



**AWAKEN THE WORLD**

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds

Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

## «Внутренние миры, внешние миры»

### часть 4 - «За пределами мышления»

Жизнь, свобода, стремление к счастью... Мы живём в поисках счастья во внешнем мире, как будто оно является товаром, при этом мы становимся рабами своих собственных желаний и стремлений. Счастье не может быть получено или приобретено, как дешёвый костюм. Счастье - это Майя, иллюзия, бесконечная игра форм.

В соответствии с буддийской традицией, Самсара, или как его ещё называют - бесконечный цикл страданий, усугубляется жаждой удовольствий и отвращением к боли. Фрейд назвал этот принцип "принципом удовольствия". Всё в нашей жизни сводится к попыткам создания удовольствий, к получению желаемого или избеганию не желательного. Это делает инфузория, которая относится к простейшим. Она отвечает на стимуляцию. Однако люди обладают более широким выбором по сравнению с инфузориями. Мы способны размышлять и именно в этом кроется суть нашей проблемы. Размышление о наших желаниях совсем вышло из-под нашего контроля. Дилемма современного общества состоит в том, что мы пытаемся понять мир не с точки зрения архаичности Внутреннего Сознания, а путём количественного и отборочного восприятия внешнего мира, при помощи научных средств и размышлений.

Процесс непрекращающегося мышления приводит нас лишь к увеличению мыслей и увеличению вопросов. Мы стремимся познать внутренние силы мира, создающие и направляющие его течение. При этом мы воспринимаем мир, как что-то существующее вне нас; вместо того, чтобы воспринимать его, как нечто живое и присущее нашей собственной природе. Знаменитый психиатр Карл Юнг сказал: "Смотрящий за пределы - спит. Смотрящий внутрь - пробуждается". Нет ничего неправильного в желании пробудиться для того, чтобы быть счастливым. Однако ПОИСКИ СЧАСТЬЯ СНАРУЖИ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАБЛУЖДЕНИЕМ, так как ОНО МОЖЕТ БЫТЬ НАЙДЕНО ТОЛЬКО ВНУТРИ.

На калифорнийской конференции, прошедшей 4 августа 2010 года на озере Тахо, Генеральный директор Google Эрик Шмидт привел поразительную статистику. "Сейчас за каждые два дня мы создаём столько информации, сколько мы создали с самого зарождения цивилизации и вплоть до 2003 года," - сказал он. Объём этой информации составляет приблизительно 5 экзабайт. Никогда в человеческой истории не было ещё так много размышлений и никогда не было так много потрясений на планете. Может ли быть так, что думая о решении одной проблемы, тем самым мы создаём ещё две? Какая польза от всего этого процесса мышления, если он не приводит нас к счастью? Разве мы становимся более счастливыми, более спокойными или более радостными благодаря всему этому мышлению или этот процесс изолирует нас, отключая от более глубинного и осмысленного опыта жизни? Наши мышление, действия и поступки должны быть приведены в

равновесие с бытием: в конце концов мы являемся человеческими существами, а не человеческими поступками.

Мы хотим перемен и стабильности одновременно. Наши сердца отсоединены от спирали жизни, от закона изменения, так как наши думающие умы ведут нас к стабильности, безопасности и успокоению чувств. С нездоровым интересом мы наблюдаем убийства, цунами, землетрясения и войны. Мы постоянно пытаемся занять наш ум и наполнить его информацией: телевизионные шоу потоком изливаются из всевозможных устройств, Игры и головоломки, текстовые сообщения и другие подобные тривиальные вещи. Мы позволяем гипнотизировать себя бесконечному потоку новых образов, новой информации, новым способам будоражить и успокаивать чувства. В моменты внутренней тишины наши сердца могут сказать нам, что есть жизнь большая, чем наша действительность; что мы живём в мире голодных духов, бесконечно жаждущих и никогда не удовлетворяемых. Мы создали целый водоворот данных, летающих вокруг планеты и способствующих ещё большим размышлениям и идеям о том, как исправить мир и разрешить проблемы, которые существуют только благодаря создавшему их уму. Мышление создало очень большую путаницу, в которой мы находимся сейчас. Мы ведём войны против заболеваний, врагов и проблем.

Парадокс заключается в том, что всё с чем мы боремся продолжает существовать. Чем больше мы сопротивляемся чему-то, тем сильнее оно становится; словно мышцы, укрепляющиеся вследствие физических упражнений. В действительности мы усиливаем то, от чего мы хотим избавиться. Итак, что же является альтернативой мышления? Какие ещё механизмы могут использовать люди для существования на этой планете? В последние столетия западная культура была сосредоточена на изучении материального мира при помощи мышления и анализа, в то время, как другие древние культуры разработали не менее сложные технологии для изучения внутреннего пространства. Именно этот разрыв связи с нашим внутренним миром и разбалансировал нашу планету.

Древнее выражение "ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ" было заменено желанием узнать и испытать мир внешних форм. Информация, содержащаяся в вашей визитной карточке, не отвечает на вопрос кем вы являетесь на самом деле. В Буддизме считается, что вы не есть просто Содержание Вашего Сознания, собрание мыслей и идей именно потому, что за мыслями стоит некто, кто является свидетелем этих мыслей. Выражение "ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ" является Коаном Дзен, загадкой без разгадки. Наш ум истощает себя в итоге всех попыток найти ответ на этот вопрос, как собака, пытающаяся поймать свой хвост. Только эгоистическое самоопределение хочет найти ответ или цель. Правда состоит в том, что тому, кем вы являетесь на самом деле, не нужен ответ. Именно потому, что все вопросы создаются лишь эгоистичным умом. Вы не являетесь вашим умом. Суть заключается не в том, чтобы найти больше ответов; а в том, чтобы было меньше вопросов. Как сказал Джозеф Кэмпбелл: "Я не верю в то, что люди ищут смысл жизни, а скорее в то, что они ищут опыта оставаться живыми."

Будда ответил просто на вопрос: "Кто ты?". "Я - пробуждённый", - сказал он. Что же это значит быть пробуждённым? Будда не смог точно ответить на этот вопрос потому, что цветение каждой человеческой жизни является разным и он сказал только лишь одно: "Это конец страданий". В каждой религиозной традиции состоянию пробуждения есть своё название: рай, нирвана или мокша. Спокойный ум - это всё, что нужно для осознания природы потока. Когда ваш ум успокоится, тогда всё остальное произойдёт естественным путём. Внутренняя энергия проснётся в этой неподвижности и заработает без усилий с вашей стороны. Как гласит Дао: "Чи следует за Сознанием". Находясь в неподвижности и безмолвии начинаешь ощущать мудрость растений и животных, тишины, шепчущейся в мечтах и обучающей тонкому механизму, посредством которого эти мечты материализуются. В Дао Дэ Цзин, такой способ жизни называется "Вэй У Вэй", что в переводе означает - "Делать, не делая".

Будда говорил о "Срединном Пути", как о Пути, приводящем к просветлению. Аристотель описал Золотую Середину, как Середину Между двумя Крайностями, как Путь Красоты: не слишком много усилий, но также и не слишком мало; Инь и Янь в идеальном равновесии. Веданта известна, как Майя и ещё как иллюзия, как отсутствие ощущений действительной окружающей среды и восприятие её в виде проекции, созданной всего лишь нашими мыслями. Наши мысли позволяют нам определённым образом испытывать вибрации мира, однако НАШ ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАВИСИМ ОТ ВНЕШНИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ. Вера во внешний мир, независящий от воспринимающего субъекта, имеет фундаментальное значение для науки. Однако наши чувства дают нам только косвенную информацию. Представление о физическом мире, созданное нашим умом, всегда фильтруется через чувства и вследствие этого всегда является неполным. В основе всех чувств лежит единое вибрационное поле. Некоторые люди, находящиеся в так называемом состоянии "синестезия", совсем по иному воспринимают это вибрационное поле. Синестетики могут видеть звуки в виде цвета или формы, а возможно и объединять свойства одного ощущения с другим. Синестезия относится к синтезу или смешению чувств. Как чакры, так и чувства подобны призме, фильтрующей континуум вибраций. Во вселенной всё вибрирует с разной интенсивностью и частотой.

Глаз Гора состоит из шести символов, каждый из которых представляет один из органов чувств. Как в древней Ведической системе, так и сейчас, мышление принято считать чувством. При испытании телом ощущений одновременно появляются мысли, возникающие из одного и того же вибрационного источника. Мышление - это просто инструмент, одно из шести чувств; но мы наделили его таким высоким статусом, что теперь отождествляем себя с нашими мыслями. Сам факт не признания мышления одним из шести чувств является весьма значительным. Мы настолько погружены в свои мысли, что пытаемся объяснить мысль, как чувство. Это почти равносильно рассказыванию рыбе про воду. "Вода? Какая ещё вода?" В Упанишадах сказано: "Не тот, кого можно увидеть глазами; а тот, посредством кого могут видеть глаза. Знайте, что это и есть Вечный Брахма; а не то, чему люди здесь поклоняются. Не тот, кого можно услышать ушами; а тот, посредством кого могут слышать уши. Знайте, что это и есть Вечный Брахма; а не то, чему люди здесь поклоняются. Не тот, о ком можно сказать словами; а тот, посредством кого слова могут быть сказаны. Знайте, что это и есть Вечный Брахма; а не то, чему люди здесь поклоняются. Не тот, о ком может подумать ум; а тот, посредством кого может думать ум. Знайте, что это и есть Вечный Брахма; а не то, чему люди здесь поклоняются".

За последнее десятилетие были сделаны большие успехи в области исследований человеческого мозга. Учёные ввели термин нейропластичность, который выражает идею о том, что физические связи между нейронами мозга меняются в соответствии с мыслями, проходящими через них. Канадский психолог Дональд Хебб заметил, что если два нейрона активны в одно и то же время, то сила связи между ними возрастает. Когда человек находится в состоянии непрерывного внимания, нейроны связываются между собой; а это значит, что ВЫ МОЖЕТЕ СОЗДАВАТЬ ВАШЕ СОБСТВЕННОЕ СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ. Это буквально означает, что если ваши мысли наполнены страхом, беспокойством, тревогой и негативностью, то вы укрепляете связи для разрастания всё большего числа подобных мыслей. И наоборот, если вы направляете свои мысли на любовь, сострадание, благодарность и радость, то вы создаете связи для повторения этих переживаний. Но как мы можем сделать это, если мы окружены насилием и страданиями? Не будет ли это самообманом и принятием желаемого за действительное? Нейропластичность не является понятием нового века, говорящем о создании своей реальности посредством позитивного мышления; а именно тем, чему в действительности учил Будда 2500 лет тому назад.

Медитация Випассана, или как её ещё называют - медитация внутреннего прозрения, может быть определена, как самоуправляемая нейропластика. Вы принимаете вашу реальность точно такой, какой она есть, какой она является в действительности; но вы воспринимаете её на самом глубинном уровне ощущений, на уровне вибрации и энергии, без предубеждения и без влияния мыслей. В мозгу, на самом глубоком уровне сознания, с помощью непрерывного внимания создаются новые связи, определяющие совершенно другой способ восприятия реальности. У нас же всё получается наоборот. Мы постоянно позволяем идеям о

внешнем мире формировать наши нервные соединения, а внутренняя уравновешенность не должна зависеть от внешних явлений. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ, ТОЛЬКО СОСТОЯНИЕ МОЕГО СОЗНАНИЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ. Само слово "медитация" на санскрите означает "быть свободным от оценок, свободным от всех сравнений, быть свободным от всех соответствий". Вы не пытаетесь стать кем-то другим, так как вас устраивает всё то, что есть сейчас. Чтобы подняться над страданиями физической реальности, необходимо полностью её принять, согласиться с ней; в результате она становится чем-то внутри вас, а не вы являетесь чем-то внутри её. Как научиться жить так, чтобы сознание больше не конфликтовало с его содержанием? Как очистить сердце от мелочных амбиций?

В сознании должны произойти кардинальные изменения, радикальный сдвиг в ориентации от мира внешнего к миру внутреннему. Это революция, вызванная не только волей и усилием, но также и смирением, принятием реальности такой, какая она есть. Образ открытого сердца Христа мощно передает идею о том, что надо открыться перед всеми страданиями и принять абсолютно всё, если мы хотим оставаться открытыми эволюционному источнику. Это не значит, что вы становитесь мазохистом, ведь вы не ищете боли; но когда боль неизбежно возникает, то вы просто принимаете реальность такой, какая она есть; вместо того, чтобы стремиться к другой реальности. Вот уже долгое время гавайцы верят, что истину мы познаём сердцем. У сердца есть свой собственный интеллект, такой же отчётливый, как и у мозга. Египтяне верили, что сердце человека, а не его мозг было источником человеческой мудрости, сердце считалось центром души и личности. Божественная речь проходила через сердце, открывая древним египтянам Знания об их Истинном Пути. На этом папирусе изображено взвешивание сердца. У египтян считалось благодатью вхождение в загробную жизнь с лёгким сердцем. Это означало, что вы жили хорошо. Существует одно универсальное первозданное состояние, которое люди испытывают в процессе пробуждения сердечного центра - это переживание своей собственной энергии, как энергии Вселенной. Когда вы позволяете себе почувствовать эту любовь, быть этой любовью и когда вы соединяете свой внутренний мир с миром внешним, то всё становится единым.

Как можно почувствовать музыку сфер? Как раскрывается сердце? Шри Рамана Махарши сказал: "Бог живет в вас также, как и вы в нём и вы не должны ничего делать для реализации Бога или самореализации. Это уже ваше истинное и естественное состояние. Просто отбросьте все искания, обратите ваше внимание внутрь и направьте свой ум на самих себя, сияя в самом сердце вашего существа". Такой прямой и непосредственный способ, как самоисследование позволяет пережить это на собственном опыте. Когда вы медитируете и наблюдаете ваши внутренние ощущения и вашу внутреннюю жизнь, то вы наблюдаете фактические перемены. В то время, как энергия меняет свою форму, вы можете наблюдать эти перемены, проявляющиеся в виде появления и исчезновения ваших ощущений. Уровень, до которого человек развивается или становится просветлённым, соответствует уровню, до которого человек развил свою способность адаптироваться к текущему моменту или способность превращать в блаженство постоянно меняющийся поток обстоятельств, боли и удовольствий. Писатель Лев Толстой, написавший роман "Война и мир", отмечал, что "КАЖДЫЙ ДУМАЕТ ОБ ИЗМЕНЕНИИ МИРА, НО НИКТО НЕ ДУМАЕТ ОБ ИЗМЕНЕНИИ САМОГО СЕБЯ". Дарвин также заметил, что "Наиболее важной характеристикой для выживания вида является не сила или интеллект, а приспособляемость к изменениям". Необходимо стать искусным в адаптации.

Буддистское учение "Аничча" гласит: "Всё возникает и исчезает, всё изменяется, постоянно изменяется". Страдание существует только потому, что мы привязываемся к определенной форме. Когда вы соединяетесь с "наблюдающей" частью себя, с пониманием "Аничча", то в сердце возникает блаженство. На протяжении всей своей истории святые и подвижники, мудрецы и йоги единогласно описывают священный союз, который происходит в самом сердце. Это есть в трудах Иоанна Крестителя, поэзии Руми, в тантрических учениях Индии. Различные учения пытаются выразить неуловимую тайну сердца. В сердце существует союз Шивы и Шакти, мужественное проникновение в спираль жизни и женственная податливость изменениям, наблюдение и безусловное принятие всего таким, каким оно есть. Для того, чтобы открыть своё сердце, вы

должны открыть себя изменениям; жить в мире, кажущемся нам плотным, танцуя с ним, вовлекаясь в него, живя полной жизнью, любя по-настоящему; но знать, что это непостоянно и в конечном итоге все формы растворятся и изменятся. Блаженство - это энергия, которая реагирует на неподвижность. Она появляется из очищения сознания от всего содержимого. Содержимое этой блаженной энергии, рождённой в тишине, и есть Сознание; Новое Сознание Сердца; Сознание, Связанное Со Всем Сущим.