смысла. И по мере того как ищущий ум борется, мы переживаем то, что святой Иоанн Креста назвал Темной ночью души. Это необходимая часть процесса разочарования. Только отпустив поиски и ложное отождествление себя с искателем, мы приходим к прямому единению с жизнью.

[Amoda Maa] В моей жизни был хороший период. Я отказалась от духовного поиска не потому, что я сдалась как таковая, а потому что искать больше было нечего. Я не искала просветления. Я не искала пробуждения. Я искала покой, искала счастья и пришла к выводу, что сдаться тому, что есть, — это единственный путь, а жизнь — мой учитель. После многих-многих лет поисков всё рухнуло. Структура «я», которой я себя знала, распалась. Я сидела в своей гостиной, и в течение нескольких недель во мне возникло чувство внутренней опустошённости.

[Amoda Maa] Это было неожиданно. Этот обширный внутренний пейзаж тьмы... своего рода заброшенность... экзистенциальный отказ от самой жизни. И я заметила, как движение ума хотело уйти от этого внутреннего ландшафта тьмы. И я задала себе вопрос: «В чём смысл страдания? Какова природа страдания? Как можно положить конец страданию?» Или, возможно, оно не закончится? И в этих вопросах возникла готовность не двигаться с места, не уходить от этого мрачного пейзажа и сдаться ему, даже если это означало бы конец меня. Я не знала, что это означает конец меня, но это появилось как некое знание, которое ещё не было осознано. И в этот момент, совершенно неожиданно, вся структура моего «я» умерла.

[Amoda Maa] Как будто вся моя личность умерла, и удивительным образом произошло слияние с самой жизнью, которое положило конец разделению между мной и жизнью. И с этого момента я поняла, что я и жизнь — одно целое; нет никакого разделения... всё дело в движении ума. Вся структура этой Амоды была построена на идентичности жертвы — не просто жертвы обстоятельств, а жертвы моих чувств, эмоций, мыслей, — и поэтому я постоянно пыталась измениться: изменить мысли, чтобы изменить чувства, сделать их лучше, более позитивными, более возвышенными... это закончилось.

[Amoda Maa] И без жертвы я словно родилась заново. То есть я умерла и в этом возродилась. Как будто все завесы восприятия, которые были построены на личности Амоды как «меня», с её историей, с её мыслями, с её убеждениями, с её опытом, просто рухнули. С того момента я абсолютно обнажена, и с того момента ничего не изменилось.

[Narrator] В буддизме первая Благородная Истина заключается в том, что существует страдание. Существует неудовлетворённость, присущая обусловленному уму. Дуккха, или хроническая неудовлетворённость ума, включает не только физическую и эмоциональную боль, но и более тонкие формы неудовлетворённости, такие как присущее всем вещам непостоянство и неспособность найти длительное удовлетворение в мирских занятиях.

[Angelo Dilullo] Даже когда всё идёт так, как мы хотим. Даже когда мы следуем сценарию, являемся хорошим человеком, у нас успешные отношения, успешная карьера — даже тогда часто возникает скрытое ощущение, что что-то не так. Что-то, чего нам не хватает, что-то, что мы воспринимаем неточно. И чем пристальнее мы смотрим на это, тем чаще оно становится более ярким, более очевидным.

[Angelo Dilullo] Поэтому я часто говорю, что первый шаг в процессе пробуждения — это признание того, что мы страдаем. Мы могли бы обобщить это как ощущение, что жизнь просто не функционирует правильно или, возможно, я не функционирую правильно в этой жизни. Но это неудобно... И хорошо, что это неудобно, потому что это приводит нас к расследованию, которое может доставить нас в места, которые мы никогда не могли себе представить.

[Francis Lucille] Почему люди страдают? Если мы говорим о физической боли, то должны понимать, что причина, по которой мы испытываем физическую боль, заключается в том, что она является защитным механизмом, доставшимся нам по наследству. Если бы мы не чувствовали боли, мы бы постоянно натыкались на предметы, выпивали бы серную кислоту, и наше тело не продержалось бы долго.

[Francis Lucille] Причина психологической боли в другом. Она в следующем: «Ты совершаешь ошибку». Таким образом, психологическая боль — это не проблема, а начало решения. Психологическая боль преподносит нам урок об ещё одной нашей ошибке — в том, что мы верим, будто являемся отдельным человеческим существом. Это ошибка... это фундаментальная ошибка. Это первородный грех — тот самый, что изгоняет нас из Царства, из Эдемского сада.

[Narrator] Первоначальное значение слова «грех» — «промахнуться мимо цели». Эгоистическое сознание — это патологическое состояние ума, при котором мы постоянно промахиваемся. Это и есть суть «падения». Мы сосредоточены на плодах древа познания добра и зла, сосредоточены на мыслях. Дуалистический ум состоит из феноменов, формирующих воспринимаемый мир форм: ощущений, восприятий, эгоистических предпочтений и чувства, что есть «Я», которое является отдельным свидетелем. Именно мысль «Я» лежит в основе отождествления с эго.

[Rupert Spira] Что бы мы ни переживали — это я переживаю. Если мне грустно, тревожно или одиноко — это я испытываю это. Если я говорю с вами — это я говорю. Если я вижу мир — это я

вижу мир. Весь наш опыт вращается вокруг этого «Я». «Я» — центральный персонаж всего нашего опыта. Поэтому необходимым условием пробуждения является исследование и осознание природы этого «Я» или самости, которой мы на самом деле являемся.

[Narrator] В «Сутре сердца», одном из самых почитаемых буддийских учений, говорится, что для освобождения мы должны осознать весь механизм дуалистического ума как пустой от самости. Когда отпадает мысль «Я», исчезает и сама дуальность. Форма осознаётся как пустота, а пустота — как форма. В состоянии самадхи пустота танцует как полнота, неподвижность присуща движению, тишина — звуку. Жизнь воспринимается напрямую, без фильтра ума. Когда мы больше не стремимся к плодам древа познания добра и зла, когда больше не взаимодействуем с миром по-старому — это и есть освобождение, конец страданий.

[Shakti Caterina Maggi] До тех пор, пока мы верим, что у нас есть собственный разум, собственное невежество или собственное это, это происходит потому, что мы смотрим на всё с позиции отдельности. Это нормально — в начале мы видим всё именно так. Но в реальности есть только жизнь. Вот и всё. Только чистая жизнь в действии. Страдание — это сопротивление жизни: нашему «да», нашему «нет», всему, что появляется — потому что мы ощущаем себя отделёнными. А пробуждение — это исцеление этого ощущения разделённости, этой идеи отдельности.

[Narrator] Мы можем начать понимать эгоистическое сопротивление ума, наблюдая более масштабный принцип движения всей энергии во Вселенной. Один из способов понять это — рассмотреть фигуру Лихтенберга. Это узор, возникающий при прохождении электрического разряда высокого напряжения через материалы. Разряд создаёт рисунок из ветвящихся каналов, похожих на деревья. Здесь электричество проходит через древесину. В данном примере фигура Лихтенберга создаётся путём вхождения триллионов электронов в акриловый блок с помощью ускорителя частиц на пять миллионов вольт.

[Narrator] Вся физическая материя — в данном случае акриловый блок — представляет собой сопротивление или замедление энергии. Во время грозы сопротивление воздуха влияет на формирование токопроводящего канала и движение тока. Когда мы наблюдаем за древовидными структурами, созданными энергией, мы видим путь, пройденный этой энергией через среду во времени. Эти ветвящиеся узоры встречаются на всех уровнях и масштабах природы — от микро до макро. Сама ткань Вселенной — это игра форм, игра сопротивления; один гигантский Разум, играющий в прятки с самим собой. Самскары или бессознательные паттерны создаются, когда заряд переживания высок. Энергии собираются вместе, появляется мысль «Я». Возникает сопротивление. Если сопротивления нет, энергия просто проходит сквозь нас — жизнь течёт сквозь нас. Но когда возникает «Я», энергия ветвится, создавая новые пути в бессознательном. Эти шаблоны действуют автономно, скрываясь и разрастаясь в тени, пока их снова не выявит и осознанно не интегрируют в целое.

[Helen Hamilton] Самое первое воспоминание, которое у меня осталось, — это чувство сильного страха, без понимания его причины. Ощущение, что в любой момент что-то может пойти не так, сохранялось всю мою жизнь и усилилось в двадцать лет. Я впала в глубокую депрессию, несмотря

на то, что у меня уже было четверо детей. Я пережила, наверное, три-четыре года, когда я отчаянно искала что-то, но не знала что. Я никогда не слышала о пробуждении и не знала, что это такое.

[Helen Hamilton] Со временем стало ясно, что то, что я искала, не может быть найдено в моей внешней жизни. У меня была хорошая семья, стабильный бизнес — всё, о чём можно мечтать. И всё же внутри была пустота. В процессе исцеления от депрессии я открыла для себя медитацию, погрузилась в неё, обрела некий покой и глубокое чувство удовлетворённости. Впервые за всю жизнь чувство страха исчезло — пусть на короткое время, но это было впервые.

[Helen Hamilton] Поэтому я начала искать объяснение: что произошло? Почему этот страх исчез — и почему вернулся? Я изучала различные духовные пути и наткнулась на термины «пробуждение» и «просветление», начала пытаться понять, что они значат. В конечном счёте, спустя 15–20 лет, я поняла, что пробуждение происходит тогда, когда мы больше не верим своим мыслям. Мысли могут продолжаться, но страх — это результат веры в мысли, веры в то, что я — это просто человек. Тогда я поняла, что я гораздо больше этого.

[Helen Hamilton] Я бесконечна, и за пять лет это состояние стало стабильным — насколько это возможно описать. Мне пришлось внимательно исследовать всё, что мешало этому: ощущение, что я недостаточно хороший родитель, чувство глубокой неполноценности. Я действительно должна была рассмотреть и осмыслить это. Со временем покой стал стабильным, без усилий. Появились радость и любовь, а иногда даже блаженство. Глубокое чувство, что всё в порядке, что я дома, что я в безопасности. Что я могу любить себя, мне нравится быть собой — а раньше это было невозможно.

[Narrator] Многие люди получают проблеск пробуждения, но потом, кажется, теряют его. Это как игра: «У меня это было, а теперь исчезло» или «Я пробудился, но разум вернулся». Это происходит, когда пробуждение не распознано до конца. Часто во время самадхи возникает приятное состояние — энергия, блаженство, изменение в сознании или восприятии, ощущение лёгкости или свободы — и человек по ошибке принимает это состояние за свою истинную природу.

[Narrator] Часто после проблеска пробуждения человек начинает искать состояния или переживания, вместо того чтобы распознать присутствующую уже осознанность и понять, что именно она является источником подлинного удовлетворения. Истина того, кто вы есть, — это не временное состояние. Явления приходят и уходят, но тот, кто остаётся — это первозданная осознанность, которая всегда ЕСТЬ. Если вы продолжите искать состояния или переживания, искатель станет только сильнее, а вы будете всё дальше от истины.

[Narrator] Искатель всегда промахивается, гоняясь за непостоянным, как наркоман за временным кайфом. И как у любого зависимого, у ложного искателя наступает кризис или момент провала.

[Bernardo Kastrup] Жизнь — это фестиваль зависимых моделей поведения. И я говорю не только о наркотиках вроде алкоголя и никотина. Всё, что преобладает в обществе, часто становится зависимостью: реалити-шоу, жизни знаменитостей, покупка очередной пары обуви. Почему? Потому

что мы отчаянно пытаемся убежать от глубоко бессмысленного и неестественного образа жизни, который ведём. Мы не знаем, как сбежать, и поэтому компенсируем это зависимостью.

[Bernardo Kastrup] Понимание реальности обладает удивительным свойством — оно делает жизнь более естественной, более согласованной с ритмом и направлением природы. Если это произойдёт, то необходимость в зависимости исчезает, и мы будем жить более полноценной, здоровой и гармоничной жизнью, без искажённых взглядов вроде: «моя жизнь — это обо мне, а твоя — о тебе». Это одна из самых неестественных идей. Это всё равно что цветок на яблоне думает: «моя жизнь — это я, и я должен жить вечно». Если бы цветок получил то, чего хочет, не было бы ни яблок, ни яблонь.

[Narrator] Как только мы понимаем истину, естественным образом происходит переход от эгоцентричной жизни — или жизни, подпитывающей паттерны влечения и отвращения — к более естественной жизни, находящейся в потоке.

[Shakti Caterina Maggi] И тогда в какой-то момент эта идея может войти в кризис, и мы начинаем духовные поиски — или, может быть, сначала психологические. Затем наступает момент, когда мы готовы увидеть иллюзорность разделения. Так начинается осознанный духовный поиск. Этот поиск может начаться ещё до того, как мы осознаём, что уже ищем. Когда он становится осознанным, мы перестаём бороться с происходящим, и начинаем воспринимать жизнь как приглашение пробудиться. Мы становимся более открытыми для жизни.

[Bernardo Kastrup] Кроме того, страдание — это лучший естественный инструмент для возникновения прозрения. Мы не задаёмся глубокими вопросами, если не страдаем. Если страдания нет, мы просто плывём по течению, в лёгкой и поверхностной манере, не останавливаясь, чтобы задуматься: «Что это? Кто я? В чём суть?». Мы не спрашиваем этого, пока не страдаем. Страдание — это мощный инструмент. Оно способствует прозрению.

[Bernardo Kastrup] Но мы часто делаем страдание сильнее, чем оно должно быть. Мы создаём избыточные, надуманные страдания. Я называю это мета-страданием. Оно возникает из-за того маленького голоса в голове, который говорит: «Ты страдаешь, а не должен». Это удваивает страдание. Теперь у нас есть не только неизбежное страдание, но и вторичное, оттого что мы с ним боремся. Суть в том, чтобы не устранить природный процесс, ведущий к прозрению, а не усиливать его ненужным сопротивлением.

[Narrator] Когда мы отказываемся от сопротивления страданию, оно перестаёт быть страданием. Оно трансформируется в нечто, что идёт нам на благо. В духовных кругах часто можно услышать: «люби то, что есть». Мы можем полюбить любую боль, возникающую в нас, если научимся отпускать эгоистические предпочтения, понимая, что происходящее — это просто интенсивное явление, которое ведёт нас к более глубокой связи с жизнью. Оставаясь невозмутимыми к тому, что есть, мы начинаем очищать паттерны сопротивления внутри структуры этого.

[Narrator] Это подводит нас к парадоксу капитуляции. Парадокс капитуляции — это осознание, что всё, чему вы сопротивляетесь, сохраняется. Сопротивление на самом деле подпитывает это. Это —

это не что иное, как сопротивление. Иногда на пути возникает идея, что нам «не положено» испытывать ту или иную эмоцию. Нам может казаться, что мы регрессируем, если чувствуем гнев или ненависть. Но чтобы пробудиться, необходимо полностью пережить весь спектр человеческих эмоций. Парадокс в том, что когда мы принимаем каждую эмоцию целиком, отпуская сопротивление, она трансформируется из эмоции, полной суждений и предпочтений, в чистое чувство — в чистую живость, находящуюся за пределами ума.

[Narrator] В дзэн есть известная история, иллюстрирующая это. Однажды ученик спросил Тензина, мастера дзэн, известного своей мудростью и спокойствием: «Мастер, когда умерла ваша жена, вы чувствовали печаль?» Тензин ответил: «Конечно, чувствовал. Как же иначе?» Ученик удивился: «Но вы же мастер дзэн. Разве вы не выше таких эмоций?» Тензин мягко улыбнулся и сказал: «Ты не понял. Когда я чувствовал печаль, я позволял себе чувствовать её полностью, проживал её глубоко. И этим я почтил истину момента. Потом, как облака, проходящие по небу, печаль пришла и ушла. А небо, безмерность моего существа, осталось неизменным».

=====

[Victoria Ukachukwu] Моё пробуждение началось, когда я училась в аспирантуре, когда ряд личных переживаний заставил меня по-настоящему задуматься о цели жизни — в частности, своей жизни — и о её смысле. Я начала спрашивать себя: «Зачем я это делаю? В чём смысл?» Это было состояние простого осознания, без привязки к какой-либо роли. Это было невероятно освобождающее. Ощущение, как будто что-то, находящееся под сильным давлением, наконец освободилось. Наступило расслабление и восторг. Всё, что я помню — это просто быть. Вот и всё. Просто быть. Без необходимости быть кем-то.

[Victoria Ukachukwu] Я называю это своим большим сдвигом. Это действительно всё изменило... как будто «наизнанку». То, как я видела вещи, как я их воспринимала, как я видела людей, как взаимодействовала с ними... Изменение заключалось в том, что всё, что я переживала — вне зависимости от того, что я говорила или делала — это было осознание, проявляющееся. Осознание того, кем я являюсь, проявляющееся в действии. В любой момент, всё, что происходило — это было просто бытие. И это ощущение осталось. И оно продолжает раскрывать свою природу.

[Victoria Ukachukwu] Это было уже не так, как раньше. Раньше я думала: «Я думаю, мне нужно это сделать», — и тогда «я», как человек, шла и делала это. Но то, что начало происходить — и продолжает происходить — это просто бытие. Просто осознанность, и действия просто возникают, а тело их реализует. Я наблюдала это в реальном времени. Тело просто осуществляло любые действия, возникающие в осознанности. А я — участница и свидетель. Думаю, это самое прекрасное.

[Narrator] Осознанность не делает выбор. Истинное Я — вне выбора. Услышав это, можно сказать: «Хорошо, я откажусь от всего. Больше не буду выбирать. Просто буду сидеть в пещере». И многие так и делали. Но проблема в том, что это всё равно выбор. Просто выбор подавить другие выборы и желания. Это обусловленный ум, который выбирает не выбирать. И выбор, и не-выбор происходят на уровне обусловленного ума. Но кто или что осознаёт этот ум? После пробуждения вы обнаружите, что обусловленное «я» всё ещё может выбирать любимый чай. Оно всё ещё

придерживается подходящей диеты. Выбор никуда не исчезает. Выбор всё ещё происходит, постоянно. Но разница в том, что больше нет отождествления «я» с выбором. Мысль «я» отпала. «Я» не выбирает и не подавляет выбор.

[Shakti Caterina Maggi] Поэтому пробуждение — это как разрушение невидимых стен эго, этой брони, и признание нашего Единства со всем. И результат потрясающий, потому что мы обнаруживаем, что страдаем не от гнева, боли или печали... а от сопротивления жизни. И мы можем научиться быть настолько открытыми, чтобы стать едиными с жизнью такой, какая она есть.

[Jan Frazier] Мы предпочитаем чувствовать себя хорошо, а не страдать... Это просто нормально. В обычной человеческой природе — в нашем виде, *homo sapiens* — заложено стремление чувствовать себя хорошо, а не плохо.

[Jan Frazier] И я думаю, что в те моменты, когда мы осознаём, что быть осознанным — это на самом деле приятно, что-то фиксируется в обычном человеческом мозге: «О, мне это нравится. Это возможно». И это начинает само себя укреплять.

[Narrator] Пробуждение может происходить постепенно, поэтапно, а может случиться внезапно, как радикальный переворот, когда мы внезапно узнаём, кто мы есть — как будто просыпаемся из сна. Как будто мы всю жизнь были погружены в сон своего персонажа.

[Narrator] Чтобы оставаться пробуждённым, необходим постоянный процесс очищения структуры «я». Даже если произошло полное пробуждение, важно быть внимательным, не верить следующей мысли, оставаться спокойным перед тем, что есть, когда всплывают бессознательные мысли. Иначе бессознательные шаблоны ума снова заслонят истину. Бессознательное должно стать прозрачным бессознательным.

[Narrator] Если мы не сталкиваемся с тем, что содержится в бессознательном, мы впадаем в то, что называют духовным обходом. Духовный обход — это когда человек утверждает, что уже пробуждён, чтобы избежать трудных эмоций, нерешённых психологических вопросов или жизненных проблем. Эгоистический ум может присвоить себе пролеск пробуждения и удержать человека от жизни из истины.

[Jan Frazier] Я сидела на кровати и думала о маммографии, которую мне предстояло пройти на следующий день. Это всегда вызывало у меня сильную тревогу, и я проходила через это каждый год. Я устала бояться. Устала бояться смерти. И вот я сидела, и вдруг у меня возникла мысль: «А можно ли пройти через это завтра, не теряя самообладания?» Это была просто мысль. Но внезапно я почувствовала прилив осознания того, что действительно могу. Я не знала, откуда пришло это знание. Я не знала, что изменилось — но что-то точно изменилось.

[Jan Frazier] Я была ошеломлена. Внезапно я поняла, что всё будет иначе, не так, как в предыдущие годы, когда я испытывала ужасную тревогу. Это не означало, что результат маммографии будет хорошим. Это не означало, что у меня нет рака. Это было странно. Это было поразительно. Я встала, пошла к своему партнёру, который сидел за компьютером. Просто встала в дверях. Он, наконец,

поднял глаза, заметил меня и сказал: «Что?» А я сказала: «Со мной что-то произошло». И рассказала ему.

[Jan Frazier] В следующие дни я постепенно осознавала, что дело не только в том, что страх больше не овладевает мной. Я чувствовала покой, полное отсутствие привычного стресса. Мой ум был спокоен. Внешне жизнь оставалась прежней, но прошли месяцы, прежде чем я поняла, что это было пробуждение. Это заняло много времени. Всё, что я знала — мне больше не было так больно, как прежде. Мой ум был тихим. И с тех пор он таким и остаётся.

[Narrator] Не может быть воспоминания о самом пробуждении. Можно помнить только явления и переживания. Всякое воспоминание связано с остаточным следом сопротивления в уме. Этот след — повторение, начало мысли «я». Пробуждение само по себе не оставляет следа. Это не опыт. Первозданное Осознание пробуждается к себе в настоящем моменте — вне ума и без участия памяти. Если вы стремитесь к какому-либо состоянию или переживанию, и пытаетесь удержаться в нём, — вы уже упустили суть. Если оно приходит и уходит, если его нет прямо сейчас, значит, это не ваша истинная природа.

[Narrator] Давайте прямо сейчас обратимся к исследованию нашей истинной природы. Прямо — означает не через ум. Вы не можете познать то, что за пределами ума, с помощью самого ума. Направьте внимание внутрь и осознайте этот момент. Осознайте само Осознание. Заметьте мысли, ощущения, эмоции, возникающие в этом пространстве, но также осознайте само пространство, в котором они возникают. Из бессознательного могут всплывать явления: мысли, воспоминания, чувства, эмоции, энергии. Это естественный процесс очищения, происходящий во время исследования. Будьте открыты ко всему, что возникает. Позвольте себе пребывать в естественном состоянии ума — свободном от ограничений концептуального мышления.

[Angelo Dilullo] Моё собственное пробуждение происходило, по сути, в двух совершенно разных направлениях. К первоначальному сдвигу я подошёл через страдание — глубокое страдание. Я чувствовал, что это связано с мыслями: с тем, как я думаю, как воспринимаю мир, как воспринимаю себя. Это привело меня к прямому исследованию природы самой мысли.

[Angelo Dilullo] А самое главное — природы мыслителя. Того, кто как будто связан с этими мыслями. И в ходе этого прямого исследования ощущение «я — мыслящий» растворилось. А вместе с ним исчезли и сами формы мысли — они просто потеряли смысл. Я не осознавал тогда, что когда это происходит, остается нечто вроде чистого, ничем не обусловленного сознательного опыта. И для меня это было невероятно умиротворяюще. Это сильно облегчило страдания. Это была первая часть пробуждения.

[Angelo Dilullo] Я даже не подозревал, что после этой ясности и покоя всё может зайди ещё глубже. Но в течение нескольких дней тот первый проблеск — очень глубокий, освобождающий и неожиданный — раскрылся во что-то, выходящее за пределы человеческого измерения. За пределы того, кем я себя считаю и каким я вижу мир. Всё это было полностью разрушено.

[Angelo Dilullo] То, что осталось... то, что есть, — невероятно трудно выразить словами. Но через книгу, через прямой контакт с теми, кто интересуется этим, — это может быть раскрыто человеку. Если он готов и действительно хочет это исследовать сам.

[Narrator] Никто не может сказать вам, что такое ум, что такое матрица, что такое вы. Чтобы познать неизмеримое, невыразимое, ум должен быть необычайно тихим. Полностью неподвижным. Только в этой глубокой тишине и безмолвии можно натолкнуться на нечто вне времени. Вечное. Не поддающееся измерению.

[Shakti Caterina Maggi] Представьте себе метафору: пробуждение — это как если бы ваша голова, это-голова, была отсечена самой жизнью. Вы ясно видите, что вы — не тело-ум. Не сущность внутри тела-ума. Да, голова отсечена, но она всё ещё катится вниз по склону. И катясь вниз, она несёт с собой старые шаблоны, схемы, взгляды, которые больше не подпитываются вашим вниманием. Вы твёрдо укоренены в свидетельствовании. Вы наблюдаете, как эти старые шаблоны разворачиваются. Вы в них не вовлечены, но они всё ещё происходят.

[Shakti Caterina Maggi] Голова катится вниз по склону. Но в какой-то момент она остановится. Больше не будут проявляться старые кармы. Не будет новых паттернов, которые нужно исследовать или растворять. Они исчезли. Это и есть мокша. Освобождение.

[Shakti Caterina Maggi] То, что я наблюдала — это постепенное открытие к восприятию жизни не как личности внутри тела, а как спокойного молчаливого свидетельствования. Были моменты, когда происходили действия, но не было деятеля. Собака лаяла — это просто был лай в тишине. Кто-то шёл, или моё тело шло — и это просто была ходьба. Не кто-то шёл. Просто шло.

[Shakti Caterina Maggi] Такие моменты выхода из ощущения себя как личности происходили всё чаще. И по мере их усиления, всё, чем я, как мне казалось, являлась, и чем была занята в жизни, начало приобретать новый смысл. Я перестала видеть жизнь как нечто, что против меня. Я перестала молиться о переменах. Вместо этого я начала видеть, что всё направлено к высшему — к тому, чтобы моё сердце открывалось больше. К тому, чтобы я стала доступнее для самой жизни.

[Shakti Caterina Maggi] Я начала видеть, что то, что я раньше называла несчастными случаями, ошибками или тем, что мне не нравилось — не было ошибкой. И это не было против меня. Это показывало мне более глубокую реальность, с которой я была не в контакте. Поэтому все молитвы стали напоминать: «Аминь. Да будет Воля Твоя». Все просьбы стали звучать как: «Помоги мне увидеть, где я всё ещё отказываюсь от жизни, где я всё ещё страдаю, потому что говорю „нет“ раскрытию самой жизни». Это было настоящее открытие.

[Shakti Caterina Maggi] И чем больше происходило это открытие к жизни, тем чаще проявлялись моменты осознанного свидетельствования. Пробуждение — это только начало раскрытия. И оно не заканчивается. Это бесконечное раскрытие.

[Shakti Caterina Maggi] И чем чаще это происходило, тем яснее становилось, что то, что мы называем трудностями, сжатием или страхом — на самом деле является трамплином к более

высокой любви. К измерению любви, мира, сострадания. И мы все находимся в нём. Даже те, кто думает, что они вне его. Мы все в этом.

[Bernardo Kastrup] Мы можем знать, что сознание существует. Это — единственный факт природы, в котором мы можем быть абсолютно уверены. Всё остальное — это гипотезы. Даже если они очень хорошие — это всё равно гипотезы. Сознание — это единственная пред-теоретическая данность природы. Всё остальное — абстракции, возникающие в сознании. Сознание — единственная аксиома природы. Его существование — единственно достоверная вещь.

[Bernardo Kastrup] И я могу заверить вас, что на основе логических рассуждений и эмпирических данных из современной физики и нейронауки о сознании, вероятность того, что сознание не является фундаментальным, становится крайне малой. Считать сознание вторичным или побочным явлением приводит к множеству неразрешимых проблем. Поэтому есть веские рациональные и эмпирические основания считать, что сознание — один из, если не единственный, фундаментальный строительный блок реальности.

[Bernardo Kastrup] Физика — это по своей сути наука о восприятии. Она пытается описать закономерности и структуры того, что мы воспринимаем. Даже когда физики используют приборы — телескопы, микроскопы, осциллографы или любые другие — выходная информация от них всё равно должна быть воспринята. Всё в физике проходит через фильтр восприятия. Поэтому она не выходит за пределы воспринимаемого. Физика — это не наука о внешнем мире. Это наука о восприятии.