



Первый шаг в осознанности — стать очень внимательным к своему телу. Мало-помалу человек становится бдительным в каждом жесте, в каждом движении. По мере того как ты становишься более осознанным, начинает происходить чудо: многие вещи, которые ты делал раньше, просто исчезают. Твое тело становится более расслабленным, более сонастроенным, глубокий мир воцаряется в твоём теле, тонкая музыка пульсирует в твоём теле.

бывало так, что в суде убийцы категорически отрицали, что кого-то убили. Сначала считалось, что они обманывают суд, но последние исследования показывают, что они не лгут; они совершили убийство в совершенно бессознательном состоянии. Они были так взбешены, так разъярены, что оказывались совершенно одержимыми своим гневом. А когда ты взбешен, тело выделяет определенные опьяняющие яды, и кровь становится отравленной. Быть в бешенстве значит быть в состоянии временного безумия. И человек забывает об этом все, потому что совершенно этого не осознает. И именно так люди влюбляются, убивают друг друга, совершают самоубийство, делают всевозможные вещи.

Первый шаг в осознанности — стать очень внимательным к своему телу. Мало-по-

малу человек становится бдительным в каждом жесте, в каждом движении. По мере того как ты становишься более осознанным, начинает происходить чудо: многие вещи, которые ты делал раньше, просто исчезают. Твое тело становится более расслабленным, более сонастроенным, глубокий мир воцаряется в твоём теле, тонкая музыка пульсирует в твоём теле.

Тогда начни осознавать мысли — то же самое нужно сделать с мыслями. Они тоньше тела и, конечно, гораздо опаснее. И когда ты осознаешь мысли, тебя удивит, что происходит у тебя внутри. Если ты запишешь все, что происходит в тебе в любое мгновение, тебя ждет великая неожиданность. Ты не поверишь: «И это

продолжается у меня внутри?» Просто продолжай писать десять минут. Закрой двери, запри двери и окна, чтобы никто не мог войти, и будь абсолютно честным — и разожги огонь, чтобы сжечь написанное! — никто не узнает, кроме тебя. И тогда будь действительно честным; продолжай записывать все, что происходит внутри ума. Не истолковывай этого, не меняй, не редактируй. Просто перенеси это на бумагу, в голом виде, в точности, как есть.

Через десять минут прочитай — и ты увидишь внутри безумный ум! Мы не осознаем, что все это безумие продолжается, как подводное течение. Оно влияет на все, что только значительно в твоей жизни. Оно влияет на то, что ты делаешь; оно влияет на все. И полная сумма всего этого и есть твоя жизнь!

Таким образом, этого сумасшедшего нужно изменить. И чудо осознанности в том, что не нужно делать ничего, кроме как стать осознанным. Само явление наблюдения этого меняет все. Мало-помалу сумасшедший исчезает. Мало-помалу мысли начинают следовать определенному образцу: их хаоса больше нет, они становятся более и более космосом. И тогда воцаряется более глубокий мир.

И когда твое тело и ум в покое, ты увидишь, что и они сонастроены друг с другом, между ними есть мост. Теперь они не бегут в разные стороны, не едут на разных лошадях. Впервые есть гармония, и эта гармония оказывает огромную помощь в том, чтобы работать над третьим шагом — то есть осознавать чувства, эмоции, настроения. Это самый тонкий слой и самый трудный, но если ты можешь осознавать мысли, это всего лишь один шаг дальше. Нужна лишь немного более интенсивная осознанность, и ты начнешь отражать свои настроения, эмоции, чувства.



И когда ты осознаешь мысли, тебя удивит, что происходит у тебя внутри. Если ты запишешь все, что происходит в тебе в любое мгновение, тебя ждет великая неожиданность. Ты не поверишь.

Как только ты осознаешь все эти три слоя, они соединяются в одно явление. И когда эти три слоя становятся одним, начинают действовать в полной гармонии, вибрировать вместе, ты можешь почувствовать музыку всех трех: они становятся оркестром — и тогда случается четвертое. Этого ты не можешь сделать — это случается само собой, это дар целого. Это награда для тех, кто сделал эти три шага.

Четвертое — это предельная осознанность, которая делает человека пробужденным. Человек осознает собственную осознанность — это четвертое. Это делает человека буддой, пробужденным. И только в таком пробуждении человек узнает, что такое блаженство. Блаженство — это цель, осознанность — путь к нему.

Личные Миры

Гераклит говорит:

*В мгновения бодрствования
Люди так же забывчивы и небрежны
К тому, что вокруг них происходит,
Как и когда спят.
Дураки, хотя и слышат,
Все равно что глухие;
К ним применима пословица:
Где бы они ни были,
Их там нет.
Человек не должен действовать или говорить,
Словно во сне.
Пробужденные живут в одном общем мире;
Каждый из спящих — в своем собственном.
Что бы мы ни видели, когда бодрствуем, — это смерть,
Когда спим, — это сны.*

Гераклит касается глубочайшей проблемы человека, и она заключается в том, что человек крепко спит наяву.

Ты спишь, когда спишь, но спишь и когда бодрствуешь. Какой в этом смысл? — потому что именно это говорит и Будда, именно это говорит и Иисус, именно это говорит Гераклит. Вы выглядите так, словно совершенно проснулись; глубоко внутри продолжается сон.

Даже прямо сейчас глубоко внутри вы видите сны. Продолжается тысяча и одна мысль, и вы не осознаете, что происходит, не осознаете, что делаете, не осознаете, кто вы. Вы движетесь так, как движутся люди во сне.

Наверное, вы знали кого-то, кто ходит и что-то делает во сне, а потом снова засыпает. Есть болезнь, которая

называется сомнамбулизм. Многие люди ночью встают с постели; у них открыты глаза, они могут двигаться! Они могут ходить, могут найти дверь. Они идут на кухню, начинают что-то есть; потом возвращаются и снова ложатся в постель. И если утром их об этом спросить, они ничего не вспомнят. Самое большее, если они попытаются вспомнить, то увидят, что прошлой ночью им приснился сон о том, что они проснулись и пошли на кухню. Но это был сон, самое большее; даже его вспомнить трудно.

Многие люди совершили преступления; многие убийцы, оказавшись в суде, говорили, что ничего не знают, что не помнят, чтобы они когда-нибудь сделали такую вещь. Дело не в том, что они обманывают суд, — нет. Сейчас психоаналитики пришли к выводу, что они не обманывают, не хитрят; они говорят абсолютную правду. Они не совершали убийства — ...они крепко спали, когда его совершили, словно это был сон. Этот сон глубже обычного сна. Этот сон подобен опьянению: ты можешь кое-как двигаться, что-то делать, можешь также немного осознавать это — но остаешься пьяным. Ты не знаешь точно, что происходит. Что ты сделал в прошлом? Можешь ли ты в точности это вспомнить, вспомнить, почему ты это сделал? Что с тобой случилось? Был ли ты бдителен, когда это случилось? Ты влюбляешься, не зная, почему; ты злишься, не зная, почему. Ты находишь предлоги, конечно; ты рационализируешь все что делаешь, но рационализация — это не осознанность.

Осознанность означает, что все, что бы ни происходило в это мгновение, происходит с полным сознанием; ты в этом присутствуешь. Если ты присутствуешь, когда приходит гнев, гнев не может случиться. Он может случиться, лишь если ты крепко спишь. Если ты присутствуешь, в твоём существовании немедленно начинается трансформация, потому что, когда ты присутствуешь, осознанный, многие вещи просто невозможны. Все, что называется грехом, просто невозмож-



Можешь ли ты в точности это вспомнить, вспомнить, почему ты это сделал? Что с тобой случилось?

но, если ты осознаешь. Поэтому, фактически, есть лишь один грех — и это неосознанность.

Изначально слово *грех* значило «упустить». Это не значит совершить что-то плохое; это просто значит «упустить», «быть отсутствующим». Еврейский корень слова «грех» значит «упустить».*

Он существует и в нескольких английских словах: *misconduct, misbehavior***.

Упустить — значит не быть на месте, сделать что-то, не присутствуя в этом, — и это и есть единственный грех.

А единственная добродетель? Делая что-то, ты полностью бдителен — то, что Гурджиев называет «помнить себя», что Будда называет правильным воспоминанием, что Кришнамурти называет осознанностью, что Кабир называет *сурати*. Быть на месте! — вот все, что нужно, ничего больше.

Тебе не нужно ничего менять, и даже если ты попытаешься что-то изменить, то не сможешь. Ты пытался изменить в себе многие вещи. Добился ли ты успеха? Сколько раз ты решал больше не приходить в гнев? Что случилось с этим решением? Когда приходит момент, ты снова попадаешь в ту же ловушку: ты приходишь в гнев, и когда гнев проходит, снова раскаиваешься. Это стало порочным кругом: ты совершаешь гнев и раскаиваешься, и вот ты готов совершить его снова.

Помни, даже когда ты раскаиваешься, ты не на месте; это раскаяние — тоже часть греха. Именно поэтому ничего не происходит. Ты продолжаешь пытаться и пытаться, и принимаешь многие решения, и даешь много клятв, но ничего не происходит — ты остаешься преж-



Изначально слово *грех* значило «упустить». Это не значит совершить что-то плохое; это просто значит «упустить», «быть отсутствующим».

Упустить — значит не быть на месте, сделать что-то, не присутствуя в этом, — и это и есть единственный грех.

* To miss (англ.) — здесь и далее прим. перев.

**Соответственно, плохое обращение, плохое поведение.



Если ты не можешь влюбиться, оставаясь осознанным, значит, влюбиться — это грех. Ты можешь любить, но это не будет падением, это будет скорее восхождением.

ним. Ты точно такой же, что и когда родился, и с тобой не случилось ни малейшей перемены. Не то чтобы ты не пытался, не то чтобы пытался недостаточно; ты пытался и старался изо всех сил. Ты потерпел поражение, потому что дело не в усилии. Никакое усилие не поможет. Дело в том, чтобы быть бдительным, не в усилии.

Если ты бдителен, многие вещи будут просто отброшены; тебе не понадобится их отбрасывать. В осознанности определенные вещи невозможны. И это мое определение, нет никакого другого критерия. Если ты не можешь влюбиться*, оставаясь осознанным, значит, влюбиться — это грех. Ты можешь любить, но это не будет падением, это будет скорее восхождением. Почему мы используем выражение «падать в любовь»? Это падение; ты падаешь, ты не поднимаешься. Когда ты осознаешь, падение невозможно — даже в любовь. Это невозможно; это просто невозможно. В осознанности это невозможно; ты поднимаешься в любви. И подниматься в любви — совершенно другое явление, нежели чем падать в любовь. Упасть в любовь — это состояние сновидения. Именно поэтому это можно увидеть в глазах людей, которые влюблены: они спят крепче, чем другие, они более опьянены, погружены в сновидения. Это можно увидеть у них в глазах, потому что в их глазах есть что-то сонное. Люди, которые поднимаются в любви, совершенно другие. Можно увидеть, что они больше не видят снов, они смотрят реальности в лицо и благодаря этому растут.

Падая в любовь, ты остаешься ребенком; поднимаясь в любви, ты становишься зрелым. И мало-помалу

*To fall in love (англ.) — влюбиться, дословно: «упасть в любовь»; английское идиоматическое выражение, не имеющее буквального соответствия в русском языке.