Тайные Знания, меняющие жизнь

Марк Бакнер

Уникальный тренинг по методу Экхарта Толле

Обрети счастье здесь и сейчас!

Тайные знания, меняющие жизнь

Марк Бакнер

Уникальный тренинг по методу Экхарта Толле. Обрети счастье здесь и сейчас!

«АСТ»
2015

УДК 133.4
ББК 86.42

Бакнер М.

Уникальный тренинг по методу Экхарта Толле. Обрети счастье здесь и сейчас! / М. Бакнер — «АСТ», 2015 — (Тайные знания, меняющие жизнь)

Большинство людей на Земле живут в состоянии постоянного недовольства, беспокойства, тревоги, страха. И это причиняет им непреходящую душевную боль. Это какой-то замкнутый круг, где за пеленой вечной неудовлетворенности просто не видно двери, ведущей к счастью.Однако эта дверь существует! Существует прямо здесь и сейчас. Экхарт Толле, современный духовный учитель, автор бестселлера «Сила момента Сейчас» и других книг, просто и ясно показывает нам этот вход в мир счастья, доступный всем! Но чтобы постичь этот путь, необходима активная ежедневная работа. Эта книга предлагает практические упражнения, позволяющие шаг за шагом освоить систему Экхарта Толле и найти свой собственный путь к счастью.

УДК 133.4
ББК 86.42

© Бакнер М., 2015
© АСТ, 2015

Содержание

Вступление 6
Шаг 1 11
Прикосновение к Сущему. Первый шаг на пути возвращения к себе 11
Ум и время – два барьера, отделяющие нас от Сущего 13
Как работает ум 14
Как ум, порождая эмоции, создает ложное «я» 17
Ум боится реальности, и потому уводит нас от нее 19
Как ложное «я» порождает боль и страдания 21
Как ум создает время 23
Шаг 2 25
Научиться по своей воле отключать ум – значит преодолеть болезнь мышления и вернуться к равновесию 25
Внутренняя тишина – естественное свойство подлинного Я 27
Ищите моменты тишины в промежутках между мыслями 29
Растождествиться с «мыслителем» – значит соединиться с собой 30
Остановить поток мыслей значит глубоко присутствовать в настоящем моменте 31
Шаг 3 33
Как ум погружает нас в иллюзорную реальность 33
Как выйти из состояния неосознанности 34
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Марк Бакнер
Уникальный тренинг по методу Экхарта Толле. Обрети счастье здесь и сейчас!

Эта книга стала для меня выходом из ада, в который (как я теперь понимаю) я сам себя и загнал. Я чувствую себя родившимся заново.
Константин Б., Вологда

Какое счастье – избавиться от боли, терзавшей тебя годами! Какое счастье быть собой, видеть мир вокруг, радоваться жизни! Какой изумительной легкостью наполнилась моя жизнь после прохождения этого тренинга!
Марьяна О., Москва

Самое главное, что я получил для себя из этой книги, – осознание того, куда, в какую пустоту на самом деле уходят мои силы. И ощущение того, что у меня есть все возможности самостоятельно получить все, что мне нужно для счастья!
Роман П., Новгород

Эта книга – настоящий учебник волшебства! Теперь я могу менять не только свою жизнь, но и мир вокруг себя! И я очень стараюсь сделать его как можно лучше!
Вероника М., Кисловодск

Упражнения, предложенные автором тренинга, – это ключ, который позволяет любому из нас открыть дверь в мир Экхарта Толле.
Петр К., Санкт-Петербург

Эта книга – реальный шанс для каждого изменить свою жизнь к лучшему!
Галина П., Мурманск

Вступление
Двери к вашему счастью уже открыты!

Большинство людей на Земле живут в состоянии постоянного недовольства, беспокойства, тревоги, страха. И это причиняет им непреходящую душевную боль.

Это стало настолько привычным и обыденным делом, что люди даже порой не осознают этой боли. Она – как вечный и уже привычный фон всей жизни. Так живут множество людей, не понимая, что их состояние не является нормой. Они заглушают свою душевную боль, тратя на это огромное количество жизненных сил, которые можно было бы направить на достижение множества благих целей. Они делают вид, будто этой боли нет, но при этом страдают, явно или тайно.

Боль, постоянно присутствующая в жизни, отравляет каждый миг бытия огромного большинства людей.

Если вы прислушаетесь к себе, то поймете, что вас постоянно что-то беспокоит, тревожит, гложет изнутри. Что-то постоянно идет не так. Все время хочется чего-то другого. Вечно что-то раздражает и нервирует. Недовольство может лишь на время утихнуть, если вы получили то, чего хотели. Но вскоре все вернется на круги своя – оно вспыхнет с новой силой, причина для этого всегда найдется.

Даже если внешне у вас все прекрасно, если жизнь вроде бы удалась – все равно какая-то смутная неудовлетворенность то и дело точит вас изнутри. И ничего не спасает от нее! Но разве же это жизнь? Это ад! Это какой-то замкнутый круг, где за пеленой вечной неудовлетворенности просто не видно двери, ведущей к счастью.

Надоело страдать? Загляни внутрь себя… Точка доступа к счастью – там!

А ведь эта дверь существует. И искать ее надо не где-то там, за тридевять земель, и не в каком-то неопределенном будущем. Она существует прямо здесь и сейчас. И она совсем рядом, ближе не бывает – она внутри каждого из нас. Ее не нужно искать. Не нужно ждать, пока она откроется. За вход в нее не надо платить денег. Она уже открыта и приглашает вас к себе.

Экхарт Толле, современный духовный учитель, автор бестселлера «Сила момента Сейчас» и других книг, просто и ясно показывает нам этот вход в мир счастья, доступный всем.

Однажды он сделал протрясающее открытие: наша душевная боль, наше недовольство, наши страхи и беспокойства вообще не имеют под собой реальной причины. Они – результат грандиозной ошибки, во власти которой находится все человечество. Эта ошибка состоит в том, что мы подменили себя настоящих собою ложными, иллюзорными, искусственными.

> Настоящее Я не способно страдать. Оно призвано существовать в состоянии радости и любви. Страдает ложное Я, называемое еще эго. Это умозрительная, искусственная конструкция, которая создана оторванными от реальности построениями нашего собственного ума.

Мы можем избавиться от этого ложного Я, просто сбросив его с себя, как ненужный груз. И вместе с ним избавиться от боли, страданий, недовольства. Мы можем в любой момент прийти к нашему подлинному Я, живущему в счастливом состоянии радости и восторга бытия.

Мы можем освободиться от пут, которыми сковали нас мертвые умственные построения, создающие реальность, где страдания неизбежны.

Экхарт Толле показывает путь к освобождению от страданий и боли всем тем, кто устал страдать, кто изнурен вечными тяготами жизни и бессмысленностью существования. Он убе-

дительно показывает, что великая награда ждет нас после такого освобождения, когда мы входим в волшебную дверь, которая находится в нас самих.

Как только мы входим в эту дверь – ложное Я, эго, просто рушится, открывая нам доступ к Я настоящему. Иногда эго рушится мгновенно, само собой, не вынеся тяжести боли и страданий. Так произошло и с Экхартом Толле.

Однажды он, 29-летний аспирант Кембриджского университета, проснулся утром в состоянии невыносимого страха, отчаяния и душевной боли. Сколько он себя помнил, эта боль преследовала его везде и всюду, приводя к депрессии и даже к мыслям о самоубийстве. В то утро страдания достигли своего апогея. Экхарт почувствовал глубочайшее отвращение и к самому себе, и к окружающему миру. Все казалось ужасным, отвратительным, бессмысленным. Он подумал, что больше не в состоянии жить с самим собой. И тут же у него возник вопрос: кто же этот Я, с которым он не может больше жить? Неужели этих Я два? А может, только одно из них настоящее?

Вслед за этой мыслью Экхарт почувствовал, что его словно втягивает в какую-то воронку, в пустоту. Какой-то голос сказал: «Не сопротивляйся». Дальше он ничего не помнил. А когда проснулся, то увидел, что мир вокруг стал совсем другим. То, что еще недавно казалось постылым и отвратительным, вдруг оказалось новым, свежим, удивительно прекрасным. Все вызывало восторг и ощущение счастья.

Что же изменилось? Лишь то, что между ним и миром больше не стояло ложное Я. От подлинной реальности его больше не отделяли иллюзорные умственные построения.

> Большинство людей, считающих, что знают жизнь, знают на самом деле лишь представления своего ума о жизни. Но они очень далеки от подлинной реальности.

В то утро для Экхарта Толле рухнули все ложные представления ума, рухнуло эго, и он проснулся просветленным духовным учителем. В одночасье произошла глубочайшая трансформация его личности – то, что он сам называет пробуждением, освобождением от неосознанности, спасением. Он мгновенно увидел мир не через призму страданий, присущих ложному Я, – а таким, каким мир является на самом деле.

Но то, что случилось с ним, является, скорее, исключением. По его же собственным словам, большинству людей для такого пробуждения требуется потрудиться.

Следующие за этим знаменательным событием годы Экхарт Толле провел в пристальном изучении трудов различных духовных учителей и разных путей к просветлению. Все они согласовывались с тем, что произошло с ним. И ему удалось то, на что способны поистине великие духовные учителя – простым, понятным, доступным языком изложить самую суть процесса просветления.

Экхарт Толле не придерживается какой-то определенной религии – и вместе с тем его учение передает то, что лежит в основе всех религий. Он очень редко употребляет слово «Бог», просто потому, что оно слишком затерто, и еще потому, что религиозные представления о Боге далеки от истины.

Большинство людей, употребляя слово «Бог», просто не понимают, о чем они говорят. Многие считают, что Бог – это личность, подобная человеку, или что Бог – это некая внешняя по отношению к человеку сила. Эти искаженные представления о Боге способны лишь запутать нас и увести от просветления.

Потому вместо слова «Бог» Экхарт Толле употребляет слово «Сущее» (англ. «Being»), как обозначение некой живой, творящей, сознательной, всепроникающей силы, которая есть всё, что существует в мироздании, неотъемлемой частью которой является и человек.

Но Толле считает, что мы вполне можем употреблять слово «Бог», если оно нам больше нравится, – только не наделяя его какими-то личностными характеристиками, и не придавая своим представлениям о Боге никаких конкретных форм.

Книга-тренинг прокладывает путь от слов к подлинному пониманию

Учение Экхарта Толле показывает, как открыть в самом себе ***подлинное Я*** и благодаря этому получить доступ к ***подлинной жизни*** – жизни в свете, любви, радости, счастье.

Это возможно для каждого.

Для этого даже не нужны учителя!

Экхарт Толле говорит, что он вовсе не собирается нас учить. Его задача лишь в том, чтобы показать каждому из нас, что мы подобны нищим, сидящим на ящиках с золотом, но не подозревающим об этом. У каждого из нас есть такой свой собственный «ящик с золотом» – ключ к настоящей, богатой во всех отношениях, приносящей настоящее удовлетворение, радость и счастье жизни. И нам нужен лишь прохожий, который, вместо того, чтобы дать подаяние, укажет на этот ящик.

Экхарт Толле отводит себе роль такого прохожего. Но его слова ничего не будут значить для нас, если мы не попытаемся самостоятельно открыть свой «ящик с золотом» и воспользоваться этими богатствами. Он сам постоянно говорит о том, что слова очень мало значат и почти ничего не объясняют. Слово «мед» – это вовсе не сам мед, и сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет – это всем известно. Точно так же и со словом «Бог», или «Сущее», и со всеми другими словами. Это лишь обозначения, символы, которые не будут для вас значить ровным счетом ничего, пока вы сами не попытаетесь на своем опыте почувствовать, что это такое.

Это наш ум, оторванный от реальности, предлагает различные объяснения. Слушая объяснения ума, мы начинаем думать, что понимаем, о чем речь. Но на самом деле «понять» – это означает «почувствовать». Понять можно лишь на своем опыте. Иначе слово окажется только словом – ничего не значащим звуком.

Поэтому, все, что написано Экхартом Толле, нам необходимо прикинуть на себя – на свои собственные переживания, ощущения, свой опыт. Прочитав ту или иную фразу, не спешите сказать: «Я понимаю». Лучше скажите: «Интересно, что имеется в виду?»

И дальше нужно пробовать – пробовать понять.

Прикидывать на себя так и этак. До тех пор, пока понимание в виде безмолвной истины не вспыхнет у вас внутри. Пока не почувствуете, что слова, неточные и приблизительные, больше не нужны, что вы и так знаете, о чем речь.

Да, без практики, активной, интенсивной, каждодневной, книги Экхарта Толле остаются просто набором слов. Не случайно они далеко не всем понятны. Те, кто пытается постичь их умом, лишь пожимают плечами. Им даже может показаться, что это вообще ни о чем.

> Глубокая истина, изложенная в этих книгах, открывается только тем, кто готов выйти за пределы ума и соединиться с Сущим. И тогда пелена слов прорывается, и за ней вспыхивает яркое бриллиантовое сияние подлинного знания и подлинной жизни.

Данная книга-тренинг предназначена как раз для того, чтобы сделать шаг от пустоты слов к полноте понимания. Если вы не готовы к практическому постижению книг Толле, лучше

вообще их не читать. Без практики они ничего не скажут вам. Не случайно говорится, что знать и не делать – то же самое, что не знать.

Но что именно делать и как? Конечно, многим из нас хотелось бы, как Экхарт Толле, однажды утром проснуться просветленным. Но такое случается лишь с единицами – будто само Сущее выбирает из множества людей избранных, кому суждено не только познать истину, но и нести ее другим людям. На них и ответственность лежит особая, и жизненный путь у них особый. Большинству же людей приходится открывать истину шаг за шагом. Идти к ней, словно восходя по высоким каменным ступеням, празднуя победу с каждым этапом восхождения. На основе системы Экхарта Толле мы проложили этот путь – путь практического постижения высоких истин о том, что такое подлинная жизнь.

Этот путь можно сравнить с постепенным выходом из тьмы на свет. Может быть, у кого-то из читателей этот выход произойдет мгновенно, уже на первом шаге, а кому-то потребуется пройти все шаги.

Заметьте: каждый следующий шаг позволяет вам освоить новые навыки в дополнение к уже имеющимся. Если вы уже прошли какой-то шаг, это не означает, что о нем можно забыть, оставить его позади, и идти дальше. То, что вы уже прошли, должно остаться с вами, а не позади вас.

Переходя к следующему шагу, не забывайте продолжать практиковать все то, что вы уже освоили на предыдущих шагах. Тогда работа по этой книге превратится в накопление информации, знаний и навыков, которые в один прекрасный момент сольются для вас в единую систему и перейдут в новое качество, трансформировав вас и вашу жизнь.

Но вы должны знать, что ваше счастье ждет вас не в будущем. Оно – Здесь и Сейчас. И вы можете соединиться с ним в любой момент.

Для этого не нужно ждать. Не нужно думать, что чудо произойдет лишь тогда, когда вы дочитаете книгу до конца и пройдете все шаги. Эта книга, как и книги Экхарта Толле – лишь вспомогательный инструмент, чтобы вы могли открыть знание, которое уже есть у вас внутри. Откройте его сейчас. Ждать нечего. Именно этот момент – самый подходящий.

Вопросы, ответы на которые вы найдете в книге

Уникальные упражнения и практические задания, которые даны в этой книге, помогают, как и сами труды Экхарта Толле, установить правильные отношения с окружающей реальностью, что означает – с Настоящим Моментом. Ведь именно ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, а не в прошлом или будущем, проходит жизнь человека. И лишь полностью принимая текущий момент действительности, человек получает возможность начать новую жизнь – в ладу и гармонии с собой и Вселенной. Именно такой образ жизни позволяет менять действительность вокруг себя, получая все, что вам на самом деле нужно!

✓ Как сделать свою жизнь радостной и гармоничной? Как избавиться от боли, недовольства, беспокойства, страхов и сожалений?

✓ Как прекратить тратить свои жизненные силы впустую и начать жить полноценной жизнью ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС?

✓ Как улучшить свое самочувствие, поправить здоровье, исцелиться и помолодеть?

✓ Как выйти из нежелательных жизненных ситуаций, решить свои проблемы, достичь своих целей, повысить само качество жизни?

Если вы хотите получить ответы на эти вопросы – вы их получите. Если вы хотите воплотить в жизнь истины, изложенные Экхартом Толле, вы это сделаете, и таким образом трансформируете себя, полностью измените свою судьбу и обретете то, что по праву дано нам самим

Сущим, частью которого мы являемся – прекрасную, светлую, счастливую жизнь в прекрасном, вечно юном, счастливом мире.

Шаг 1
Начало осознания: кто мы на самом деле?

Прикосновение к Сущему. Первый шаг на пути возвращения к себе

Представьте себе, что весь видимый мир – это словно бы поверхность огромного, неизмеримой глубины океана. Люди, события, все вещи и явления – это словно волны, или брызги, фонтанчики воды, отдельные течения на поверхности. Здесь, на поверхности, мы наблюдаем некоторое бурление, шум, суету, бесконечное движение, водовороты, всплески… И нам начинает казаться, что кроме этого поверхностного бурления вообще ничего не существует. Что это и есть жизнь, и другой жизни нет. Мы воспринимаем все происходящее, себя самих и друг друга как отдельные всплески, не связанные друг с другом. Мы забываем, что все это – части единого целого, все происходит из единого океана и по сути океаном и является.

Там, под внешним бурлением и суетой – огромный величавый покой. Там обитает Сущее, из которого мы все произошли. Это Сущее пронизано глубинной мудростью и любовью. И иногда, остановившись на миг посреди нашей суеты и бурления жизни, мы можем ощутить прикосновение этой гармонии, покоя, глубины, мудрости и любви. А главное, мы можем почувствовать и в себе эту глубину. Потому что мы не просто связаны с ней – мы часть ее. Мы вышли из этого величественного покоя, из этой гармонии, красоты, мудрости и любви. Прислушавшись к себе, мы можем ощутить, что это и есть наша истинная суть.

Только соединившись с самим Сущим, мы возвращаемся к настоящим себе. И мгновенно начинаем ощущать блаженство бытия. Мы не теряем при этом способность жить своей обычной жизнью и действовать в материальном мире. Но теперь мы живем в состоянии постоянного восторга перед чудом и красотой жизни, а главное – мы живем с чувством принятия себя и мира, с чувством радости и удовлетворенности от всего происходящего, с чувством соединенности с самим собой, со своей силой и возможностями.

Это самое продуктивное состояние бытия из всех существующих. Только в этом состоянии жизнь действительно налаживается, проблемы отступают, а всевозможные дары сами идут в руки.

Обнаружить Сущее в самих себе, ощутив себя его частью – значит стать просветленным. Просветленными у нас часто называют только особо избранных людей, и считается, что простым смертным не достичь просветления, что это такое необыкновенное состояние, дверь в которое скрыта за семью печатями.

На самом деле просветление – это самое естественное, самое простое состояние, это состояние возвращения к своей истинной природе, к своему настоящему Я.

Упражнение

У каждого человека в жизни были моменты, когда он чувствовал присутствие в мире какой-то незримой, но величественной силы. Были они и у вас. Постарайтесь вспомнить эти моменты. Может быть, они были кратковременными, и вы даже не успели осознать, что происходит. Но вы можете осознать их сейчас.

Может быть, нечто подобное вы чувствовали, любуясь звездным небом, или океанской гладью, или горным пейзажем. Очень часто Сущее напоминает нам о себе именно посредством

природы. И тогда мы ощущаем восторг и настоящее счастье, блаженство просто от того, что мы живем. В этот миг время словно останавливается, отходят в сторону все обычные заботы и тревоги, нас наполняет тихая радость и чувство гармонии, умиротворения, покоя. При этом мы можем ощущать какую-то незримую связь между собой и всей природой, миром, как будто мир и природа тоже одушевленные и являются продолжением нас.

Бывает, что подобные моменты прозрения возникают и по другим поводам – например, когда мы выполняем какую-то сложную задачу, и нам приходится сохранять полную концентрацию, отбросив все страхи и посторонние мысли, или когда нам удается избежать какой-то опасности, или когда болезнь вырывает нас из обыденной суеты и оставляет наедине с собой и с миром, или когда мы испытываем творческое вдохновение…

Обязательно вспомните хотя бы один подобный момент, когда вы прикоснулись к Сущему. Вспомните свои ощущения в тот момент. Вы поймете, что эти ощущения никуда не делись. Они с вами. И вы можете снова и снова испытывать их, когда захотите.

Ум и время – два барьера, отделяющие нас от Сущего

Но почему же так мало людей на Земле, которые в самом деле достигли просветления и живут в этом состоянии постоянно? Проблески этого состояния бывают практически у всех, но большинство людей, пережив такие проблески, даже не замечают и не понимают, что с ними произошло. А вот постоянно жить в единстве с вечным и бесконечным Сущим – поистине кажется искусством, доступным немногим.

На самом деле оно доступно всем! Но только для его достижения надо отбросить два барьера, не дающие нам шагнуть в просветление, отделяющие нас от Сущего. Эти барьеры – ум и время.

Сейчас мы будем разбираться в этих понятиях очень основательно. Пожалуйста, постарайтесь отбросить любую предвзятость. Ведь первая реакция, которая может у вас возникнуть, это реакция протеста: как это можно отбросить ум и время? Как это можно жить без ума и без времени? Не означает ли это, что мы просто-напросто станем безумными, не будем знать, кто мы такие, или даже вообще перестанем существовать?

Скоро вы убедитесь, что эти страхи безосновательны. Речь не идет о том, чтобы опуститься до уровня животных, которые не наделены умом и понятия не имеют о времени. Речь о том, чтобы, наоборот, возвыситься, шагнуть на следующую ступень эволюции, от ограниченности человеческого ума – к разуму Вселенной, от ловушки линейного времени – к пространству вечности и бесконечности.

Когда мы сделаем это, мы сами обретем власть и над временем, и над умом. Мы просто поставим эти атрибуты на полагающееся им место. Теперь не они будут владеть нами, определяя всю нашу жизнь, а мы – ими, используя в качестве инструментов для решения конкретных, практических задач. Но не позволяя им руководить собой и своей жизнью.

Сейчас люди в плену как у собственного ума, так и у времени. Эти два понятия очень тесно связаны – чуть позже мы поймем, как именно. Ум вместе с временем создают ловушку, из которой не прорваться к Сущему.

Давайте посмотрим, как именно это происходит.

Как работает ум

Конечно, ум дан человеку не зря. Когда нам нужно решить какую-то конкретную, практическую задачу, ум незаменим. Например, вы хотите построить дом, или сделать научное открытие, или что-то смастерить, или разработать стратегию бизнеса, или написать книгу, или отправиться в путешествие… Конечно, вам придется составить план, проанализировать свои возможности, перебрать разные идеи и выбрать лучшие, продумать, каким образом их можно реализовать. Когда мы проектируем и делаем что-то конкретное, когда мы анализируем ситуацию, принимаем решения и действуем – мы используем ум по прямому назначению. Он проявляет себя как очень полезный и нужный инструмент, который мы поставили себе на службу.

Но если бы деятельность ума только этим и ограничивалась! По сути, человечество совершило ошибку: дало уму слишком много власти над собой. Можно даже сказать, что мы отождествили себя с умом. «Я – это и есть ум», – вот подспудное убеждение множества людей. Это привело к тому, что не мы используем ум как инструмент решения задач, а он пользуется нами, как хочет.

Если вы будете внимательны к себе, то заметите, что ум полновластно царствует у вас в голове, он, по сути, живет там своей собственной, отдельной жизнью, и постоянно вам что-то говорит, шепчет, диктует, настаивает, требует. Этот нескончаемый внутренний разговор буквально не дает вам продыху.

Вот это и значит – использование ума не по назначению. Вот это и значит – ум, забывший о своем истинном месте. Вот это и значит – ум, взявший в свои руки всю власть над своим хозяином, вот это и значит – ум, поработивший человека.

Что бы ни происходило вокруг – у нашего ума на все есть свое определение, ярлык, суждение, мнение. И мы даже не замечаем, что эти суждения, определения, мнения, ярлыки встают между нами и миром, между нами и реальностью, между нами и самой жизнью.

Мы еще не успели ничего толком понять, почувствовать, вникнуть, осознать, а наш ум уже выдвигает вперед свои суждения, словно щиты, призванные отгородить нас от истины происходящего. И ведь эти щиты действительно отгораживают нас – и от самих себя, и от подлинной жизни, от Сущего.

Ум как инструмент решения конкретных задач – полезен.
Ум как породитель бесконечного потока мыслей – вреден.

Понаблюдайте за своим внутренним диалогом, и вы увидите, что он никуда не ведет. Он не помогает решению ни одной проблемы. Наоборот, он отнимает у вас столько сил, что на реальное решение проблем их не остается.

И эти силы уходят впустую – на перемалывание никуда не ведущих слов и мыслей.

Экхарт Толле предлагает вспомнить тех безумцев, которых мы иногда встречаем на улице, – они что-то бесконечно бормочут, разговаривая с самими собой. Но ведь разница между ними и всеми остальными состоит лишь в том, что так называемые «нормальные» люди не делают этого вслух. По сути, они точно так же безумны, потому что отдают себя в полную власть нескончаемо бормочущего «голоса в голове».

Прислушайтесь к вашему «голосу в голове». О чем же он говорит? Вы поймете, что он то ударяется в воспоминания, то жалуется и сокрушается, то переживает и тревожится, то о чем-

то волнуется и что-то предвкушает, то чего-то опасается, то на что-то надеется, то о чем-то сожалеет, то что-то сравнивает, то сердится и ругается, то судит, то осуждает и возмущается, а иногда даже нападает на вас, награждая такими эпитетами, которые оскорбили бы вас, если бы их произнес кто-то другой.

Вам нравится такой «жилец» в вашей голове?

Вы понимаете, что он делает?

Он постоянно уводит вас от жизни.
Он уводит вас от настоящего момента.
Он уводит вас от вас самого.

Вы даже не можете толком осознать и почувствовать, кто вы, где вы, что происходит вокруг. Этому мешает неумолкаемая болтовня в голове.

Вы считаете, что вот этот ум, который не дает вам покоя ни на миг, это и есть вы? Или вы – это что-то другое, большее, чем ум? Почему же тогда вы отдали ему полную власть над собой и своей жизнью?

Экхарт Толле считает величайшим заблуждением знаменитое высказывание Декарта «Я мыслю – значит, я существую». Приравнять мышление к Бытию, а личность – к мышлению, это значит, по сути дела, поместить себя в очень узкие рамки, в тюрьму, создаваемую умом, и отделиться таким образом от подлинного Бытия, от Сущего.

Все, что для нас действительно важно, – счастье, внутренний покой, чувство гармонии и красоты, творчество, любовь, – не имеет ничего общего с постоянно говорящим в голове голосом. Все эти истинные ценности существуют вообще вне ума, за его пределами. Но мы не имеет к ним доступа, пока поглощены своим умом.

Упражнение

Подумайте о том, что составляет основное содержание ваших разговоров с самим собой, тех внутренних диалогов, которые постоянно ведет ум. Какие темы занимают его? Можете ли вы ответить себе на вопрос, о чем вы думали, к примеру, сегодня в течение всего дня?

Вы сможете заметить, что найти ответ не так просто. Вы, может быть, ответите, что ни о чем не думали. Тем не менее, мыслительный поток в вашей голове шел непрестанно. Что это были за мысли? Отдавали ли вы себе в этом отчет?

Оказывается, мы порой даже не замечаем того потока мыслей, который постоянно проходит через нашу голову. Мы можем даже не отдавать себе отчет в том, что все время о чем-то думаем. Мы не можем вспомнить, что это были за мысли – потому что, по сути, это были мысли ни о чем. Просто словесно-мысленная каша, ни к чему не ведущая.

Если же вам все-таки удастся вспомнить, о чем вы думали, ответьте себе на вопрос, к какому результату привели эти мысли. В итоге вы что-то решили, что-то поняли, в чем-то разобрались – в том, что в самом деле для вас важно?

Если да – вас можно поздравить: вы использовали ум по назначению.

Если мысли просто пришли и ушли, и в итоге ничего не изменилось, значит, ваш ум просто использовал вас, отнял часть вашей силы, отвлек вас от чего-то по-настоящему важного.

Задайтесь целью по мере возможности отслеживать: когда вы используете ум по назначению, решая с его помощью конкретные задачи, а когда он работает вхолостую, просто заполняя вашу голову ненужной болтовней.

Сравните, что преобладает – работа ума вхолостую, или его работа по решению конкретных задач. Постепенно вы будете повышать свою осознанность и сокращать пустую болтовню ума в пользу использования его для реальных практических целей.

Как ум, порождая эмоции, создает ложное «я»

Власть ума над нами не была бы так сильна, если бы он не брал в союзники эмоции. По сути, ум сам и создает эмоции, чтобы крепче держать нас в плену. Если мысли – это только информация, то эмоция – это энергия, то есть реальная сила. Эта сила способна создать очень прочную клетку и удерживать нас в ней.

Эмоция – это не что иное, как реакция тела на работу ума.

Например, если вы подумали о том, что кто-то может на вас напасть – тело не может остаться к этому равнодушным. Оно реагирует, выдавая эмоцию страха, или гнева, злости, возмущения.

Эмоция является и продолжением, и отражением мысли на уровне тела. По эмоции мы можем понять, какая именно мысль ее породила. Мы не всегда осознаем свои мысли, мы не всегда даже можем признаться себе в своих истинных мыслях, более того – мысли могут врать. А эмоция никогда не врет. И если ум говорит одно, а эмоции – другое, то правда всегда за эмоциями. Например, вы то и дело злитесь, но не признаетесь даже себе, что у вас в голове есть злые мысли. Тогда как эмоции свидетельствуют именно об этом.

Когда ум порождает эмоцию, то, соответственно ей, в теле возникает определенный энергетический заряд. Эта энергия не только подчиняет нас себе, но и усиливает породившую ее мысль. Это замкнутый круг. Ловушка захлопывается. Мы уже несвободны, мы уже не принадлежим себе, ум вместе с эмоций руководят нашим поведением, и нам уже кажется, что именно ум вкупе с эмоциями – это и есть наша личность, это и есть то, что называется Я.

Но это – не Я.

Не то Я, которое связано с истинной сутью Бытия и является его частью. Это ложное «я». Экхарт Толле приравнивает понятие ложного «я» к эго. В других источниках слово «эго» может употребляться не только в этом значении, но Экхарт Толле использует его именно для обозначения ложного «я», созданного совместными «усилиями» ума и эмоций, и отделяющего нас от истинного Я – единого с мирозданием, являющегося частью самого Сущего.

А как же так называемые положительные эмоции – любовь, радость, благодарность? Разве они не создаются тем же самым умом, который мы тут так упорно разоблачаем?

Нет, – считает Экхарт Толле. *Любовь, радость, благодарность, душевный покой* в подлинном их понимании – это вообще не эмоции. Это глубинные состояния Бытия. Не случайно, стоит нам хотя бы на миг прикоснуться к Сущему, мы ощущаем подлинное блаженство, тихую радость, покой, любовь и благодарность. Мы все это можем ощутить, даже если в нашей обычной жизни вроде и нет для этого поводов, и если в своем уме мы не создавали соответствующих мыслей.

А то, что люди обычно принимают за положительные эмоции, называя их любовью и радостью, – это на самом деле всего лишь кратковременное чувство удовольствия, или удовлетворения от получения желаемого, или предвкушение этого удовольствия. Эти чувства очень быстро проходят, и их место занимает все та же боль, избавиться от которой невозможно, пока вами владеет ложное «я».

Упражнение

Подумайте о том, какого рода эмоции преобладают у вас. Перечислите их – можете записать на бумаге.

Вспомните, что эмоция – это реакция тела на мысль.

Ответьте себе на вопрос, какая именно мысль породила (или могла породить) ту или иную эмоцию. Преодолейте внутреннее сопротивление ума, который будет говорить, что таких мыслей у него не было и нет. Если есть эмоция – есть и соответствующая ей мысль.

Например, вы чувствуете обиду. Какая мысль, как вам кажется, могла ее породить? Может быть, такая: «Я нечастный, слабый, бедный, беспомощный, все что-то имеют против меня и могут причинить мне вред». Или вы чувствуете раздражение на кого-то. В основе этой эмоции может быть такая мысль: «Этот человек плохой, он ведет себя не так, как я хочу».

Может быть, вы даже не осознаете, что у вас есть подобные мысли. Приучайтесь быть честным с самим собой и осознавать, какие именно мысли порождают те или иные эмоции, присутствующие у вас.

Осознав эти мысли, вы сможете понять, что они не соответствуют действительности – или, во всяком случае, отражают далеко не всю истину, подчас еще и искажая ее. Проще говоря, это ложь, которой ум дурачит вас. Эмоции лишь усиливают эту ложь.

Вот так ум вместе с эмоциями создают ложную реальность, которая держит вас в плену. Разоблачив эту ложь, вы получаете шанс выйти из плена иллюзий и вернуться к реальной жизни.

Ум боится реальности, и потому уводит нас от нее

Большинство людей живут и действуют, руководствуясь именно ложным «я», искусственной оболочкой, созданной мыслями и эмоциями. Мы все видим, к каким страшным последствиям это может приводить. Разве было бы на Земле столько ненависти, противоборства, войн, разве возможно было бы уничтожение людьми друг друга, если бы люди жили в согласии с Сущим, полным любви, гармонии, красоты и покоя? Конечно, нет.

Если бы люди осознавали, кто они есть на самом деле – Земля преобразилась бы, став миром, полным света и любви. Но люди не осознают, кто они есть на самом деле. Они отождествляют себя с ложным «я», а это и означает жить словно бы во сне, быть непробужденными, неосознанными.

> Путь к настоящему себе, путь к просветлению, путь к счастью, миру, покою, гармонии – это и есть путь к осознанности. Осознанность – это и есть ключ к обретению своего единства с самим Сущим.

Теперь давайте разберемся, почему же ум так работает, зачем он создает для нас ложное «я» – по сути скорлупу из суждений, ярлыков, мнений, эмоций, отделяющую нас от реального мира и от подлинного Я.

Очень просто: ум это делает из страха. Ум боится остаться один на один с жизнью. Ведь уму хочется все контролировать. А контролировать реальность, контролировать Сущее он не в состоянии. Поскольку встретиться с Сущим можно только в настоящем моменте, то ум всячески избегает этого момента. Он уводит нас то в прошлое, то в будущее. Он заставляет нас жить то воспоминаниями, то ожиданиями, то сожалениями о прошлом, то тревогой за будущее. Он делает все, чтобы мы избегали настоящего момента, чтобы не могли встретиться с ним.

Вот почему ум и время тесно связаны: они союзники.

> Ум привязывает нас к времени, не дает высвободиться из его пут. Ему необходимо прошлое и будущее, чтобы убегать от настоящего.

Ведь если ум застынет и позволит настоящему ворваться в нашу жизнь – нам придется смело взглянуть в глаза этому настоящему. Нам придется признать все то, что в нем присутствует на самом деле. А вдруг это будет больно? А вдруг это будет неприятно? А вдруг мы увидим что-то такое, что нам не хочется видеть? А главное – вдруг нам придется с этим что-то делать?

Страх столкнуться с настоящим, нежелание видеть и принимать это настоящее, страх правды – вот что заставляет нас прятаться в ложное «я», вот что уводит нас от самих себя и от Сущего.

Чтобы мы могли спрятаться от этого, ум и создает для нас иллюзорную жизнь. Ведь пока мы плаваем по волнам прошлого и будущего, пока мы бежим от настоящего, не желая принимать его – мы не живем, мы пребываем в некоей виртуальной реальности, в придуманном мире. Потому что встреча с настоящим миром возможна лишь в настоящем моменте.

Ум пытается спрятаться от боли в этом иллюзорном мире. Именно для этого ум включает бесконечный внутренний диалог. Пока мы заняты этим диалогом, мы можем защищаться им от жизни. Но такая стратегия ума не срабатывает. Ведь, прячась от жизни в своем внутреннем диалоге, мы не только не освобождаемся от боли, но усугубляем ее. Чтобы освободиться от боли, нужно с ней встретиться. Но ум не дает нам это делать. Он уводит нас от подлинных решений наших проблем, и ничем не помогает нам, а лишь мешает.

Упражнение

Останьтесь наедине с собой в спокойной обстановке, закройте глаза, и скажите про себя: «Я есть». Вчувствуйтесь в эти слова, представьте, что вы впускаете их куда-то очень глубоко внутрь себя. Повторите несколько раз.

Прислушайтесь к себе: какие ощущения у вас возникают? Какая часть вас, как вам кажется, отзывается на эти слова?

Может быть, вы почувствуете какое-то очень глубокое внутреннее Я, которое совсем не похоже на то «я», которое создается мыслями и эмоциями. Вы почувствуете, что есть Я глубокое, спокойное, и есть «я» поверхностное, беспокойное.

Не бойтесь, что это упражнение приведет к «раздвоению личности». Напротив, оно является первым шагом на пути к целостности, единству вашего существа. Вы лишь убеждаетесь, что сейчас являетесь раздвоенным. Это раздвоение надо осознать, чтобы начать путь к интеграции.

Осознайте, что глубокое внутреннее Я – это и есть подлинное Я. А внешнее «я», созданное мыслями и эмоциями – это иллюзорное «я», оно словно маска, которая прикрывает истинное лицо. Чем больше вы будете себя отождествлять с внутренним Я, тем меньше власти над вами будет иметь эта маска.

Как ложное «я» порождает боль и страдания

Ложное «я» не может жить спокойно – потому что оно постоянно чувствует себя неудовлетворенным и чего-то хочет. В погоне за своими желаниями оно все время втягивается в какую-то деятельность. Но поскольку это «я» – ложное, и живет оно в иллюзорном мире, то его желания тоже являются ложными. А потому, какая бы деятельность ни затевалась во имя их достижения – она не приносит удовлетворения, не дает радости и счастья, или дает, но лишь на короткое время, а затем неизбежно следует разочарование.

Пока человек находится в состоянии неосознанности – он все время будет рваться к ложным целям, создавать себе ложные потребности и желания, и в попытках их реализации лишь будет порождать для себя новые и новые несчастья. У неосознанного человека нет иного выбора – он всегда выбирает из нескольких зол.

> Выбрать настоящее добро, благо для себя может лишь тот, кто осознан, то есть соединен с Сущим.

Итак, ум всеми силами пытается избежать встречи с Сущим, так как боится потерять контроль над ситуацией. Его контроль иллюзорен, но он держится за эту иллюзию. Поскольку встретиться с Сущим можно только в настоящем, то ум всячески избегает этого настоящего. Он уходит в прошлое и будущее – не обязательно отдаленное.

Заметьте, как вы, делая что-то в настоящем, мысленно пребываете уже в следующем моменте, обдумывая, что будете делать дальше, и по сути не присутствуете в настоящем. Вот так ум все время мечется между воспоминаниями и ожиданиями, не присутствуя здесь и сейчас.

Таким образом ум вступает в союз со временем, и втягивает нас туда же, привязывает нас к нему. Порождая еще и эмоции, которые создают в теле энергию – силу, подчиняющую нас себе, – ум берет нас в плен.

Мы начинаем жить в коконе, созданном умом, эмоциями и привязкой ко времени, и этот искусственный кокон подменяет наше подлинное Я. Мы начинаем отождествлять себя с ложным «я», которое ставит ложные цели, предпринимает ненужные действия и порождает череду страданий.

> Ложное «я», эго – вот что заставляет нас страдать. Именно оно является источником боли.

Подлинное Я не страдает, так как оно находится в состоянии блаженства, любви и покоя, почерпнутом из вечного и бесконечного источника, Сущего. Подлинное Я не страдает, потому что живет в настоящем мире. А ложное «я» живет в иллюзорной реальности, где нет ничего настоящего, хоть и кажется таким. Эти иллюзии не могут породить счастья – они порождают лишь боль и страдания.

Упражнение

Каждый раз, когда вы чем-то недовольны, испытываете душевную боль, спросите себя: «Кто страдает?»

Вам захочется ответить «Я», но не спешите. Если пока вам трудно почувствовать свое единство с Сущим, попробуйте хотя бы на уровне разума принять тот факт, что страдает не ваше подлинное Я, страдает ложное «я», эго.

Ответьте себе: «Это не я страдаю – это эго страдает». Возможно, ваш ум будет сопротивляться, отказываться принимать на веру такую формулировку. Это естественно – ум так просто не сдает своих бастионов.

Но будьте настойчивы. Снова и снова, ловя себя на страдании, боли, или хотя бы намеке на них, говорите себе: «Это не Я страдаю, это ложное “я” страдает», «Тот, кто обиделся – это не Я, это эго», «Это не Я раздражен, это ложное “я” раздражено».

Таким образом вы постепенно будете приближаться к осознанности, к пониманию истинного положения дел.

Как ум создает время

Почему только в настоящем моменте, в моменте «Сейчас» мы можем соединиться с тем, что называется Сущее, стать собой настоящим? Потому что настоящий момент – это единственный момент, в котором мы можем реально быть. Мы не можем находиться в прошлом – разве только мысленно. В будущем мы можем находиться тоже только мысленно. Этим и пользуется наш ум – он отрывает нас от настоящей реальности и помещает в эту мысленную реальность.

> Мы не можем ничего сделать ни в прошлом, ни в будущем. Мы можем что-то сделать только в настоящем.

По сути настоящее – это и есть единственный момент, который существует реально. Прошлого уже нет в реальности, будущего еще нет в реальности. И если мы живем постоянными воспоминаниями о прошлом и предвкушением будущего, мы просто упускаем реальность.

Мы упускаем таким образом свою жизнь, а значит, и возможность сделать в этой жизни что-то реальное, приносящее нам реальные блага, реальные улучшения, реальное счастье. Большинство людей заменяют реальное счастье мечтами о счастье – мечтами, которые так никогда и не реализуются. Но они и не могут реализоваться, пока мы не поместим себя в настоящий момент и не начнем жить и действовать именно в нем.

Если вдуматься – и само по себе время не что иное, как грандиозная иллюзия. Для Сущего нет времени – оно вечно и бесконечно, и всегда существует в моменте «Сейчас».

> Ничто в мироздании не знает о существовании времени – кроме человека!

Животные и растения, птицы и рыбы, камни и скалы, горы и реки, звезды и облака не подсчитывают, сколько им лет, не празднуют день рождения и новый год, и разве от этого они менее счастливы, чем человек? Нет, они гораздо более счастливы, потому что вообще понятия не имеют о прошлом и будущем. Они живут в вечном настоящем, и просто наслаждаются каждым моментом.

Экхарт Толле говорит, что, по сути, наш ум создал время. И мы уже знаем, для чего – чтобы сбежать от пугающего его настоящего. Создав время, он поселил нас в его клетке. Мы, отождествляя себя с умом, уже сами создаем время, которое нас порабощает.

Время – условность, принятая для удобства жизни в человеческом обществе. И здесь та же ситуация, что и с использованием ума: в практических целях мы вполне можем обращаться к прошлому и будущему. В этом случае представление о времени нам не только не повредит, но пойдет на пользу. Во многих случаях нам необходима память, нам необходим прошлый опыт, нам необходимы и планы на будущее. Вовсе не нужно от всего этого отказываться.

Но вот если время держит нас в плену, заставляя бесцельно блуждать в прошлом и будущем (по сути, жить в иллюзиях) – в этом случае время, как и ум, мы должны поставить на свое место и не давать ему власти над собой.

Если мы перестанем отождествлять себя с умом, то можем выйти из плена времени, которое тянет нас то в прошлое, то в будущее и не дает жить настоящим.

Упражнение

Представьте, что прошлого и будущего нет. Вообще нет, не было и не будет. Есть только настоящее. Закройте глаза, если вам так легче будет представить это. Вы в настоящем моменте. До этого ничего не было, и после ничего не будет. Настоящий момент длится, длится и длится. Вы ничего не вспоминаете и ничего не ждете. Вы воспринимаете только настоящий момент.

Вы можете почувствовать, что у вас с плеч будто свалился тяжкий груз. Все проблемы отступили. Настроение улучшилось.

Более того – в этот самый момент некоторые ваши проблемы могут решиться сами собой, или вы вдруг увидите те решения, которые раньше скрывались от вас за пеленой времени.

Итак, почему мы вечно недовольны, страдаем, испытываем душевную боль? Любое недовольство – это следствие неприятия настоящего момента. Чем больше мы стараемся убежать от настоящего – тем больнее делаем себе же.

Ум гонит нас прочь от настоящего, пытаясь тем самым убежать и от боли. Но это обман, иллюзия – так мы бежим не от боли, а ко все большей боли. Есть только один способ уйти от боли – принять момент настоящего. И не просто принять, а поселиться в нем.

Шаг 2
Прорыв сквозь ум: путь к обретению настоящего Я

Научиться по своей воле отключать ум – значит преодолеть болезнь мышления и вернуться к равновесию

Если у вас бывали моменты кратковременного прорыва сквозь ум, когда мысли останавливались, мгновение замирало, и замирал весь мир вместе с ним – вы знаете, какое это прекрасное состояние. Это высшее состояние сознания – слияния с мирозданием и восторга перед ним – которое просто не может не вызывать чувство наслаждения.

Испытав такое хоть раз, вы не забудете это – но вместе с тем вы почувствуете, как непрочно это состояние, как трудно его удержать, как легко оно исчезает, и какие усилия требуются, чтобы вновь войти в него по своей воле.

И все же нам необходимо стремиться к тому, чтобы жить в этом состоянии постоянно. Ведь только при условии остановки потока мыслей мы можем обрести свое подлинное Я, то самое, которое и есть часть Сущего, которое вмещает в себя всю гармонию мироздания.

Экхарт Толле говорит, что у современных людей процесс мышления превратился в настоящую болезнь. Мы не в состоянии управлять своим умом, а вместо этого он управляет нами. Это похоже на ситуацию, когда клетки тела начинают неконтролируемо размножаться. Нарушается равновесие, и возникает заболевание. Если мы научимся по своей воле включать и выключать ум, когда нам это нужно – мы возьмем процесс под свое управление, и равновесие восстановится. Но если мы не знаем, как отключить ум, если нашей власти для этого недостаточно – мы оказываемся в зависимости от него, и в итоге теряем контроль и над своей жизнью, и над самими собой.

Как же научиться по своей воле отключать ум? Как перейти от отдельных, случайных прорывов в состояние «не-ума» к постоянному, осознанному состоянию внутренней тишины?

Существует множество способов остановки внутреннего диалога. Экхарт Толле предлагает один из самых действенных методов, который вы освоите, выполнив следующее упражнение.

Упражнение

Найдите несколько минут, чтобы остаться наедине с собой. Представьте, что вы затаились, как охотник, выслеживающий добычу. Вы внутренне замерли и превратились в слух. Ваша задача – следить за мыслями, которые будут приходить в голову. Вы терпеливо ждете: какая мысль придет первой? Вам нужно ее заметить и «поймать».

Почти мгновенно вам станет ясно: уже одно такое пристальное внимание, «слежка» за мыслями останавливает их поток.

Запомните ощущение внутренней тишины, свободы от мыслей.

Если для начала вам удастся удерживаться в нем хотя бы несколько секунд – уже хорошо. Постепенно вы научитесь продлевать его.

Внутренняя тишина – естественное свойство подлинного Я

Остановить бесконечный неконтролируемый поток мыслей будет гораздо проще, если мы поймем, что внутренняя тишина – это и есть наша истинная суть. Это свойство Сущего, из которого мы все вышли и связь с которым не прерывается никогда, даже если мы не ощущаем этой связи.

Болтливый, неумолкающий ум – не есть ваша истинная суть. Это не вы. Это проявление ложного «я». Это эго безудержно болтает в вашей голове, пытаясь убедить вас, что оно – и есть вы. Но это не так.

Вы – это само Сущее. Это внутренняя тишина. Это гармония и любовь. Это безграничный покой.

Вы можете прийти к этому покою – поистине Божественному покою – если растождествитесь с умом. То есть полностью осознаете, что ум – это не вы.

Внутренняя тишина – это вовсе не пустота. В ней нет ничего пугающего, а самое главное – в ней нет ничего безжизненного. Многие люди пугаются тишины и покоя, так как эти понятия у них ассоциируются со смертью, с небытием. Но эти страхи напрасны, так как нет ничего более живого, чем эта внутренняя тишина. Ведь это тишина самого Сущего, источника всего бытия, всей жизни.

Как бы странно это ни прозвучало, но внутренняя тишина наполнена. Она наполнена не мыслями, но осознанностью. Это поле безмолвной осознанности, из которого к нам могут приходить знания – без слов, без мыслей, в виде чистого понимания. Когда мы освобождаем свой ум от потока мыслей, мы получаем доступ к источнику высшей истины, которым является Сущее, или, можно так сказать, к высшему разуму.

Важно понять правильно: жить в состоянии глубокого внутреннего покоя и тишины – это не значит бездействовать. Когда мы входим в состояние «без-мыслей», погружаемся во внутреннюю тишину, мы вовсе не впадаем в состояние транса или какой-то умственной пассивности. Наше сознание не становится менее активным. Наоборот, оно становится более активным, работает более четко и эффективно – именно благодаря выходу на другой уровень активности, на тот уровень, где мыслит и действует само Сущее.

Тишину можно услышать во всем – в самом себе, в окружающем мире, ее можно расслышать за любым шумом. Это не удивительно – ведь мир един в Сущем, мы все едины в нем, и все наследуем свойства Сущего, в том числе глубинную тишину, глубинный покой. Это исходное состояние всего на свете. Поэтому учиться тишине можно у всего, чего угодно, но лучший учитель – это, конечно, природа.

Упражнение

Находясь где-нибудь на природе, в лесу или в парке, или в любом другом месте, где растут деревья, выберите дерево, которое вам больше понравится (или первое, на котором задержится взгляд), остановитесь, и некоторое время неподвижно смотрите на него. Представьте, что дерево не просто живое, но одушевленное и обладает сознанием. Попробуйте мысленно проникнуть в его сознание и понять, чем оно наполнено. Включите свои ощущения – почувствуйте, то, что чувствует дерево.

Первое, что вы сможете ощутить, – это глубокий покой и тишина. Дерево пребывает в спокойствии и тишине, но это наполненная тишина. В ней есть гармония, и в ней есть тихая радость – радость бытия, радость существования. Дерево живет и растет, и пребывает в состоянии гармонии, покоя и радости. Представьте, что вы тоже входите в это состояние глубокого

покоя. Дерево словно показывает вам пример, и вы следуете этому примеру. Дерево в данном случае выступает вашим учителем.

Вы можете учиться и у любого другого растения, и у цветка, и даже у травинки. Можно учиться и у животных, пытаясь «скопировать» их внутреннее состояние. И даже у природы, которую называют неживой (хотя на самом деле вся природа живая) – у камней, скал, моря, ветра, облаков. Вся природа пронизана глубинным покоем, даже если внешние ее проявления неспокойны. Как бы ни шумел ветер, как бы ни гремела гроза, как бы ни волновалось море – во всем этом есть покой природы. Вы можете ощутить этот покой, войти в эту тишину. Это будет ваша встреча со своим подлинным Я.

Ищите моменты тишины в промежутках между мыслями

Да, толкотня мыслей в голове стала очень привычным для нас состоянием. Оно возникает автоматически, и далеко не всегда нам удается это проконтролировать. Не стремитесь сразу к совершенству. Если вам удастся останавливать внутренний диалог хотя бы на одну-две минуты – это на начальном этапе уже очень хороший результат.

И не корите себя, если снова обнаружите, что ведете нескончаемые внутренние диалоги. Не надо с ними бороться. Силой невозможно достичь нужного результата. То, с чем мы боремся, обычно лишь усиливается и обретает над нами еще больше власти. Лучше всего позволить мыслям течь, и начать наблюдать за ними. Как мы уже знаем, от одного лишь факта нашего наблюдения умственный диалог способен прекратиться сам собой.

> Есть и еще одна маленькая хитрость, позволяющая мгновенно прекратить болтовню ума. Дело в том, что в промежутках между мыслями и словами всегда есть моменты тишины. Мы можем услышать эту тишину, уловить эти моменты, если зададимся такой целью.

Не боритесь с потоком мыслей – но попробуйте услышать тишину внутри него. И постепенно эти паузы будут становиться у вас все дольше и дольше. Вы начнете замечать, что именно в состоянии внутренней тишины к вам приходят ответы на вопросы, которые вы давно ищете, решения сложных задач, лучшие творческие идеи. Именно в этом состоянии вы сможете сделать наилучший выбор в любой ситуации, понять, как действовать, где найти выход даже в тех случаях, когда вам казалось, что выхода нет.

Упражнение

Когда в очередной раз поймаете себя на том, что ведете внутренний диалог, задайтесь целью внимательно вслушаться в паузы, промежутки между мыслями и отдельными словами.

Если сначала не будете ощущать пауз – задайтесь целью найти их.

Улавливайте эти моменты тишины и представляйте, что погружаетесь в них. Внутренний диалог сразу же остановится.

Растождествиться с «мыслителем» – значит соединиться с собой

Чтобы легче было растождествиться с умом, Экхарт Толле предлагает представить, что в каждом из нас есть подлинный Я – и есть тот, кто мыслит, тот, кто, собственно, и порождает эго, тот, кто находится в полной зависимости от болтливого ума. Назовем его, к примеру, **мыслителем**. Если хотите, можете даже наделить его каким-нибудь именем. Важно почувствовать, что вы и **мыслитель** – не одно и то же. Тогда вы сможете контролировать **мыслителя** и вместе с тем владеющий им поток мыслей.

Важно понять, что этот мыслитель занят вовсе не поиском истины. Это не какой-то мудрец и философ. По большому счету это просто болтун, который пытается внушить вам, что он – и есть вы. Но это не так. Ваше подлинное Я, обладающее свойствами Сущего, действительно имеет доступ к истине. А мыслитель в вашей голове лишь перекрывает этот доступ.

> Растождествиться с внутренним мыслителем, отделить его от себя – это значит устранить преграды на пути к подлинному себе, к истине и Сущему.

Упражнение

Научитесь замечать те моменты, когда ваш ум занят бесполезным потоком мыслей.

Спрашивайте себя: этот поток мыслей ведет к какому-то результату – решению проблемы, ответу на вопрос, анализу и пониманию ситуации, и т. д. – или он является пустой бессмысленной болтовней ума?

Поймав себя на такой болтовне, сразу же спросите себя: кому принадлежат все эти мысли? Кто сейчас думает? Вы – или тот мыслитель, который не является вашим подлинным Я? Осознайте, что это мыслитель, а не вы, находится в плену мыслей. Вы же способны контролировать и мыслителя, и мысли, посмотрев на них будто со стороны.

Представьте, что эти мысли – поток, который проходит мимо вас, или даже через вас, но не касается вас. Это поток, который приходит и уходит, а вы лишь наблюдаете его со стороны. Так вы сможете отделить себя от потока мыслей и благодаря этому растождествиться с умом.

Остановить поток мыслей значит глубоко присутствовать в настоящем моменте

Вы заметите, что состояние отъединенности от мыслей позволяет вам обрести соединенность с самим собой. Вы войдете в гораздо более глубокую осознанность, чем обычно. Экхарт Толле называет это ощущение *присутствием*. Вы глубоко присутствуете в Сущем. Вы глубоко присутствуете в моменте настоящего. Это значит, вы полностью присутствуете в самом процессе жизни.

И это обязательно сопровождается состоянием глубокой радости. Вы чувствуете себя таким живым и настоящим, что все мысли, эмоции, переживания начинают казаться действительно чем-то малозначащим. И вместе с тем это состояние – не уход от реальности, а, напротив, более глубокое, осознанное и объективное ее постижение.

Таким образом постепенно вы будете учиться жить и действовать в этом земном, материальном мире, при этом пребывая в состоянии Сущего, которое есть покой и гармония. Ваши действия не только не проиграют от этого, но станут гораздо более эффективными, при том, что сил на них вы будете затрачивать гораздо меньше, чем прежде.

Секрет прост: на вас будет работать сила момента «Сейчас». Силы мироздания высвобождаются и начинают работать на человека, который растождествился с умом, остановил поток мыслей, слился с настоящим моментом и благодаря этому обрел Сущее в себе.

Вот почему, остановив поток мыслей, мы не только не становимся глупее – мы становимся намного разумнее, и даже мудрее, так как вместо бессмысленного потока мыслей становимся обладателями подлинного знания.

> Постоянный поток мыслей – это бесплодное состояние ума. Внутренняя тишина – это единственное плодотворное состояние ума.

Сущее – это неиссякаемый источник сил. И все эти силы могут быть в вашем распоряжении – если только между вами и Сущим исчезнет преграда, создаваемая умом и порождаемым им потоком мыслей.

Прорваться сквозь ум нам порой мешает то, что мы слишком серьезно относимся к себе и к своим мыслям. Эту серьезность им придает эго, ложное «я». Это оно считает и себя, и все, что оно производит (включая мысли), очень серьезным. Тогда как с точки зрения нашего подлинного Я наши мысли совсем не так важны, как нам порой кажется.

Прорываясь сквозь ум даже на короткие мгновения, вы можете почувствовать слияние с подлинной сутью мира, на фоне которой всем мысли, проблемы и заботы теряют свою важность и значимость. Благодаря этому вы начинаете получать от жизни гораздо больше удовольствия.

Обычно людям свойственно придавать излишнее значение своим проблемам. Но чем серьезнее мы относимся к проблемам, тем труднее они решаются. Это не призыв к легкомыслию. Это лишь призыв к гармонии и равновесию – к тому, чтобы поставить все обыденные дела и каждодневные заботы на полагающееся им место. Они вовсе не составляют суть жизни. Они не являются главным в жизни.

Главное – это наше единство с самим Сущим, и то, что мы делаем для обретения этого единства, возвращения к нему. Понять это нам мешает поток мыслей. Этот поток мыслей все время заставляет нас подменять главное второстепенным. Но когда мы останавливаем поток мыслей, все встает на свои места.

Вы уже убедились, что содержание потока мыслей, по большей части занимающих ваш ум, это не что иное, как пустая болтовня, которая ни к чему не ведет и ничем вам не помогает. Если вы это осознали, то вам легко будет снять важность своих мыслей.

Упражнение

В следующий раз, когда заметите, что в вашем уме опять включился поток мыслей, скажите себе: «Эти мысли ничего не значат. Они не важны. Они не являются чем-то серьезным».

Затем отбросьте от себя эти мысли. Повторяйте себе, что эти мысли не важны, каждый раз, когда будете ловить свой ум на бессмысленной болтовне.

Останавливая поток мыслей, вы оказываетесь в прекрасном, гармоничном моменте внутренней тишины и покоя. Вы можете заметить, что там есть только радость, и нет никакой боли, никаких страданий. Это значит, вы прорвались к себе настоящему и к настоящей жизни. Теперь дело только за тем, чтобы научиться жить в этом состоянии, а не просто испытывать его время от времени.

Шаг 3
Опасные стратегии ума и их разоблачение

Как ум погружает нас в иллюзорную реальность

Ум постоянно пытается увести нас от настоящего момента, а значит, и от настоящей жизни. Ум выключает нас из состояния присутствия в настоящем моменте. Для этого он использует различные стратегии, которые становятся для нас привычными, само собой разумеющимися. Мы даже не замечаем, как ум при помощи этих стратегий отключает нас от жизни и погружает в иллюзии.

Чтобы вернуться к подлинной реальности Сущего, надо об этих стратегиях знать – чтобы их разоблачить, и перестать им следовать. Вот они:

✓ ум погружает нас в состояние неосознанности,
✓ ум создает эффект психологического времени,
✓ ум держит нас в страхе,
✓ ум держит нас в состоянии недовольства,
✓ ум держит нас в состоянии ожидания.

Если мы знаем об этих стратегиях – нам легче осознать их, обнаружить, как именно мы им следуем. Если мы можем стать наблюдателем этих действий ума – нам легче разоблачить их и отказаться от них.

Рассмотрим все эти стратегии по порядку.

Как выйти из состояния неосознанности

Состояние неосознанности возникает тогда, когда мы отождествляем себя с умом и с самим мыслительным процессом. Мыслительный процесс, как мы помним, это не только мысли, это еще и эмоции, реакции тела, и желания, которые эго рождает из-за своего вечного беспокойства.

> Неосознанность – это, по сути, неприятие реальности. Это сопротивление настоящему моменту. Это нежелание принять то, что есть. Это избегание жизни и самого себя.

Большинство людей не замечают, как они это делают. Вы можете сказать: «Но я ничего не избегаю и ничему не сопротивляюсь». Однако если вы понаблюдаете за собой и своими реакциями, то поймете, что на самом деле борьба с реальностью постоянно идет внутри вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.