



САМАДХИ

DENNIS GENPO MERZEL

**BIG MIND • BIG HEART**

*Finding Your Way*

BIG MIND PUBLISHING, 2007

ДЕННИС ГЕНПО МЕРЦЕЛЬ

БОЛЬШОЙ УМ • БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ:

*обретая свой Путь*



ОТКРЫТЫЙ МИР

МОСКВА, 2009

УДК 294.321  
ББК 86.35  
М52

By arrangement with BIG MIND PUBLISHING  
1268 EAST SOUTH TEMPLE  
SALT LAKE CITY, UTAH 84102 USA

Публикуется по согласованию с Биг Майнд Паблишинг,  
Солт-Лейк-Сити, Юта, США

Перевод с английского под общей редакцией Р. Макуша  
Ответственный редактор Р. Макуш

**Мерцель, Деннис Генпо**

Большой Ум — Большое Сердце: обретая свой Путь. —  
М.: Открытый Мир, 2009. — 240 с.

ISBN 978-5-9743-0149-0

Процесс «Большой Ум» — это удивительно оригинальный, глубокий и эффективный путь к пробуждению, или видению собственной Истинной Природы. Это настолько простая и универсальная практика, что ею можно воспользоваться в рамках любого духовного пути, на который вы только пожелаете ступить, или же она может быть использована сама по себе, отдельно, в качестве практики по осознанию вашей Истинной Природы.

УДК 294.321  
ББК 86.35

ISBN 978-5-9743-0149-0 © Dennis Genpo Merzel, 2007  
© ООО «Открытый Мир», 2009

**Т**ак как эта книга является плодом всех учений, наставлений и тренировок, а также необусловленной любви, полученных на протяжении всей моей жизни от этих людей, я посвящаю её

**преподавателям в детстве:**

Дику Хаммеру, Тому Парксу, Фрэнку А. Канареку, Джеку Уоткинсу, Джерри ЛаБонте, Монте Нижковски, Бобу Хорну, Джиму Шульцу, Уитни Сари;

**наставникам:**

Аннет Громфин, Эверет Шострум, Холу и Сидре Стоун;

**учителям:**

Тайцану Маэцуми Роси, Берни Тецуген Глассман Роси, Куну Ямада Роси, Чогьяму Трунгпа Ринпоче, Сунг Сан Суниму;

**семье:**

Бену и Лилиан Мерцель, Виларду и Джен Янг, моей жене — Стефани Янг Мерцель, Кэрол Мерцель Якобс, Тай Бэннет Мерцель, Николь Ли Мерцель, Тиби — храмовому псу Мерцелей, Филите — младшей сестре Мерцелей.



## СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

**Я** хотел бы выразить свою признательность Кену Уилберу за то, что он поддержал меня в написании этой книги, и за его чрезвычайно восторженное предисловие. А также Холу и Сидре Стоун за то, что вдохновляли и поощряли меня во время работы, и за великодушные вступительные замечания к книге.

Я благодарю тех, кто читал текст на различных этапах его написания и высказывал свои замечания, а также тех, кто его комментировал.

Я глубоко признателен Марку и Маргарет Истерман за огромную работу по подготовке этой книги к публикации. Я написал её за десять дней во время поездки на Гавайи со своими детьми, частью набирая текст на смартфоне, частью надиктовывая по телефону. Десять месяцев потребовалось у них на то, чтобы сделать книгу читабельной и презентабельной. Без их помощи издание книги потребовало бы значительно большего времени и не принесло бы такой радости от написания.

Генпо Роси



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Кена Уилбера .....	13
Введение Хола и Сидры Стоун .....	21
Вступление .....	25
1. БОЛЬШОЙ УМ — БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ .....	27
2. ОБЪЕДИНЯЯ ВОСТОК И ЗАПАД: ДВА ОСНОВАНИЯ БОЛЬШОГО УМА .....	39
Как работает диалог голосов .....	43
Вхождение во Врата без входа .....	47
Это просто и легко .....	53
Путь без поиска .....	54
Это может сделать каждый. ....	57
Смещение и отстранение от «я» .....	62
Не нужно усилий. ....	64
Изменение перспективы, или видения .....	65
Целостное функционирование — окончательная цель. ....	67
3. КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ .....	71
Вхождение в Голос. ....	77
4. ГОЛОСА ЭГО. ....	81
Голос Защитника .....	83
Голос Контролёра .....	86

Голос Скептика. ....	91
Голос Страхa. ....	93
Голос Гнева . ....	97
Голос Травмированного «я» . ....	99
Голос Жертвы . ....	101
Голос Невинного Дитя. ....	103
Голос Двойственного Ума . ....	104
Голос Желającego . ....	105
Голос Ищущего . ....	107
Голос Ищущего Путь . ....	108
Голос Идущего по Пути. ....	110
5. НЕДВОЙСТВЕННЫЕ И ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЕ ГОЛОСА. ....	113
Голос Пути. ....	115
Голос Большого Ума . ....	116
Голос Большого Сердца. ....	119
Голос Инь, или Женского Милосердия . ....	121
Голос Ян, или Мужского Милосердия . ....	121
Голос Милосердия Инь-Ян (Целостного Женского-Мужского Милосердия) . ....	122
Голос Мастера. ....	124
Голос Целостного Человека . ....	126
Голос Великой Радости . ....	129
Голос Великой Благодарности и Признательности. ....	131
Голос Великого Дурака, или Джокера . ....	134
6. ТРЕУГОЛЬНИКИ: ОХВАТ И ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ ДВОЙСТВЕННОСТИ И НЕДВОЙСТВЕННОСТИ. ....	137
Голос «я» . ....	142
Голос Не-«я» . ....	143

Голос Уникального «Я» (за пределами «я» и Не-«я») .....	145
Голос Страхa .....	148
Голос Бесстрашия .....	149
Голос Истинного «Я» (за пределами страха и бесстрашия) .....	150
Голос Двойственного Ума .....	150
Голос Недвойственного Ума .....	154
Голос Истинного «Я» (за пределами двойственного и недвойственного) .....	156
 7. ДЕСЯТЬ ПРЕВОСХОДНЫХ	
СОВЕРШЕНСТВ .....	161
Голос Щедрости .....	163
Мудрое, или Правильное, Действие .....	171
Голос Настойчивости или Правильного Усилия .....	179
Голос Терпения .....	184
Голос Дзадзен (голос Медитации Дзен) .....	185
Голос Трансцендентной Мудрости .....	192
Голос Искусных Средств .....	193
Голос Намерения .....	195
Голос Силы .....	196
Голос Высшей Мудрости .....	198
 8. ВОСЕМЬ ОСОЗНАВАНИЙ	
ПРОБУЖДЁННОГО УМА .....	203
Голос Имеющего Мало Желаний .....	205
Голос Знающего, Как Быть Удовлетворённым ..	207
Голос Наслаждающегося Покоем .....	208
Голос Усердия .....	209
Голос Чуткости .....	210
Голос Медитации .....	211

Голос Мудрости . . . . .	212
Голос Сознательной Речи . . . . .	214
9. ДАЛЬНЕЙШЕЕ ПРОДВИЖЕНИЕ . . . . .	217
Как практиковать . . . . .	221
Что делать со своим телом во время сидячей медитации. . . . .	223
Что делать со своим умом во время сидячей медитации. . . . .	227

**П**озвольте мне сформулировать это настолько категорично, насколько я вообще способен: **процесс Большого Ума, созданный мастером дзен Дэнным Генпо Мерцелем Роси, по-видимому, является самым важным и оригинальным открытием буддизма за последние двести лет!** Это удивительно оригинальный, глубокий и эффективный путь к пробуждению, или видению собственной Истинной Природы. Это настолько простая и универсальная практика, что ею можно воспользоваться в рамках любого духовного пути, на который вы только пожелаете ступить, или же она может быть использована сама по себе, отдельно, в качестве практики по осознанию вашей Истинной Природы, которую вы можете называть Богом, Аллахом, Яхве, Брахманом, Дао, Эйн Соф — в действительности это не важно, потому что ядром процесса Большого Ума является сама Пустота, которая, не имея никакого определённого содержания вообще, может охватывать и действительно охватывает и объединяет всё явленное.

В дзен это осознание собственной Истинной Природы, или Окончательной Реальности, называется *кенсё* или *сатори* (прозрение в Истинную Природу

или открытие Большого Ума и Большого Сердца). Как правило, требуется многолетняя напряжённая практика (я знаю — я делал это) для того, чтобы произошло глубинное сатори. В процессе же Большого Ума, так же как в дзен, проблеск вашей Истинной Природы, или кенсё, происходит внезапно — я сам неоднократно бывал этому свидетелем. Как только человек в этом преуспевает, он может беспрепятственно делать это всегда, когда захочет. Данный процесс представляет собой не что иное, как открытие вашего Истинного и Единого «я», или Самости, Окончательной Реальности, Основания Всего Сущего, — опять-таки называйте это, как хотите, ибо «они называют Многим то, что в действительности Одно». Конечно, этот первоначальный — но очень сильный — инсайт, или кенсё, должен углубляться продолжительной практикой, и Генпо даёт простые наставления, как продолжать медитировать для углубления этого пробуждения. Но само пробуждение непременно наступит, я действительно в это верю.

Однако свой процесс Генпо разрабатывал не только на основе буддизма. Он обратился к некоторым основным открытиям западной психологии — в частности, к сублимностям и методике диалога голосов — и обнаружил удивительно эффективный способ взять и объединить всё лучшее из того, что предлагает Восток (или попросту всё лучшее из созерцательных традиций), со всем лучшим из того, что предлагает Запад (т. е. то, что работает с ограниченной реальностью, а не с Безграничной, и с временными, конечными «я»),

помогая сделать их более осознанными, исцелёнными и целостными). Чудесно и то, что далее Генпо Роси нашёл лёгкий и эффективный способ интегрировать Вневременную Самость и временные «я».

Процесс Большого Ума работает с вашим собственным разумом, с вашими состояниями сознания в том виде, в каком они пребывают сейчас. Факт, которого вы могли не знать, если у вас не было сатори или пробуждения какого-либо рода, состоит в том, что данное мгновение, то самое, в котором вы читаете эту страницу, это и есть Большой Ум, или Бог, или Дух. И это столь очевидно, что вы не можете это увидеть. Но Генпо в своей книге (которая представляет собой простое руководство по тому, как самостоятельно практиковать Большой Ум — Большое Сердце) покажет вам, что часть вашего собственного осознания — прямо сейчас — **уже просветлена**, уже едина с Духом, уже полностью пробуждена. И как только вы обнаружите это, перед вами откроется совершенно иной мир. Книга, которую вы держите сейчас в руках, раскроет — я могу почти гарантировать это — око вашего ума и покажет вам то, каким образом ваша Истинная Самость целиком и полностью присутствует прямо в этом самом мгновении, смотря вашими глазами, слушая вашими ушами, удерживая книгу в этих самых руках. Прямо сейчас! И так было всегда, однако это находилось слишком близко, чтобы увидеть, слишком очевидно, чтобы заметить, слишком просто, чтобы поверить. В данной книге вас ожидает это невероятное открытие!

Мы в Интегральном институте нашли этот процесс столь эффективным и совершенным, что сделали его центральной частью наших программ, семинаров и Практики Интегральной Жизни. Мы обнаружили, что процесс близок к 100%-ной эффективности, именно поэтому я чувствую себя уверенно, давая обещания, что к моменту прочтения этой книги вы станете просветлённым, даже будучи совершенным новичком.

Генпо не включил психологию развития в эту методику по одной простой причине: не важно, на какой стадии развития вы находитесь, когда включаетесь в процесс Большого Ума. Он сработает практически для любой стадии развития — магической, мифической, рациональной, плюралистической, интегральной или сверхинтегральной: на любой можно практиковать Большой Ум и пробуждаться во всеприсутствующей, всеохватной, бесконечной Реальности Всего Сущего (опять же называйте, как угодно). Вы можете изучить, если пожелаете, как эти стадии соотносятся с состояниями Большого Ума: Генпо Роси является одним из членов-основателей Интегрального Духовного Центра при Интегральном институте и сведущ в изучении способов, объединяющих вместе стадии и состояния сознания (я подробно разъяснил это в своей книге «Интегральная Духовность»).

Просто начните читать эту книгу, начните входить в этот простой, но очень глубокий процесс Большого Ума и будьте готовы к тому, чтобы обнаружить свою собственную Истинную Самость, — возможно, это

получится у вас впервые, но в любом случае это будет радостным событием. Просто начните, и вы научитесь **объединять временные и двойственные «я»** (голоса Скептика, Контролёра, Жертвы, Травмированного «я», Гнева, Ищущего и т. д.) с **Вневременной, или Недвойственной, Самостью** в её множестве ликов (Большой Ум, Большое Сердце, Целостное Женское/Мужское Сострадание, Великая Радость, Великая Благодарность, Целостный человек\*). Вам доставит настоящее удовольствие узнать подлинный вкус всего этого в процессе чтения, и я надеюсь, мой друг, что вы просто расслабите свой ум, войдёте в настоящее, позволите своему сознанию быть свободным, ибо в нём нет стен, и прочтёте эту книгу или просто позволите ей напитать вас, позволите словам омыть вас, и достаточно скоро это «вы» станет «ВАМИ» — вашим состоянием Я ЕСТЬ, или вашей собственной Истинной, Вневременной и Вечной Природой: «прежде, нежели был Авраам, Я ЕСМЬ». Данная книга является подлинным руководством к пробуждению в состояние Я ЕСТЬ, то Сущее, которое и так прямо сейчас смотрит вашими глазами на эту страницу.

Я целиком присоединяюсь к тем чудесным словам пробуждения, которые уже содержит настоящая

---

\* В оригинале книги «Integrated Free-Functioning Human Being» — то есть в буквальном переводе «интегрированное, свободно функционирующее человеческое существо», что по-русски звучит довольно неуклюже. Вот почему было решено заменить это более благозвучным выражением «целостный человек». — *Прим. отв. ред.*

книга, и да будут заслуги от всего этого посвящены всем сознательным существам, где бы они ни были, ибо они также могут пробудиться и раскрыть, кто и что они есть на самом деле. В Большом Уме нет места ненависти и злобе, и страданию не на что опереться. Большое Сердце преисполнено невыразимым танцем благодарности и радости в глубочайшей прозрачности и чистоте. Большой Ум — Большое Сердце открывает нам неиссякаемый фонтан пробуждённой радости, счастья, сострадания и мудрости, изливающийся в мир неуправляемым бурным потоком великолепия, свободы, блаженства, сияния, праздника и радости.

А теперь, мой друг, взгляни на меня и, пожалуйста, послушай, ибо я абсолютно серьёзен: не пора ли тебе пробудиться? Сколь долго был ты потерян в этом сне? Разве ты не слышишь, как хранители мудрости трясут тебя за плечи, повторяя: «Пожалуйста, проснись, это всего лишь сон!» Ты знаешь об этом, не так ли? Ты знаешь в глубине своего существа, что ты способен проснуться, не так ли? Сколь долго ты пребывал в поисках этого? Итак, пришло время, чтобы завершить сей Великий Поиск. До тех пор, пока ты ищешь, ты стремишься к **будущему моменту**, который окажется лучше, чем настоящее мгновение, но именно **настоящее мгновение** содержит в себе тот самый ключ: почему ты убегаешь от собственного пробуждения?

Стало быть, прекрати искать, вдохни глубоко и начни читать настоящее руководство к Пробуждению в настоящем, и, мне кажется, ты никогда уже не сможешь обернуться назад. И потом, если ты и я когда-

нибудь встретимся, мы будем знать друг друга, разве не так? Мы узнаем друг друга по блеску в глазах, по лёгкой улыбке на лице, по сиянию в сердце, мы заглянем друг другу в глаза и увидим одну-единственную Самость, Большой Ум, Большое Сердце, и дни, и ночи бесконечного поиска потеряют своё устрашающе болезненное значение.

И мы сможем поблагодарить Дэнниса Генпо Мерцеля Роси за открытие простого и оригинального процесса Пробуждения — прямо сейчас. И посему я низко кланяюсь Генпо и посвящаю заслуги всем чувствующим существам, и с бесконечным благоговением предлагаю вам эту необычайную книгу.

Кен Уилбер,  
Денвер, Колорадо  
Февраль, 2007



Эта книга о путешествии замечательного человека. Генпо Роси родился и вырос на Западе, но он не пренебрёг первыми проявлениями своей духовной природы в ранние годы жизни. Кораблём, на котором Генпо отправился к далёким берегам глубинного духовного опыта, стал дзен-буддизм.

Мы впервые встретились с ним в 1983 году, когда Генпо Роси был главным учителем в Дзен-центре Лос-Анджелеса. Первая реакция Хола на него была чрезвычайно положительной. Центр переживал не самые лучшие времена, но в нём был человек, в высшей степени здравомыслящий и обладающий практической мудростью. Хол остался в Дзен-центре и начал обучать дзенскую общину диалогу голосов, психологии взаимоотношений и психологии субличностей. Позднее мы продолжили групповую работу с теми участниками общины, которые были в ней заинтересованы.

С тех пор прошло много лет, и всё это время мы с нескрываемой радостью наблюдали за тем, как развиваются дела у Генпо. Сравнительно недавно он сфокусировался на методах активизации Большого Ума. Для нас является большой честью то, что Генпо

использовал некоторые идеи психологии субличностей и некоторые аспекты метода диалога голосов в создании своей собственной методики открытия доступа к энергии Большого Ума.

Часть удовольствия, которое мы, спустя годы, получаем от своей работы, состоит в том, чтобы наблюдать многообразие творческих подходов в использовании психологии субличностей и метода диалога голосов. На основе нашей работы многие бизнес-тренеры и консультанты по управлению разработали новый язык и новые форматы для работы с бизнесом. Другой подход нашли телесно-ориентированные и танцевальные терапевты, применив наши наработки для того, чтобы помочь людям пережить и прояснить различные субличности, которые населяют нашу психику и могут быть выражены посредством тела. Наша работа и наши идеи используются духовными искателями, астрологами, врачами и учёными, а также психотерапевтами и последователями различных традиций. Многие из тех духовных искателей, кто развивается в русле буддизма и кому близка наша работа, рассматривают её как воплощение основных принципов буддизма.

Очень важно отделить теорию и применение психологии субличностей от действительного метода диалога голосов. Реальный метод диалога голосов представляет собой индивидуальную процедуру, в которой тренированный ведущий-*фасилитатор* помогает клиенту удерживать и исследовать энергию различных субличностей клиента. Ведущий в этой

ситуации не привязан к достижению какой-то определённой субличности или в получении чего-либо особенного от субличности, к которой обращаются. Целью работы с различными субличностями является для нас развитие осведомлённого эго, которое способно удерживать противоположности — противоположные энергии или субличности.

Для некоторых, однако, высшей ценностью становится возможность достижения определённых субличностей, что значимо для них по особым причинам. К примеру, многие фасилитаторы делают акцент на активизации энергии «бытования» из-за того, что у большинства людей, воспитанных в западной культуре, акцент смещён в сторону «делания», или достижения. Эта энергия «бытования» часто становится первым этапом на пути к духовной энергии.

Другим наглядным примером смещения акцента на энергию определённой субличности служит замечательная работа Джудит Стоун. Джудит — одна из ведущих учителей по работе с диалогом голосов, она разработала метод работы с телом, который назвала «диалогом тела». Её подход даёт восхитительные результаты при работе с телом и его системами. Она использует диалог голосов, обучая людей тому, как настраиваться на свои собственные тела.

Генпо также использовал своё знание психологии субличностей и разработал свой способ применения метода диалога голосов. Вместо того чтобы двигаться вместе с энергией так, как она возникает, он особым образом сфокусировал процесс на том, чтобы помочь

людям пережить Большой Ум и многие связанные с ним духовные субличности. Мы живём в то время, когда духовного опыта жаждут всё больше и больше людей, и Генпо помогает им удовлетворить эту жажду.

Генпо — исследователь духовного мира и сильный учитель. Эта книга — запись его исследований. В ней он обучает, используя диалоговый подход к самому себе как человеку, чьи субличности уже высвобождены. Таким образом, он позволяет многим из различных духовных голосов внутри себя говорить непосредственно с читателем. Эта книга предназначена для тех духовных искателей, чьи духовные субличности просто ожидают «приглашения» для того, чтобы выйти и заговорить. Популярность работы Генпо ясно указывает на то, что есть множество людей, для которых этот метод оказывается действенным, помогая оживить их духовные субличности и вывести их наружу, и в этих людях работа Генпо вызывает глубокий резонанс.

Альбион, Калифорния  
Февраль, 2007

**М**ы живём в очень сложное время. Мы беспокоимся о наших детях, родителях, партнёрах, друзьях и любимых. Нам хотелось бы общаться и самовыражаться наиболее полно во всех наших проявлениях. Мы желаем нашим детям и семье — да и самим себе — более полного раскрытия нашего внутреннего потенциала, счастья и радости в жизни.

Каждый день приносит стрессы на работе, беспокойства о финансовом благополучии, не говоря уже об угрозах терроризма, ядерных бомбах, глобальном потеплении и природных катаклизмах. Мы ищем, как нам пребывать в мире с самими собой, жить без страха, гнева и беспокойства, просто проживать день.

Эта книга поможет каждому решить эти задачи и проблемы. Она предлагает, возможно, одно из лучших средств, возникших из слияния традиций мудрости Востока и Запада. Она поможет вам работать с вашими мыслями, ощущениями и эмоциями, поможет по-новому взглянуть на трудности, увидеть, каким образом наша привязанность к «я» и его мнениям удерживает нас в страданиях и тревогах. Эта книга поможет вам увидеть самих себя с большей ясностью, стать менее привязанными к своим взглядам, огра-

ническим вашим «я», и вследствие этого начать действовать более свободно, как Целостный Человек.

Книга явилась результатом более чем тридцатипятилетнего периода обучения, преодоления трудностей и поиска путей того, как донести до каждого опыт свободной, полной и пробуждённой жизни. Вам не нужно быть буддийским практиком или учёным, чтобы понять то, что написано здесь. Цель книги — сделать более доступными для мира высшие ценности учений, крайне необходимые в наше время.

Мой собственный путь привёл меня к дзен, но я мог бы пойти и другими путями, они вели бы меня в том же направлении. В действительности, с тех пор как я впервые провёл процесс Большого Ума, описанный в этой книге, я исследовал его с тысячами людей всех возрастов — от детей и подростков до стариков и безнадежно больных. Он работает для людей самых различных профессий: учителей, врачей, терапевтов, директоров и крупных бизнесменов, членов правительства, адвокатов, судей и медиаторов, спортсменов и артистов; кроме того, он работает для людей самых различных вероисповеданий: католических священников и монахов, протестантских пресвитеров, мормонских наставников, иудейских раввинов, индуистских свами, буддийских лам и мастеров дзен, скептиков и атеистов. Было доказано, что процесс приемлем для всех убеждений и верований, поэтому я уверен, что многие люди найдут его полезным для себя на том Пути, по которому мы все идём.

**БОЛЬШОЙ УМ — БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ**



Существует трансцендентное осознание, Большой Ум — Большое Сердце, которое присутствует в каждом из нас и к которому каждый из нас может получить доступ. Когда мы получаем этот доступ, мы видим источник истинного мира, счастья, удовлетворения, мужества и радости. Но мы все ещё не знаем, как объединить его с нашим повседневным сознанием. Мы не знаем, как проявить, или воплотить, его.

Последние 36 лет я искал способ помочь людям получить доступ к этому осознанию. В июне 1999 года, преодолев много трудностей и многому научившись, я наконец нашёл простой и эффективный способ, который с тех пор исследую и усовершенствую. Я называю этот процесс Большой Ум — Большое Сердце, или просто — Большой Ум.

\* \* \*

Всё это началось в один из выходных в первых числах февраля 1971 года, когда я поехал отдохнуть с двумя приятелями в пустыню Мохави. Там, сидя в одиночестве на вершине невысокой горы, я вдруг осознал, насколько вымотан и устал от жизни в свои

26 лет. Я был пойман в ловушку отношений, которые вообще не следовало начинать. А до этого у меня были другие отношения, в которых также было мало хорошего, и мне пришлось их в конечном итоге разорвать, иначе они свели бы меня с ума. И теперь всё повторялось вновь. Я уехал в пустыню, чтобы немного отдохнуть.

С вершины горы я мог видеть свой «Фольксваген» на стоянке в паре миль отсюда, там, где мы планировали переночевать в ближайшие пару дней. Я начал думать о своей квартире в Лонг-Бич в Калифорнии, где жил со своей подругой и преподавал в начальной спецшколе, через улицу от которой находился пляж. Два вопроса естественно возникли в уме: «Как я дошёл до такой жизни и где же мой настоящий дом?»

Где мой дом? Это хорошее начало для всех. Фактически это тот момент, когда мы начинаем осознавать, что нечто упущено или пропущено в жизни. Мы не знаем, что это. Это — тайна. И с появлением этого чувства приходит понимание того, что мы можем назвать духовностью или просто осознанием, и начинаем искать то, что пропустили, даже не понимая, что это.

Пробуждённый ум всегда посылает нам некое подобие сигнала. Пробуждённый ум, как бы мы его ни называли, всегда старается проявиться, всегда пытается позвать нас домой. Кто-то однажды сказал, что по-настоящему мы больны только ностальгией, потому что она означает, что мы не дома. Хотя там, где мы, там и дом. Но мы не ощущаем этого, мы ощущаем отрыв от дома и от себя.

Поэтому я полагаю, что одна из вещей, которые мы всегда ищем, — это умение быть дома везде, быть дома в своём теле, быть дома с самим собой. Это похоже на инстинкт гнезда. Мы подобны голубям, обладающим восхитительной способностью отовсюду находить свой путь домой.

Я называю это Ум, который Ищет Путь или Истину. Иногда этот ум не пробуждён. Но в тот момент, когда он пробуждается, наша жизнь меняется. В этот момент меняются наши приоритеты. Многие вещи, до сих пор казавшиеся важными, — безопасность, слава, власть, богатство — все они внезапно остаются позади. Более важным становится открытие того, кто мы есть на самом деле.

Это произошло со мной на вершине горы в пустыне Мохави в 1971 году. Всё внезапно улетучилось, и я пережил нечто совершенно новое и совершенно неожиданное. Я стал МИРОМ, единым с Творцом и со всеми Творениями. Я осознал, что всё связано и взаимозависимо, что всё соотносится со всем, и каждая вещь в мире влияет на всё в этом мире.

Это было подобно возвращению здравомыслия после безумия всей моей жизни. Конечно же, моя мама поняла всё как раз наоборот. Я тогда впервые ощутил, что жизнь полна смысла и что все мои поиски безопасности, богатства и славы пусты и смехотворны. Я наконец чувствовал себя умиротворённым. Только две вещи имели теперь для меня значение — как поделиться своим переживанием с другими и как продолжить это удивительное путешествие, называемое

жизнью, не теряя этого нового осознания. Два эти желания никогда не переставали вдохновлять меня. И они — мотив к написанию этой истории и книги.

В то время у меня не было объяснения случившемуся, но я интуитивно знал, что его значение огромно. Я никогда больше не стану тем человеком, который поднимался на гору. Сильная и неопишуемая энергия струилась через меня. Я чувствовал себя так, будто Бог и я стали одним целым. Весь мир был во мне, а я был всем миром. Мне казалось, что вся моя жизнь — мчащийся на всех парах локомотив — вдруг резко разворачивается и движется в противоположном направлении. Великое милосердие возникло без всяких усилий. Одна вещь беспокоила меня — надо спуститься и помочь всем пережить то же самое.

Позднее вечером мой друг сказал, что я говорил как мастер дзен. Я тогда ничего не знал ни о мастерах дзен, ни о дзен, но я не мог уснуть всю ночь от переполнявшей меня энергии, как будто был сосудом для чего-то большего, чем просто тело. На следующее утро я проснулся с осознанием того, что моя жизнь никогда больше не будет такой, как прежде, и ясным пониманием того, что необходимо сделать. Когда воскресным вечером я вернулся в Лонг-Бич, я прекратил мучившие меня отношения и отправился в путешествие, которое продолжается до сих пор.

\* \* \*

Я полагаю, что у всех нас есть ощущение чего-то большего, чего-то великого. Слово дети, мы играем с та-

индивидуальными представлениями о бесконечности и вечности — я знаю, сам играл. Иногда это принимает форму размышлений о Боге или даже о смерти. Сам я не имел никаких представлений о посмертной жизни, поскольку воспитывался без определённых религиозных убеждений. Поэтому я размышлял о том, на что это будет похоже, когда я умру: неужели моего сознания никогда больше не будет? Это были пугающие размышления.

В нас есть та часть, которая всегда спрашивает и ищет. Помню свой разговор с моей сестрой Кэрол в 1973 году, когда я остановился на некоторое время в её доме. Я тогда спросил её: «Разве ты не задаёшь себе вопросы: кто я? куда я иду? к чему всё это? и зачем я здесь?» На что она ответила: «Однажды я попробовала и поняла, что если я буду размышлять об этом, то сойду с ума, поэтому больше не пробую». Она права, вы это понимаете. Мы пугаемся, если долго об этом думаем.

Но есть и другой взгляд, который показывает нам, что этот поиск и эти вопросы мы можем рассматривать как жажду целостности, жажду полноты и завершенности. Для некоторых это желание совершенства; для других, наподобие меня, это освобождение, свобода; для кого-то это Истина с большой буквы — или Божественное, Бог, абсолют, реальность. Для кого-то это просветление, пробуждение.

У нас много названий для этой Истины, которая трансцендентна. Мы пользуемся многими понятиями, стараясь уловить неуловимое. Проблема в неуловимо-

сти, поскольку для того, чтобы ухватить, обязательно требуются две вещи — то, что улавливают, и тот, кто это осуществляет, — а реальность это «не-два», она недвойственна. Она неуловима, поскольку находится вне улавливающего и улавливаемого. Поэтому попытка бесполезна.

А из-за этого наш поиск, жажда абсолюта, наш обычный способ искать просто не работает. Каким-то образом мы должны выйти за пределы двойственности в недвойственность. До сих пор это всегда достигалось одним из двух способов: или по милости Бога, прикосновением божественного во время поисков (или без них) или посредством чрезвычайных усилий, многих лет поисков, медитаций, молитв, до тех пор, пока однажды случайно в некий кармический момент мы не оказывались «там». Когда же мы оказываемся в недвойственности, мы осознаём, что были в ней всегда. Это наш дом, который мы никогда не оставляли. Это осознание, которое везде-суще и всегда-суще, и мы всегда имеем к нему доступ. Пробуждение к нему означает не больше и не меньше, как осознание того, кем мы являемся на самом деле.

Почему же нам так трудно это осознать? Я задавался этим вопросом со времени своих первых переживаний февраля 1971 года. Путём доступа к этому осознанию для меня стал дзен, который я все эти годы усердно практиковал и дошёл до того, что сам стал мастером дзен. Традиционная тренировка только кажется непрекращающейся, на самом деле дзен известен как «внезапная школа» буддизма.

Должен быть прямой и быстрый способ пробуждения этого Большого Ума. Мы знаем, что после многих лет тренировок и практик происходит внезапная духовная реализация. Почему же эта внезапная реализация, всегдасущая, не может быть достигнута каждым и в любое время?

Этот вопрос двигал мною все эти годы, поскольку я считал его тогда сущностным вопросом. Если мы просто продолжим идти, как идём прямо сейчас, то однажды мы выйдем за пределы времени. И это наш выбор — способствовать распространению просветления, которое ранее было доступно только отдельным искателям великих духовных традиций.

С тех пор как я начал вести вводные классы дзен в Лос-Анджелесе в 1973 году, и на протяжении всех 25 лет обучения традиционной практике дзен я всегда экспериментировал. В 1978 году я пришёл к тому, что назвал «управляемой медитацией Большого Ума». Название Большой Ум дано было вследствие того, что опыт, полученный в 1971 году, переживался мною именно как опыт Большого Ума — Большого Сердца. В управляемой медитации я начинал с непосредственного состояния сознания её участников, а затем просил их расширять сознание, включая в него тех, кто вокруг, потом комнату, дом, город, область, штат, страну, мир и в завершение — весь космос. И таким образом они расширяли сознание до тех пор, пока не достигали трансцендентного или безграничного. Всё это работало, но не приносило полного удовлетворения. Каким-то образом я всегда знал, что должно

быть нечто ещё более простое, некий более прямой путь, чем управляемая медитация.

Затем в июне 1999 года что-то начало проклёвываться. Около девяти месяцев я ходил словно беременный. Что-то росло внутри, я чувствовал, но не понимал что. В своё 55-летие, во время одного из мастер-классов, я работал с молодым мужчиной, посадив его перед всей группой, — в помещении было 50-60 человек. Я попросил его поговорить голосом Большого Ума, и это было моментом рождения процесса. Парень был абсолютным новичком, он никогда не изучал дзен, но когда он начал говорить, очевидность происходящего буквально ошарашила меня — мне вдруг стало ясно, что происходит. Я видел, что он переместился в Большой Ум. В тот момент, когда я попросил говорить его из Большого Ума, он оказался в нём.

За все годы, что я давал учение — к тому моменту уже 25 лет, — я считал, что перевести ученика в реальность вне «я» очень трудно. Мы, конечно же, работали над этим и, конечно же, использовали невероятное количество сидячих медитаций, практик, но результат всегда выглядел совершенной случайностью — лишь некоторые оказывались способны выйти за пределы ограниченного «я», прорваться на свободу за пределы границ и барьеров, с тем чтобы ощутить величие того, что я теперь называю Большой Ум — Большое Сердце. Но здесь передо мной сидел новичок, который смог сделать это просто потому, что я попросил его об этом.

Так родился процесс Большого Ума. А тремя месяцами позже, во время моего путешествия по Европе, он приобрёл свой окончательный вид. На названии Большой Ум я остановился по личным причинам: во-первых, в память об отце, его звали Бен Мерцель (т.е. начальные буквы в английском написании Big Mind), а во-вторых, в честь моего учителя Тайцана Маэцуми Роси и моего сына Тая, что по-японски означает «большой». (На японском Большой Ум звучит как *Тайшин* или *Дайшин*.) Процесс получил своё имя, но ему ещё предстояло развиться.

То, что представлено в книге, — это результат восьми лет работы, на протяжении которых процесс развивался и корректировался. Это развитие продолжается и по сей день. И я до сих пор не знаю всех путей, которыми оно может пойти, но всё же надеюсь, что процесс сыграет ключевую роль в помощи людям, желающим расширить своё сознание.

Большой Ум сейчас полностью пронизывает все мои учения и полностью интегрирован в них. Я убежден, что правильное введение в Большой Ум с самого начала — это в действительности самое мудрое направление, которое мы можем избрать, поскольку это очень простая и очевидная техника.



**ОБЪЕДИНЯЯ ВОСТОК И ЗАПАД:  
ДВА ОСНОВАНИЯ БОЛЬШОГО УМА**



**В** 1983 году сообщество Дзен-центра в Лос-Анджелесе переживало кризис, и мы чувствовали настоятельную потребность в психологической работе, которая могла бы нам помочь преодолеть все стрессы и проблемы. Поработать с нами мы пригласили Хола и Сидру Стоун, потому что многие из нас в то время увлекались методикой диалога голосов, которую преподавал Хол.

Психотерапевтическая техника диалога голосов была разработана Холлом и Сидрой в 70-х годах. Они оба имели богатый и разносторонний психотерапевтический опыт. Холл был юнгианским аналитиком, руководителем Юнгианской аналитической ассоциации Лос-Анджелеса, к тому же он изучал гештальт-терапию и некоторые другие терапии, популярные в то время.

Я нашёл, что эта техника очень хорошо дополняла нашу практику дзен — она давала нам, западным людям, то, что было упущено в восточных практиках дзен. Некоторые из нас начали дважды в неделю ходить на двух-трёхчасовые занятия по диалогу голосов в дом Хола и Сидры. Трое из тех, кто ходил на эти занятия, стали впоследствии мастерами дзен.

В основе диалога голосов лежат две школы терапии: гештальт и юнгианский анализ. Цель процесса — поднять ваш уровень сознания или увеличить ваше осознание себя. Я не терапевт, но, по моему мнению, для этой цели это лучшая из всех возможных терапий. Конечно, существуют различные терапии для различных заболеваний и различных людей, но в любом случае диалог голосов очень эффективен.

Что мне нравится в диалоге голосов, так это то, что он делает практику дзен здоровой и «заземлённой». Дзен сам по себе — довольно радикальная практика. Она связана с разрыванием всех цепей привязанностей, опутывающих нас; мы только и делаем, что разрываем и разрываем, — и поэтому наша практика иногда приводит нас к ощущению отсутствия опоры, особенно на психологическом уровне.

У многих из тех, кто на протяжении десятилетий практиковал в Дзен-центре Лос-Анджелеса, были своего рода пробуждения, спонтанно раскрывающийся опыт определённого рода, но в основном мы были всё же задавлены своими жизненными обстоятельствами. Сами по себе духовные практики не всегда утоляют наши фундаментальные стремления. Они не всегда удовлетворяют наши глубочайшие психологические запросы. В действительности мы можем сидеть в медитации 20, 30, 40 и более лет, но так ничего и не достичь. Это одна из негативных сторон простого сидения в медитации. Мы можем развиваться в традиционной практике дзен, решая дзенские *коаны* (вопросы, ведущие к прозрениям, которых невозможно

достичь интеллектом), и всё же не понимать реальной сути происходящего.

Итак, диалог голосов своим появлением позволил нам найти в себе основание, очень западное и очень здоровое психологически. Мы все поняли, по крайней мере, некоторые из нас, что мы наконец нашли что-то чрезвычайно ценное и важное для нас как практиков, и мы приняли это.

Я почти влюбился в диалог голосов. Посчитал его абсолютно необходимым для распространения учения дзен на Западе. Начал использовать его повсеместно в своём учении. Но в 1988 году я стал называть его диалогом дзен в связи с тем, что меня больше всего интересовало его использование в практике дзен. Диалог дзен был тем, что в 1999 году преобразовалось в процесс Большого Ума. Итак, у Большого Ума два корня — дзен и диалог голосов.

## **КАК РАБОТАЕТ ДИАЛОГ ГОЛОСОВ**

Сидра и Хол Стоун знали, что в каждом из нас присутствуют все аспекты, все субличности. Это, как я полагаю, юнгианское понимание. Но эти субличности могут быть неосознаваемыми тенями. Часто в нашей жизни случается так, что определённые аспекты в нас самих отвергаются, отторгаются нами по определённой причине: они нам не нравятся или нам с ними некомфортно. Мы принимаем решение отвергнуть определённую часть своей жизни и в дальнейшем

придерживаемся этого решения, иногда даже забыв, в связи с чем оно было принято. Предположим, мне не нравится злиться, или я считаю, что не имею права на злость, или мои родители научили меня, что злиться нехорошо, и тогда я начинаю отвергать свою злость.

Когда голос становится отвергнутым, проблема в действительности не исчезает, она уходит в подполье, становится скрытой и начинает проявлять себя в «скрытых действиях». Поэтому я могу реально злиться на вас, но не осознавать свою злость. Каждый может увидеть её во мне, но не я сам. Когда я замечаю её в ком-то, она мне не нравится. Итак, я склонен не любить злящихся людей, или я могу сильно бояться тех, кто злится, или я испытываю недовольство в отношении злящихся людей, в любом случае она задевает меня — вследствие того, что моя личная злость отвергнута. Самый быстрый способ распознать отвергнутый голос, понять, что, если я вижу какое-либо качество в ком-то и оно мне не нравится, возможно, оно подавлено во мне.

Стоуны обнаружили, что всё, что нам нужно, — это открыть подавленные голоса, вывести их наружу с помощью вопросов ведущего, обращающегося к ним, и тогда они будут освоены заново. Диалог голосов даёт право голоса этим отвергнутым аспектам, выводя их на свет, а затем интегрируя в нашу жизнь.

Процесс Большого Ума также раскрывает эти отвергнутые голоса, но он идёт гораздо глубже. В 1983 году я осознал, что Хол дал нам ключ, магический ключ. Он открывает многие двери. Диалог голосов

значительно дополнил нашу практику дзен, сделав её психологически более здоровой. Но было и ещё кое-что, чего я не понимал до конца 1999 года, — то, что этот ключ фактически открывает для нас дверь трансцендентного.

В нас присутствуют определённые аспекты, которые существуют всегда, но они никогда не пробуждались для действия. Они не отвергнуты, они просто не были востребованы. Я назвал их *непробуждёнными голосами*. Назовите это Большим Умом или любым другим словом, каким вам будет угодно назвать трансцендентное. Это всегда присутствует в нас, просто оно не пробуждено. Наша практика, наша работа заключается в том, чтобы пробудить эти непробуждённые голоса, эти уже присутствующие в нас аспекты.

Подобно тому, как Хол и Сидра Стоун поняли, что голоса субличностей уже здесь, я понял, что трансцендентное тоже уже здесь. После 28 лет практики я осознал, что Большой Ум, Большое Сердце, все эти трансцендентные аспекты уже здесь, всегда присутствуют в каждом из нас. Я понял это без сомнений, со стопроцентной уверенностью. Чего я не понимал тогда, до одного события в июне 1999 года, так это того, насколько легко мы можем получить к ним доступ.

Все мы, те, кто практикует сегодня, в 70-е, 80-е и даже 90-е, устраивали время в многочасовых сидячих медитациях. Мы доходили до того, что проводили 90-дневные ретриты. (В 1988 году мы провели 90-дневный ретрит в Бар Харбор, штат Мэйн, с еже-

дневной десятичасовой медитацией, за исключением тринадцатого и шестидесятого дней, которые мы отвели для постирушек.) Всё, чего мы добились от этих длительных ретритов, — усталость от долгого сидения.

Один из традиционных способов превосхождения эго — самоистязание, потому что, когда я истощён, истощено и моё эго. Эго не может больше продолжать борьбу, не может сопротивляться. В какой-то момент эго выбрасывает белый флаг и капитулирует. И в этот момент происходит прозрение, инсайт. Этим путём шли тысячи лет, это проверенный и правильный путь. Конечно, в наши дни любые попытки улучшить то, что разрабатывалось и проверялось на протяжении 2500 лет, кажутся смешными. А тот, кто предлагает улучшить методики старых мастеров, нарывается на оскорбления.

Когда я впервые стал применять процесс Большого Ума в своём учении, некоторые из моих старых учеников безоговорочно начали сопротивляться. Я думаю, что многие посчитают его вообще еретическим, поскольку это не так называемый «традиционный путь». Но я был традиционным практиком дзен в течение 28 лет. И не могу продолжать идти традиционным путём, поскольку понял, что существует другой способ, другой уровень понимания по отношению к традиции. Что поразило меня и продолжает поражать, так это то, что любой, будь то продвинутый практик или абсолютный новичок, способен достичь этих трансцендентных голосов и говорить

от их лица ясно и чётко, с полной уверенностью в их переживании.

Этот переход в трансцендентное замечен всем, он восхитил многих продвинутых духовных лидеров всех великих традиций — и даже скептически настроенных, — которые наблюдали этот процесс в действии. Конечно, всегда будут скептики, те, кто не желает лично увидеть, что происходит, или исследовать процесс самостоятельно. Даже теперь, когда я пишу эту книгу, находятся те, кто искренне верит, что это в принципе невозможно.

Поэтому я ничуть не страшусь того скептицизма, всех тех сомнений и критики, которые существуют в отношении этого процесса: ведь я считаю его превосходящим всё то, чем я занимался до 1999 года.

## **ВХОЖДЕНИЕ ВО ВРАТА БЕЗ ВХОДА**

В дзен мы говорим о вратах без входа, вратах между трансцендентным и «я». Мы знаем, что это врата без входа, мы знаем, что нет двери или преграды, через которую необходимо пройти, но тем не менее как мы можем увидеть это?

Западная психология, в частности работы Хола и Сидры Стоун, позволили мне осознать то, что держит эти врата закрытыми. Подарок, ключ, который дали мне Хол и Сидра, — это инсайт в отношении того, что у нас есть Хранитель или Хранители, блокирующие и охраняющие дверь. Я называю их Контролёром и За-

щитником, двумя хранителями врат. Нам требуется разрешение войти, разрешение на доступ к тому, что по ту сторону ворот, внутри крепостных стен.

Магическое слово, разрешающее нам войти, — это, конечно же, слово *пожалуйста*. Вопросание себя — также часть магического ключа. «Просите, и дастся вам». Мы просим разрешения войти, говоря: «Контролёр, пожалуйста, разреши мне войти» или «Контролёр-Защитник, пожалуйста, разреши мне войти, разреши поговорить с...»

Традиционный путь заключается в том, что мы учимся достигать трансцендентного через постоянные усилия, борьбу, непрекращающиеся попытки, затрачивая огромное количество энергии, чтобы попасть из пункта А в пункт Б. Усилия очень хорошо срабатывают в относительном мире, но не здесь. Помню, когда я получил свой первый коан в 1973 году, я, чтобы решить его, задействовал всё, что обычно мне помогало, всё, что могло дать мне хоть какую-то зацепку, я снова и снова пытался проникнуть в реальность коана, стать с ним единым целым. Это было похоже на попытки пробить головой стену, и это не работало. Что я в конце концов понял, так это необходимость прекратить эти попытки, позволить всему идти своим чередом. Как только я сдался и капитулировал, я оказался там. От чего я отказался? От попыток, усилий попасть туда.

Но как сделать так, чтобы это сработало и для остальных? Отсюда и вышел процесс Большого Ума. Вместо попыток добраться куда-то, стать кем-то я

просто спрашиваю вас: «Можно ли мне поговорить с...», и в этот момент вы способны просто говорить от лица того, к кому я обращаюсь. Это устраняет все старания, усилия, время и пространство. В тот самый момент, когда вы спрашиваете: «Пожалуйста, могу ли я поговорить с голосом Большого Ума?», или голосом Неищущего, или любым другим голосом, — вы уже в нём. Потому что они всегда присутствуют здесь. Они только кажутся таинственными, просто потому, что мы не знаем, как получить доступ к ним.

В тот момент, когда мы превосходим и то, и это, себя и других, «я» и «ты», мы оказываемся в них. Однако, несмотря на то что они всегда присутствуют, нам кажется невозможным получить к ним доступ, поскольку нам более привычен мир поиска, усилий, желаний. Мы привязаны к этому образу ограниченного «я». И это несмотря на то, что наша истинная природа безгранична. Не существует «я», оно всего лишь способ нашего ограничения. Это всего лишь пузырьёк на воде — поверхностное натяжение поддерживает его существование.

В тот момент, когда мы обращаемся к Большому Уму, к Не-я или Не-уму, пузырьёк лопаётся, и мы оказываемся снаружи, вне ограниченного «я». И из этой перспективы мы видим, что «я» пустотно, оно напоминает воздушный пузырьёк. Или мы видим, что в действительности «я» — всего лишь понятие, идея, что в действительности этого «я» не существует. Это иллюзорное «я» — проявление Ума или Большого Ума.

Необходимо ли нам «я»? Конечно. Но необходимо ли отождествляться с ним 24 часа в сутки, семь дней в неделю? Конечно же нет. Потому что, когда мы отождествлены с «я», мы живём в страхе, мы живём в беспокойстве, в стрессе, мы живём в страдании. А когда мы способны отождествиться с тем, что не имеет границ, с Большим Умом, это просто понятие, вы можете называть его как угодно — мировым сознанием или как-нибудь иначе, — когда мы более не отождествлены с «я», страха не возникает. Когда мы отождествляемся с тем, что неуловимо, у чего нет названия, тогда страха нет вообще. Мы пребываем в бесстрашии.

Но мы находимся в плену ограниченного восприятия себя, которое можем назвать двойственным умом. (Просьба не путать это понятие с психологическим представлением о раздвоении личности.) Двойственное мышление — это наиболее привычный для нас способ мыслить, поскольку все мы большую часть времени думаем именно так. Мы воспринимаем все вещи двойственным образом — всегда есть субъект и объект, я и вы, я и мир, я и мои мысли. Или мы воспринимаем вещи в понятиях добра и зла, правильного и неправильного, хорошего и плохого, прекрасного и безобразного — всегда в этих парах противоположностей. Это тот способ смотреть на мир, к которому мы все привыкли, поскольку были обучены ему и соответствующим образом воспитаны.

Однако иногда, когда мы, скажем, впервые смотрим на цветок или закат, мы не судим их, не можем сказать, какой уродливый цветок или нелепый закат.

Прежде чем составить мнение, мы просто наблюдаем их, не используя понятия красивого и безобразного. Это момент чистого видения, недвойственного осознания.

Конечно же, мы должны уметь отличать правильное от неправильного. Но когда мы ищем покоя ума, как при медитации, неспособность прекратить двойственные мысли является препятствием. Это напоминает тот случай, когда вы пытаетесь заснуть, но не можете остановить внутренний поток мыслей, чем больше усилий вы прикладываете, чтобы его остановить, тем больше он вам мешает. Недвойственный ум даёт нам возможность прекратить внутренний диалог, когда это необходимо, например засыпая или медитируя. Двойственный ум необходим, когда вы стоите перед пятьюдесятью сортами хлеба в супермаркете и вам нужно сделать выбор.

Обычно мы не смотрим с точки зрения недвойственной перспективы. Это то, что ускользает от нас, и также то, что мы упорно ищем. Мы стремимся быть ближе к истине, ближе к реальности, к Богу, к природе, к нашей истинной сущности, к нашей душе. Это напоминает замораживание себя в огромный кусок льда: мы взяли естественное течение мира и заморозили его, назвав его «я». А потом мы начинаем общаться с подобными же кусками льда и требовать от них близости, интимности, но не можем её получить, как не могут, как бы ни старались, заняться любовью два куска льда. Все мы занимаемся любовью, но не получаем того, к чему стремимся, — истинной близости,

которую так ищем. Мы никак не хотим увидеть, что то, что создаёт проблему, — это и есть наше «я». «Я» — это и есть проблема!

Как только я вижу, что «я» и есть проблема, у меня появляется выбор. А пока этого не случилось, я буду бегать кругами как заведённый или буду просто лежать, что происходит чаще, и обвинять всех и каждого в своих проблемах. И так будет до тех пор, пока я не увижу, что проблема и есть «я».

Когда я увижу, что «я» и есть проблема (в терминах дзен мы говорим, что «я» и есть коан), тогда я смогу её решить, просто прекратив отождествляться с этим ограниченным «я», которое и есть причина всех проблем. Каким образом? Просто отождествляясь с тем, что находится вне границ «я». И что же это такое? Не-я, или Большой Ум, или Не-ум, или истинная самость — используйте любой термин. Как только я отождествлюсь, скажем, с Большим Умом, я увижу всё так, как видит Большой Ум, — что я есть всё и всё есть я. Всё, от бесконечно малого до безмерно большого, всё это я.

В традиционной практике дзен это обозначается как разрушение первого препятствия. Мы разрушаем ограниченное видение, при котором воспринимаем себя центром вселенной, а посему воспринимаем всё за пределами нас опасным и угрожающим нашему «я». Прорываясь сквозь это препятствие, мы прекращаем жить в страхе и беспокойстве и начинаем жить так, как должны жить — свободными от страхов, тревог, ничем не скованными, ответственными за наши жиз-

ни, не винящими никого и ничего за те условия, в которых находимся.

## **ЭТО ПРОСТО И ЛЕГКО**

Самое восхитительное в процессе Большого Ума — это то, что он легко выполняется любым человеком, безотносительно к уровню его подготовки или тренировки. Эта лёгкость достигается благодаря выражению прямого запроса на общение с трансцендентным.

Когда я впервые открыл этот процесс, то сначала думал, что существует особая формула, заставляющая его работать. С тех пор я понял, что в Рим ведут многие дороги. Существует множество различных способов получения доступа к трансцендентному, и здесь нет никакой раз и навсегда установленной формулы. Теперь я ощущаю, что почти все дороги ведут в Рим, почти любое выбранное мною направление приводит меня к цели.

Я полагаю, что отчасти это связано с великолепием самого процесса, а отчасти — с наработанным в нём опытом, необходимым каждому ведущему для того, чтобы практически любой мог его пройти. Одно дело — верить в то, что участники могут его выполнить, а другое — знать, что его выполнит каждый. Само это знание, эта вера и очевидность того, что кто угодно в любое время может его выполнить, действительно дают возможность проходить его. Всё, что требуется, — это желание пройти через процесс.

Нет необходимости во что-либо верить, достаточно одного желания. Если есть желание, не существует абсолютно никакой причины, по которой он мог бы не получиться. Можно не верить ничему и никому, и это не будет иметь значения, можно верить мне или любому другому ведущему, имеющему опыт и уверенность в проведении процесса Большого Ума, и это тоже не будет иметь значения. Как сказала пожилая дама в кинофильме «Джерри Магуайр»: «Помогите мне помочь вам».

## **ПУТЬ БЕЗ ПОИСКА**

Когда вы приходите в центр медитации, всё равно где, на Западе или Востоке, вам предлагается определённый способ практики. Иногда это простое наблюдение за своим дыханием и отслеживание мыслей и ощущений, или подсчёт вдохов-выдохов, или созерцательное размышление над вопросом типа: «Кто я?» Общее во всех этих практиках заключается в том, что они дают вам что-либо для достижения желаемой цели или состояния ума. Очень редко мы встречаем людей, которые просто сидят. В большинстве этих традиций годы уйдут на то, чтобы после прорыва осознать, что поиск абсурден. Потому что сам поиск истины, или просветления, само искание — реальный барьер, мешающий нам найти то, что мы ищем.

Все наши искания исходят из «я». Другими словами, поиск — результат нашего желания и алчно-

сти. Этот уровень ума ненасытен, ему нет конца. До тех пор, пока мы ищем, мы не удовлетворимся ничем из того, чего достигнем, никаким инсайтом или достижением, поскольку до тех пор, пока мы остаёмся белками в колесе, мы ненасытны. Нам всегда нужно больше; что бы мы ни нашли — это не то. Мы постоянно желаем большего.

Процесс Большого Ума позволяет нам обнаружить наше нейтральное состояние — то место, в котором ум не является шестерёнкой в механизме отчаянного поиска. У нас появляется возможность перебрать и то, и это, и пятое, и десятое. Он даёт нам полную свободу. У нас же нет проблем в магазине при покупках, мы легко ориентируемся и определяемся в своих желаниях, в ищущем уме, в поисках того, что нам необходимо. Но разве нужно уму быть ищущим, когда мы сидим на автобусной остановке или отдыхаем на пляже? Ум может отдохнуть, побыть спокойным, а это очень ценное качество.

Если научимся перемещаться в нейтральное состояние ума, пребывать в мире и лёгкости, вне поиска, вне круга бесконечных желаний, мы откроем то, что я называю *умом нирваны*, умом совершенного мира и свободы. Итак, если вы садитесь на ваш коврик или стул для медитации и просто говорите, что хотите пообщаться с Умом Не-Ищущего, Не-Вовлечённого, и отвечаете: да, я и есть Не-Ищущий, Не-Вовлечённый, — другими словами, отождествляете себя с этим умом вместо того, чтобы продолжать неосознанно отождествляться с ищущим и жаждущим умом, тогда

то, что вы делаете, и есть правильная медитация. Это медитация, которую мы называем «простое сидение», в котором нет цели, нет направленности и амбиций.

Это напоминает правильно выбранное направление при путешествии в первый раз. Вместо того чтобы лететь на запад от Гавайев с целью, чтобы попасть в Солт-Лейк-Сити, вы отправляетесь на восток, и чем дальше вы продвигаетесь, чем дольше ваша практика, тем ближе вы к действительному воплощению этого мира и свободы в вашей жизни. Ваша медитация действительно будет работать на вас, а не против, как это зачастую случается.

Я полагаю, что именно поэтому очень многие из традиционных практиков останавливаются не в Большом Уме, а в небольшом поверхностном уме, полностью фиксируясь на своей правоте и на том, чтобы никоим образом не потерять то, что, как им кажется, было достигнуто. Это печально, но зачастую это так. Судзуки Роси говорит об этом в книге «**Ум дзен — ум начинающего**»\*, где он пишет о том, что конец пути, или ум дзен, это и есть ум начинающего. Ум новичка предельно открыт, предельно внимателен. Он не наполнен идеями и истинами, понятиями и догмами. Ум начинающего восприимчив, у него нет границ. Ум начинающего не просто открыт — он и сосуд, и средство передвижения, и канал связи с источником, тогда как ум знатока или продвинутого практика дзен вполне

---

\* Сонрю Судзуки. Ум дзен — ум начинающего. М.: Профит-Стайл, 2006. — *Прим. отв. ред.*

может быть его противоположностью — закрытым, поверхностным и догматическим умом. Мне жаль это говорить, но очень часто я был тому свидетелем.

Поэтому я понимаю, насколько важным для новичка — а если нужно и для сведущих практиков — является понимание необходимости выхода из своего обычного, ищущего ума. Когда они совершают это перемещение к Большому Уму, или Большому Сердцу, или Уму Не-Ищущего, Не-Вовлечённого — уму, в котором нет цели и намерения, — тогда практика становится более совершенной. Всё, что они делают, это просто позволяют себе оставаться в покое, не вовлекаясь ни во что, а открываясь, открываясь и открываясь, так что ум становится безграничным и бесконечным, а не поверхностным и ограниченным.

Вот почему одна из причин, побудивших меня к написанию этой книги и передаче этого учения, заключена в понимании того, что я могу помочь людям сохранить годы, которые они могут потратить на полное страданий и усилий движение в неверном направлении.

## **ЭТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ**

Я обнаружил, что процесс Большого Ума работает для любого. Его легко и успешно выполняют как те, кто никогда не слышал о поиске просветления, люди с улицы, с самыми различными, по сути, любыми уровнями развития сознания.

На протяжении этих лет я наблюдал, как новички мгновенно получают то, на что в противном случае у них ушли бы долгие годы практики, необходимые для понимания сути. Эта мгновенность сразу даёт понимание того, как правильно медитировать и как решать сложные жизненные вопросы. Фактически я обнаружил, что учение воспринимается значительно глубже вследствие того, что воспринимается изнутри, а не снаружи. Другими словами, вместо того чтобы слушать учение и пытаться его понять, они становятся самим учением.

Учение всегда приходит из опыта пробуждения. Обычно люди сначала получают учение, а потом пытаются достичь того состояния, о котором учение говорит. Но в процессе Большого Ума они уже там, в этом состоянии. По мне это и есть действительное значение слов «обучать» и «вести», мы обучаем и ведём человека к соприкосновению с тем, что уже у него внутри, открываем мудрость, уже присутствующую в нём изначально. Как только происходит слияние с Большим Умом, который является просто ещё одним названием для трансцендентной мудрости, мудрости по ту сторону двойственности, — как только они объединяются с этой трансцендентной мудростью или Большим Умом, — через них начинает говорить мудрость Будды. А когда они объединяются с Большим Сердцем, их поступки становятся поступками бодхисаттв, тех, кто посвятил себя благу ближних.

Вся мудрость, которую мы получаем в наших духовных практиках, уже здесь. Нет необходимости в

чтении каких-либо книг. Я не имею в виду, что читать плохо, я имею в виду, что в этом нет необходимости, вся вековая мудрость, вся мудрость наших великих учителей и мистиков, вся она здесь, непосредственно и легкодостижимая, как только вы сделаете необходимое перемещение. На протяжении тысячелетий люди боролись за то, чтобы это перемещение произошло, не осознавая того, что они борются против самих себя, что стараются вытащить себя за свои собственные волосы. Искать выход, оставаясь в ищущем уме, — это попросту не работает.

Или работает, когда вы изнуряете себя, сидя неделями до полного изнеможения, десятками часов кряду, так истощая себя, что в конце концов ваше эго сдаётся и вы — «там». Потом вы удивляетесь, как же вы там оказались, и начинаете повторять то же самое, практикуя неделями для получения того же результата. Но всё это можно заменить магическим словом «*пожалуйста*».

И оно работает для всех нас, западных людей, потому что все мы с детства приучены к нему нашими матерями. Мы стоим в шаге от мудрости и просто просим эго разрешить нам сделать этот шаг: «Пожалуйста, позволь мне поговорить с Умом Не-Ищущего, Не-Вовлечённого, или с Большим Умом, или с Большим Сердцем, или с Учителем». Эго не может этому воспротивиться.

Если, к примеру, нам говорят: «А ну, принеси-ка мне кофе, да поживее!» — мы, конечно же, можем его принести, но сделаем это с негодованием, с чувством

обиды и даже враждебности. Мы можем принести, а можем и сказать: «Да пошёл ты...» Но стоит мне сказать: «Не могли бы вы принести мне всего одну чашечку кофе, пожалуйста, очень вас прошу», — вы тут же готовы исполнить просьбу, да ещё вдобавок предложите сахару или сливок. Нам всем трудно сопротивляться, если нас просят мягко и дружелюбно.

В те времена, когда я только начал практиковать в 1972 году в Дзен-центре Лос-Анджелеса, я только и слышал от своих японских учителей Корью Роси и Маэцуми Роси: «Убей себя в дзадзен! Умри на этом коврике! Отбрось тело и ум!» С одной стороны, я, конечно же, хотел этому подчиниться, но, с другой, я думал: «Никоим образом. Я не убью себя. Я не умру прямо здесь и прямо сейчас. Я не погублю тело и ум. Как я это сделаю? Почему я должен этого хотеть? Это равносильно просьбе о прыжке с десятого этажа. Вам стоит очень постараться, чтобы убедить меня сделать это, да и, случись это, максимум, на что я буду готов, — спрыгнуть с первого этажа, но никак не с десятого».

Подобные требования не работают для большинства западных людей. Думаю, так происходит из-за разницы в воспитании. Те из нас, кто начал изучать дзен в 60-х и 70-х годах, были привлечены самурайским духом, боевыми искусствами и самурайским настроением самоотверженного служения. Я сам начинал с боевых искусств в 1966-м, с карате. Но в наши дни большинство людей уже не столь наивны, не столь подвержены подобной восточной романтике.

У нас, у западных людей, совершенно другое культурное воспитание. Мы живём в XXI веке, и мы не японцы. Для них никогда не имело большого значения чувство индивидуальности, важность различий, самотождественность. Наоборот, большое значение имело отождествление с императором, с сёгуном, с группой. На Западе личность имеет огромную ценность. А процесс Большого Ума позволяет нам пройти очень глубоко внутрь себя.

Угадайте, что произойдёт, как только мы пройдем глубже в себя? Мы узнаем о самих себе. Наше «я» — глубочайшая тайна. Наши глаза и наш ум обычно направлены наружу, на внешний мир. Мы не видим того, кто за глазами. Мы не видим того, кто смотрит, слушает, видит, слышит, думает, знает, ощущает. Мы ничего о нём не знаем.

Процесс Большого Ума основан не на борьбе с нашим эго. Сам Будда говорил, что пытаться одолеть эго — всё равно что пытаться победить в битве с тысячью врагами, сражаясь одной рукой. Очевидно, что в этой борьбе вы потерпите множество поражений, прежде чем победите. Но мой подход лишён боевого задора. Мой подход едва ли не самый мирный из всех, какие я встречал. Я скажу вам прямо, что мы делаем. Мы в основном уговариваем эго помочь нам. Это напоминает обращение к врагу с просьбой помочь его победить. Конечно же, никакой враг на это не пойдёт, если не использовать каких-либо уловок, искусного обмана или просто толику уважения. Поэтому всё, что я делаю, это приглашаю эго помочь мне победить

его, попутно нагружая его работой, и это оставляет его вполне довольным. Это удивительная вещь, даже зная, что происходит, оно действительно помогает мне — помогает мне, чтобы я мог помочь и вам.

Итак, даже если мы просто обращаемся к тому, что я называю Контролёром или Контролёром-Защитником: «Пожалуйста, позволь мне поговорить с Умом Не-Ищущего», — ответом будет: «Конечно!» И тогда мы просто смещаемся, осуществляем сдвиг — меняем позу, меняем мысли.

### **СМЕЩЕНИЕ И ОТСТРАНЕНИЕ ОТ «Я»**

Изменяя положение тела, нам легче сместить поток нашего сознания, зафиксированный в восприятии ищущего, на восприятие не-ищущего. Физическое, а затем и умственное перемещение позволяет нам попасть в голос, с которым мы желаем поговорить. Это перемещение не требует ни времени, ни места, оно вневременно и внепространственно. Мы мгновенно оказываемся там и действительно пребываем в пространстве голоса, с которым разговариваем, а это означает, что мы действительно становимся, скажем, Умом Не-Ищущего.

Когда вы просите разрешения поговорить с каким-либо голосом и при этом изменяете положение тела, вы отождествляетесь с этим голосом и говорите от имени этого голоса, от первого лица: «Как Контролёр я...» С этого момента вы смотрите на себя

и говорите о себе в третьем лице, как «о нём», «о ней» или «о себе».

К примеру, допустим, я начинаю говорить голосом Контролёра. Итак: «Как Контролёр, всё, что я делаю, — стараюсь контролировать ситуацию прежде всего для того, чтобы Генпо выжил. Это моя основная функция как Контролёра — быть уверенным, что он выживет. Я защищаю его от других — от его окружения, других людей, вещей, дикой природы, океана, солнца и даже от еды, алкоголя, наркотиков. Все эти вещи потенциально вредны. Но также я защищаю его от него самого». То есть, когда перемещение совершенно, я не говорю как «я», но говорю о себе. В каком бы голосе я ни находился, я всегда говорю о себе в третьем лице.

Говоря о себе в третьем лице, мы создаём некоторое расстояние между говорящим голосом и собой. Мы-то знаем, что причина страданий в привязанности — знаем это 2500 лет — и в особенности в привязанности к «я». Страдания вызываются всеми привязанностями, но наиболее сильно мы привязаны к нашему «я». Конечно же, я привязан и к своему мотоциклу, и к машине, а ещё сильнее я привязан к моим детям Таю и Николь, к жене Стефани. Но более всего к своему «я». Может, и не столь сильно, как к своим детям, но всё же это моя основная привязанность.

Чем больше я дистанцируюсь от своего «я», тем меньше я привязан к нему. Когда я меньше отождествлён и меньше привязан к своему «я», мне легче его отпустить. Но чем больше я отождествлён с чем-либо,

тем труднее мне это сделать. Поэтому, даже когда мы работаем со знакомыми двойственными голосами, такими, как, например, голос Контролёра, Скептика или Гнева, процесс становится всё более и более трансцендирующим, потому что мы всё меньше и меньше отождествляемся с «я» и всё больше и больше становимся аспектом «я», или субличностью.

### **НЕ НУЖНО УСИЛИЙ**

Благодаря лёгкости этого процесса его можно проводить как в группе, так и с отдельным человеком с помощью DVD и, я надеюсь, с помощью этой книги. В последнем случае я, как ведущий, помогаю читателям войти в процесс без усилий. Если я сейчас попрошу вас поговорить с каким-либо голосом, скажем, Контролёром, и вы перейдёте в него, и ответите: «Да, говорит голос Контролёра», — вам не потребуется никаких усилий. То есть вхождение в голос происходит не только вне времени и пространства, он также не имеет ничего общего с усилиями и стараниями. В тот момент, когда вы скажете: «Да, вы говорите с...», — вы уже там.

Если же для вхождения в голос вам требуется усилие, тогда, вероятно, у вас есть препятствие. И это препятствие — само усилие. Вам не требуются усилия, когда вас кто-нибудь ведёт по процессу. Вы можете расслабиться и получать удовольствие. Ведущий проведёт вас.

Можно сказать, что процесс Большого Ума даёт возможность управляемого видения трансцендентного. В дзен определением такого видения является *кэнсё* (японский термин, буквально означающий «видение своей истинной природы», переживание просветления). Но даже самые совершенные переживания *кэнсё* преходящи и останутся таковыми до тех пор, пока не будет реализовано *Дайкэнсё* (Великое Просветление). Они подобны вспышке фотоаппарата. Красота процесса Большого Ума состоит в том, что он позволяет нам делать эту вспышку такой долгой, как нам необходимо. Вместо слабого, быстро гаснущего огонька спички в большой комнате с процессом Большого Ума мы можем удерживать *кэнсё* так долго, что сможем осмотреть всю комнату и понять, где мы находимся.

Ещё одним прекрасным аспектом этого процесса является то, что, проходя через различные голоса, включая и так называемые двойственные, мы учимся быть гибкими и изменчивыми, прежде чем достигаем трансцендентного. Другими словами, вместо жёстко зафиксированного восприятия мира и себя мы учимся плавно переходить из одного видения в другое.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ, ИЛИ ВИДЕНИЯ**

Воспользуемся следующей аналогией: предположим, что в момент вашего рождения вас начинают снимать сотни камер. Они запечатлевают всю вашу жизнь —

в десять лет, в двадцать, тридцать, шестьдесят... Если вы просмотрите всё, снятое только одной камерой, и заявите — вот это моя жизнь, моя история, очевидно, что это будет взглядом на вашу жизнь через призму только одной из ста камер. Если эти камеры направлять под разными углами, то будет, по крайней мере, сто вариантов вашей жизни. При бесконечном числе камер было бы бесконечное число вариаций этой истории, жизни и себя.

В действительности существует бесконечное число перспектив, но мы ведём себя так, как будто существует только одна. Мы рассматриваем себя и нашу жизнь только из одной такой перспективы. Это заблуждение, это сумасшествие. Как может существовать только одна перспектива? Но мы держимся за неё, готовы за неё воевать. Мы начинаем воевать в межличностных отношениях, в отношениях между народами с того самого момента, как признаём свой взгляд единственно верным. Мы скорее умрём в своей правоте, чем останемся живыми, но неправыми. Это действительно похоже на умопомешательство.

У нас были бы сотни взглядов на нашу жизнь, если бы мы смотрели через сотни камер, и при этом ни один из них не был бы верным. Итак, не существует правильного взгляда. Все перспективы ограничены. Нет единственно верной.

Мы приходим к тому, о чём говорил Будда в своём первом учении, известном как Восьмеричный Путь, — «имейте правильное видение». Иметь правильное видение — значит не иметь какого-либо определённого,

фиксированного взгляда; правильное видение позволяет осознать, что все взгляды ограничены, что не существует единственно верного воззрения. Все взгляды фрагментарны. По-настоящему правильный взгляд — это отсутствие взгляда.

Поэтому действительно важно, чтобы с самого начала вы научились изменять перспективу своего восприятия. Одно это значительно поможет вам в жизни. Представьте, что в споре со своим партнёром или супругой вы способны отойти от своего взгляда и стать открытым для взгляда на ситуацию из другой перспективы — её или его. В тот момент, когда вы делаете это, вы освободитесь. Вы сможете войти в сопереживание с чужим взглядом, и это будет совершенно противоположно тому, что вы обычно делали. Обычно мы закованы в собственном видении и страдаем от последствий фиксации на нём.

## **ЦЕЛОСТНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ — ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ\***

Что мы делаем обычно, так это цепляемся и привязываемся. Мы не можем действовать свободно из-за того, что застреваем. Будда видел эту тенденцию и дал ей определение. Он сказал, что когда ум держится

---

\* Целостное функционирование — в оригинале «Integrated Free-Functioning», дословно «интегрированное свободное функционирование». — *Прим. отв. ред.*

за что-либо, вы пребываете в *дукхе* (обычно переводится с санскрита как «страдание»). Буквально *дукха* означает колесо, втулка которого не вращается. Ось колеса не вращается. Оно не движется. Какое колесо мы при этом имеем? Что хорошего в колесе, если оно не движется.

Что открыл Будда и чему учил, так это тому, как освободить колесо. Он называл это *сукха* — освобождённое колесо, вращающееся колесо. Это означает освобождение, нирвану.

Способность к изменению своего видения подобна свободному функционированию колеса. Если в машине сломана передняя или задняя передача, всё, что у вас есть, — это неработающая машина. Что толку в такой машине, даже если это «Мазератти»! Но если скорости свободно переключаются вперёд, назад, куда вам угодно, ваша машина на ходу. Точно так же обстоят дела с нашим умом и нашей жизнью. Если мы застреваем, у нас есть проблемы; если мы не застреваем, у нас нет проблем.

Большой Ум, по сути, это такое состояние, когда мы ни к чему не привязываемся, ни в чём не застреваем, хотя можем залипнуть и в этом видении тоже. В дзен мы называем это «привязанностью к абсолюту». Переживание Большого Ума само по себе представляет непривязанность к относительной, или двойственной, перспективе. Но мы можем привязаться к абсолюту, или недвойственной перспективе Большого Ума, к ощущению его безграничности, чувству полной свободы.

На самом деле оставаться непривязанным к недвойственному даже труднее, чем к двойственному. Когда тот, кто проводил всю свою жизнь в двойственном, со всех сторон ограниченном мире страданий, наконец достигает недвойственного, свободного от страданий мира, которым и является Большой Ум, ему крайне тяжело не застрять здесь. Опасность залипания в недвойственном тем сильнее, чем глубже его переживание. Мы должны быть готовы к тому, чтобы освободиться и от этого залипания тоже. На санскрите эта готовность выражается как «*Не ти, Не ти*», что означает «не один, не два» и призывает нас к превосходению и двойственного, и недвойственного взгляда, которое я называю правильной трансценденцией. Когда мы не привязаны ни к двойственному, ни к недвойственному, тогда ум не привязан вообще. Мы вольны двигаться в любом направлении.

Вся мудрость всех времён уже в нас, в каждом из нас. Эта книга о том, как получить к ней доступ, как сделать её доступной миру. Почему она должна оставаться тайной, хранимой немногими избранными? Я думаю, что пришло время взять эзотерическое знание, может быть, и не всё, но значительную его часть, и сделать его доступным, поскольку я верю, что пришло время выхода за монастырские стены и барьеры, держащие эту мудрость для избранной, ограниченной группы людей, и открыть её миру.

Мы находимся в той точке эволюции, когда нам всем необходимо стать сознательными. Ничто не держит нас в прошлом. Я — за разрушение монастыр-

ских стен, я хочу видеть весь мир как храм духа, а всё, что мы делаем в нём, — как практику. Каждым своим действием мы творим жизнь. А жизнь — это храм, у которого нет стен.

**КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ**



**В**нутри каждого из нас существует бесчисленное множество голосов, или аспектов нас самих. Для того чтобы яснее представить эту картину, на мгновение вообразите себя большой корпорацией с огромным количеством сотрудников. Сколько их? Никто точно не знает. Теперь небольшая странность. Мы их нанимаем и уходим, забывая объяснить, в чём заключается их работа. Мы также забываем рассказать им их права и обязанности. Мы даже не говорим, как называется компания и кто в ней хозяин. Но говорим: идите работайте. Какую компанию мы получаем в итоге? Компанию, которая не работает. Будда открыл это 2500 лет тому назад. Он использовал несколько иное описание. Он говорил, что мы видим мир шиворот-навыворот. Разумеется, он не использовал этого слова, он использовал санскритский или палийский термин, означающий «вверх ногами». Я полагаю, шиворот-навыворот — тоже неплохое слово. Мы видим мир шиворот-навыворот и поэтому страдаем. Компания, в которой никто не знает, чем он занимается, как она называется и что предполагается делать, превратится в проблемную компанию.

Чтобы исправить эту ситуацию, я предлагаю провести собеседование с каждым работником компании по одному, начиная с ключевых сотрудников. Мы будем беседовать с каждым из них, давая возможность высказать своё видение того, что они делают, объясняя при этом, как называется выполняемая ими работа и в чём она заключается, поскольку именно для этого они и были наняты. Мы расскажем им, какое значение имеет их работа для всей компании. А в завершение представим их исполнительному директору компании.

Когда мы проведём все эти собеседования, а этому посвящены следующие две главы книги, все эти работники станут способны функционировать соответствующим образом. Это будет значить, что коллектив компании превратился в сплочённую и эффективную команду.

Обычно на мастер-классах я играю роль ведущего, а участники говорят различными голосами, которые я вызываю, обращаясь к ним: «Пожалуйста, позволь мне поговорить с...» У каждого человека свой собственный способ выражения голоса. У вас тоже будет свой собственный отклик. В книге эти голоса говорят так, как это происходит обычно на мастер-классах. Естественно, каждый человек будет отвечать в своём стиле, исходя из своего личного опыта и того, что определённый голос привносит в данный момент. Ваша задача — вывести эти голоса в реальную жизнь, отождествляясь с каждым из них и выражая его присутствие здесь и сейчас.

Когда вы находитесь «в голосе», нет «неправильных» ответов, каждое высказывание человека «в голосе» правильное, полное и законченное. Однако может произойти «потеря голоса», когда начинают говорить другие голоса вместо того, к которому вы обращались первоначально. Однако по мере практики вы научитесь легко распознавать «потерю голоса» и возвращаться к тому голосу, который был вызван.

Когда вы будете читать высказывания голосов на последующих страницах, немного меняйте положение физического тела для того, чтобы облегчить переход к другому голосу. Затем позвольте вашему собственному голосу выйти и выразить себя. Обращайте внимание на то, знаком вам голос или нет, хорошо ли вам с ним или он вызывает чувство дискомфорта. Некоторые из них могут оказаться вытесненными, иные будут вызваны впервые. Если голос был вытеснен, это не значит, что его больше не существует. Он продолжает действовать, но скрытым, нездоровым образом.

Что касается пока непробуждённых голосов, таких, как ваш просветлённый ум или ваше безусловное сострадание ко всем живым существам, то вы можете даже не осознавать, что они присутствуют в вас. Но они есть, у вас просто может не быть представления об их существовании или о том, что они достижимы прямо здесь и сейчас. Они всегдасущи, хотя могут быть полностью скрыты от вашего осознания.

Вначале мы исследуем то, что я называю двойственными голосами, или субличностью самости. Конечно же, это очень ограниченное число голосов.

Мы можем углубиться в них, как это делают Хол и Сидра Стоун в своём диалоге голосов и книге «Обнимая все «я»: учебник диалога голосов». Существуют тысячи голосов, с которыми мы могли бы поговорить, но в процессе Большого Ума и в этой книге мы работаем с определёнными голосами, с теми, которые наиболее важны на пути обретения мудрости и сострадания.

Следующая группа голосов, начиная с голоса Пути, состоит в основном из недвойственных голосов. Путь и Большой Ум — основные недвойственные голоса. Большое Сердце и Учитель, хотя и исходят из недвойственности, но воспринимают двойственность, или различия между «я» и другими.

Прохождение процесса Большого Ума посредством чтения менее эффективно, чем его выполнение с помощью аудиозаписи или DVD. Вам, возможно, придётся отложить книгу, как только вы войдёте в голос. Если вы будете продолжать читать, то получите только концептуальное понимание, но до тех пор, пока вы будете сохранять субъектно-объектные отношения, вам будет тяжело перейти в недвойственность.

Мне нравится слово «вызывать». В буддийской практике мы вызываем Будд и Бодхисаттв, и наш процесс — это тоже способ вызывания, приглашения и предоставления права голоса. К примеру, когда мы просим: «Пожалуйста, позволь мне поговорить с Большим Умом», — то в тот момент, когда вы говорите: «Да, я Большой Ум», — вы осознаёте, кто вы есть. Мы вызываем Большой Ум, выводя его в настоящее, что и делает процесс таким доступным.

## ВХОЖДЕНИЕ В ГОЛОС

Итак, когда во время чтения практической части книги вы дойдёте до того места, в котором я, как ведущий, спрашиваю, к примеру: «Можно ли мне поговорить с Большим Умом?» или «С кем я говорю?» — тогда вы входите в голос, откладываете книгу и отвечаете: «Ты говоришь с Большим Умом». Займите соответствующую позу, оставайтесь в голосе, погружайтесь в него. Таким образом, вы подтверждаете, что вы — Большой Ум или любой другой говорящий голос и что вы отождествлены с этим голосом. Это один из наиболее важных моментов процесса.

Вам необходимо помнить, что для вхождения в голос не нужно времени. Когда я работаю с людьми с глазу на глаз, я спрашиваю: «Можно ли мне поговорить с Большим Умом? С кем я говорю?» — не давая им времени для раздумий, поскольку, если человек начнёт думать: «Хорошо, кто сейчас говорит?» или «Как я здесь оказался?» — тогда он останется в своём двойственном, концептуальном, аналитическом уме. Только это и удерживает нас от пребывания в голосе.

Поэтому нет необходимости удивляться: «Как я здесь оказался? Как я это сделал? Что это значит? О чём он говорит?» Вместо этого, когда спрашивают: «Можно ли мне поговорить...» — просто ответьте: «Да, вы говорите с ...» Измените позу и сместите перспективу взгляда. Как только вы прочтёте: «Можно ли мне поговорить с ...» — просто измените положение тела, это повлечёт за собой смещение вашей перспективы, и вы

попадёте в тот голос, к которому я обращаюсь. В тот момент вы совершаете смену перспективы, поверьте в это. Теперь вы говорите именно этим голосом.

Ясное понимание придёт, когда вы совершите хотя бы одно перемещение. Голос заговорит сам, опишет себя, отвечая на вопросы ведущего. Но необходимо принять тот факт, что вы не поймёте вопросов ведущего или того, о чём я говорю, до тех пор, пока не войдёте в голос.

Без вхождения в голос, виртуально этого невозможно понять. Как только вы войдёте в голос, начнётся саморефлексия внутри него. «О, я Большой Ум! Я не могу найти своих пределов, у меня нет границ. Я настолько большой и обширный, что безграничен и бесконечен, вечен и всеобъемлющ. Я — всё Сущее. Я — все предметы. Я — дерево. Я — облака. Я — растения. Я — щебетание птиц. Я — включённый телевизор, который смотрят мои дети, это всё — одно и то же».

Это не требует усилий. Любое прилагаемое усилие станет помехой. Вам требуется просто осознать, что вы в вызываемом голосе и не нужно никаких усилий.

Однако удержание голоса требует незначительных усилий со стороны Контролёра. Это работа Контролёра — обеспечивать доступ ведущего к голосу. Контролёру, возможно, потребуется некоторое усилие для того, чтобы другие голоса не входили в сознание, особенно голоса Скептика и Сомнения. В действительности сам Контролёр — один из наиболее интенсивных и настойчивых голосов.

Если вы вызываете какой-либо голос и при этом не обращаетесь к Контролёру за помощью, последний ощущает, что всё летит к чёрту и выходит из-под его контроля, а контроль — это как раз то, чем он занимался все эти годы. Но если Контролёру дать работу, а именно — контролировать, он останется доволен. Контролёр будет удовлетворён, если давать ему работу, нечто, чем требуется управлять. Поэтому мы и даём ему эту работу. Мы говорим: а теперь контролируй все другие голоса, включая свой собственный голос Контролёра, и удерживай все остальные голоса вне потока сознания, дай мне чистый и открытый канал для вызываемого голоса. Если у Контролёра будет работа, он будет счастлив.

Надеюсь, вы уже видите, что процесс Большого Ума требует умений, которые приобретаются с практикой и ею же совершенствуются. А теперь попробуем испытать процесс Большого Ума на себе.







## **ГОЛОС ЗАЩИТНИКА**

*Ведущий:* Пожалуйста, разреши мне поговорить с голосом Защитника.

*Голос Защитника:* Я — Защитник.

*Ведущий:* Можешь описать мне свою работу и цели?

*Голос Защитника:* Хорошо, конечно же, как следует из моего имени, моя работа защищать. По сути, я стараюсь защитить его. Это моя основная функция.

*Ведущий:* Защитить его от чего?

*Голос Защитника:* Я защищаю его от других — других людей, опасностей, всего, угрожающего жизни. Я защищаю его тело и здоровье, его благополучие. Я защищаю его чувство себя, кем он является, каким он себя видит. Я защищаю даже его идеи и мнения, убеждения, представления о себе, взгляды. Это тяжёлая работа. С точки зрения моей работы всё вовне выглядит потенциально опасным. Я могу даже сказать, что чем ближе люди к нему, тем больше у них возможности навредить ему — простым отвержением, намёком на игнорирование или критику. Это круглосуточная работа, действительно тяжёлая, и я не всегда с ней

справляюсь, с этой огромной работой. Я также вижу, что я защищаю его семью, его детей, его жену, его дом, животных, его собаку, кошку. Я защищаю близких ему людей. Я защищаю его собственность, чтобы быть уверенным, что машину не украдут, а дом не ограбят. Это огромная работа — просто защищать его и близких ему людей.

*Ведущий:* А каким образом ты защищаешь?

*Голос Защитника:* Главное, что я делаю, — возвожу стены, создаю барьеры. Я окружаю ими то, что он считает собой или своим, защищаю от окружения и от людей, от всего того, что отличается от него, не такое, как он. Иногда это может быть не очень отдалённая граница, только вокруг его тела или просто вокруг его представления о себе. Но иногда она может расширяться до границ его страны или веры, его традиций или семьи, его друзей или ещё кого-нибудь. Поэтому я переношу эти барьеры и границы. Если через них кто-либо проникнет, я построю их выше и крепче, и, если потребуется, я сооружу крышу над этой крепостью.

*Ведущий:* Спасибо тебе за это исследование. Помимо защиты его, его семьи, жены, владений, веры и идей есть ли что-либо ещё, что нуждается в защите?

*Голос Защитника:* Ну, если подумать, я также защищаю его от самого себя. У него есть масса старых привычек, обусловленностей, стереотипов, и очень часто эти привычки и стереотипы могут его побеспокоить, если не уделять им внимания. Я не могу надеяться при этом на то, что он сможет действовать

в своих интересах. Он способен совершать глупые вещи, исходя из своих старых привычек или исходя из желаний и страстей. Иногда он так жаден, что гонится за вещами, которые, в конце концов, могут ему навредить, если я его не остановлю. Опять-таки я не всегда справляюсь с этой огромной работой, но я постоянно стою на страже и, по крайней мере, стараюсь защитить его от самого себя.

*Ведущий:* Есть ли у тебя другие сферы, нуждающиеся в защите?

*Голос Защитника:* Да! Я должен также защищать других от него. Это ещё одна повседневная работа. Иногда он просто не замечает никого, особенно когда резок или ревнив. Он может быть очень резким, когда рассержен или всецело поглощён собою. Он может быть некультурным, невоспитанным или даже жестоким. Он может быть нечестным. И если он пойдёт на поводу у этих привычек, то наговорит массу глупостей. Вы знаете, ему нравится быть весёлым, иногда веселье просто переполняет его. Но иногда его юмор вреден. Люди могут обидеться на его шутки или даже оскорбиться. За этим надо следить. В своей жизни он покалечил пару людей, которые набросились на него, потому что гнев овладел им. Когда он гневается, да и когда веселится, он может выкинуть что-нибудь, что повредит другим. Поэтому защита других от него — одна из моих тяжелейших обязанностей.

*Ведущий:* Какую ещё работу ты выполняешь?

*Голос Защитника:* Хорошо, помимо возведения стен и барьеров я также работаю рука об руку с дру-

гими его аспектами, к примеру, с Контролёром, Страхом, Скептиком, Гневом. Я обращаюсь к этим голосам за помощью, чтобы они помогли мне защитить его. Поэтому у меня целая команда помощников.

### **ГОЛОС КОНТРОЛЁРА**

*Ведущий:* Можно ли мне поговорить с голосом Контролёра?

*Голос Контролёра:* Да, ты говоришь с Контролёром.

*Ведущий:* В чём заключается твоя деятельность и какие функции ты выполняешь, каким ты себя видишь?

*Голос Контролёра:* Я здесь для контроля. Я работаю в тесном контакте с Защитником. И действительно, моя основная работа — контролировать для того, чтобы защитить. Опять-таки я в основном защищаю его от других. Всё вовне потенциально опасно и вредно, и я должен быть очень бдительным, очень внимательным и сознательным. Конечно, я рассчитываю на помощь других голосов, например Страх. Но ситуацию контролирую я.

*Ведущий:* Если бы ты мог, что бы ты контролировал?

*Голос Контролёра:* Если бы мог, я бы контролировал всё и вся. Это было бы идеально, если бы я мог контролировать действия и ощущения всех, их мысли, эмоции, то, каким образом они себя выражают, как они относятся к себе. Если бы я мог, то контроли-

ровал окружающую среду, погоду, то, как плывут облака, силу солнечного света — вполне очевидно, я бы контролировал всё.

*Ведущий:* Поэтому о тебе говорят, что ты помешан на контроле?

*Голос Контролёра:* Я согласен с этим высказыванием. Но это моя работа, моя задача — контролировать.

*Ведущий:* Чего ты боишься больше всего?

*Голос Контролёра:* Я полагаю, это совершенно очевидно. Больше всего я боюсь, когда что-то выходит из-под контроля.

*Ведущий:* Что может к этому привести?

*Голос Контролёра:* Конечно же, его эмоции. Раньше, бывало, когда кто-нибудь приводил его в ярость, я терял контроль, и это было ужасно. Если я утрачиваю контроль над его гневом или яростью, это может привести к опасным последствиям, мало ли что он натворит; я уверен, что, когда люди теряют контроль, они могут совершать ужасные вещи. Я ограничиваю подобные проявления и стараюсь держать их под контролем. Было время, когда я весьма посредственно справлялся со своей работой, не думаю, что это было хорошо как для него, так и для других.

Потом я наложил запрет на гнев. И на зависть. Посмотрите, на что способен человек, ослеплённый завистью. Запретил и её. Действительно, в течение долгого времени я вообще не разрешал ему завидовать. Что было, то было. Я взял голос зависти и практически вытеснил его, я запихал его так далеко, что он никогда не завидовал никому и ничему. Хотя, может

быть, он и завидовал, но я не позволял Генпо об этом знать. Я контролировал Генпо полностью.

Я контролировал всё, что он говорит. Что может быть хуже того, когда люди говорят, не подумав, нелепые и оскорбительные вещи? И со временем, может быть, благодаря практике медитации, у меня получалось всё лучше и лучше контролировать то, что он говорит, и пресекать необдуманные слова прежде, чем они сорвутся с языка. Хотя иногда мне это не удаётся, и они всё же проскальзывают мимо меня.

Его мать любила говорить: «Что у меня на уме, то и на языке». Я старался не позволять ему походить в этом на свою мать, потому что так он мог навредить людям, а это отразилось бы и на нём самом. Итак, я контролировал даже то, что он говорит.

Конечно же, я контролировал его действия. Он много узнал о карме — как вы знаете, действия, слова и даже мысли, все они создают карму. Поэтому всё это я и контролировал — действия, слова и мысли. Со временем я заметил, что определённые мысли больше не приходят ему в голову — агрессивные или нечестные. Здесь я выполнял свою работу, удерживая его от восприятия, или видения вещей под определённым углом.

Но случилось так, что он обиделся на меня. Когда мы начали практиковать дзенскую медитацию в 1971 году, он посчитал меня помехой и постарался от меня избавиться. Он реально вышел из-под контроля. И чем больше он подавлял меня, тем больше всё выходило из-под контроля.

Я не думаю, что это здорово. Я полагаю, что я очень и очень важный его аспект. И если он позволяет мне делать свою работу, то есть контролировать, может быть, я научусь работать немного лучше, буду мудрее в отношении неё. Я думаю, если мне позволят выполнять свою работу, все только выиграют от этого — и он сам, и люди вокруг него. Когда он пытался уничтожить меня (и, полагаю, иногда пытается до сих пор) — отвергнуть меня, убить меня, разрушить меня, тем или иным способом отрицать само моё существование, — он и в самом деле терял контроль.

*Ведущий:* Почему он начал считать тебя помехой?

*Голос Контролёра:* Это произошло из-за тех событий в 1971 году — он понял, что это случилось с ним из-за того, что я перестал его контролировать. Когда он сидел в пустыне, каким-то образом, по какой-то причине я ушёл, и у него были эти глубинные переживания. Потом, во время одной медитации, он понял, что я являюсь препятствием. Я не знаю, с чего он это взял, — полагаю, на него дурно подействовала гештальт-терапия, которую он проходил в середине 60-х, — оттуда или откуда-то ещё он почерпнул эту идею, что я помеха для его медитаций. Но потом он осознал, что могу быть очень полезен при медитации, потому что я могу контролировать ситуацию, обеспечивая доступ к очень спокойному и устойчивому уму. Но в те ранние времена он старался от меня избавиться. Он вообще вынашивал идею уничтожить меня раз и навсегда. Согласитесь, это немудро.

*Ведущий:* А сейчас тебя принимают?

*Голос Контролёра:* Сейчас — да. Он знает, что нуждается во мне, что я выполняю для него важную работу.

*Ведущий:* Контролёр, я хочу поблагодарить тебя. Я понимаю, что мне необходимо опираться на твоё участие, если я намерен обратиться к другим голосам. Поэтому я прошу тебя обеспечивать чистый канал доступа к каждому из них и делать то, что ты можешь лучше всего — контролировать. Пожалуйста, контролируй каждый из голосов, к которым я не буду обращаться — включая себя, Контролёр, — с тем чтобы они молчали и оставались вне канала. Как ведущему мне необходимо твоё сотрудничество и содействие, с тем чтобы каждый из голосов мог прозвучать ясно и громко, без помех.

Я даже разрешаю тебе вмешиваться в разговор, с тем чтобы ты определял голос, который хочет высказаться, не важно, ты это или какой-либо другой голос. Иногда это могут быть голоса Страха, или Скептика, или даже Сопротивления, которые могут почувствовать опасность и необходимость высказаться. Если это случится, просто дай мне знать, и я позволю им высказаться. Я понимаю, что бесполезно идти дальше без твоей помощи. Это так?

*Голос Контролёра:* Да. Конечно, это так. Если я не разрешу тебе говорить с голосом, нет никакого способа до него добраться. Я могу полностью всё заблокировать.

*Ведущий:* Хорошо. Теперь ты позволишь мне поговорить с голосом Скептика?

*Голос Контролёра:* Да, конечно.

## ГОЛОС СКЕПТИКА

*Ведущий:* С кем я говорю?

*Голос Скептика:* Я — Скептик. А зачем вам говорить со мной? Для чего вам это нужно?

*Ведущий:* Я просто хочу узнать, какая у тебя роль, какую функцию и работу ты выполняешь?

*Голос Скептика:* Я не понимаю, зачем вам это нужно, но в основном моя работа — быть скептическим. Если честно, он очень наивен и глуп. Без меня его бы обманывали снова и снова. Его заманили бы в какую-нибудь секту. Без меня этот глупец наверняка остался бы с разгромленной квартирой, а то и вообще погиб бы. Он чересчур доверчив, безрассудно храбр, и у него нет смекалки. У него вообще нет ни ясности, ни ума. Я же чую жульничество за километр. Я, пожалуй, самый умный и определённо острейший из его инструментов, в его боевом порядке голосов. И я действительно важен для него.

*Ведущий:* К чему ты относишься скептически в данный момент?

*Голос Скептика:* Для начала к вам. Я вам не верю. У меня вызывает серьёзные сомнения то, к чему вы клоните. Я не верю в правдивость того, о чём вы говорите. Я также скептически отношусь к способности Генпо чего-либо достичь. Это касается и просветления. Даже если он станет просветлённым — будет ли это что-либо значить в его жизни?

Я очень сомневаюсь, что можно так быстро и легко получить недвойственный опыт. Я полагаю, что

опыт просветления возможен только после долгих лет практики и самоисследования. Поэтому в данный момент я не верю в этот процесс. Я не верю вам и не верю ему. Я думаю, вам придётся изрядно попотеть, доказывая мне целесообразность всего этого, чтобы хоть как-то развеять мой скепсис относительно происходящего.

Вы знаете, я также очень скептически настроен в отношении его способности научиться процессу, потому что он выходит за рамки воспринимаемого и воображаемого. Я имею в виду, в чём суть всех этих реальностей? В чём суть пробуждённости? Я сомневаюсь, что это принесёт что-либо хорошее в его жизнь или послужит ему каким-либо образом, не говоря уж о ком-то ещё. Он настолько зациклен на себе, что я скептически отношусь к его возможности быть сострадательным. Он целиком и полностью сконцентрирован на себе. У него везде «я», «я», «я»... Я сомневаюсь, что он вообще когда-нибудь станет бескорыстным, неэгоистичным, альтруистичным человеком. Вы знаете, первое, о чём он думает утром при пробуждении, так это о себе. Последняя мысль перед погружением в сон — тоже о себе. И всё время на протяжении дня — тоже о себе.

Я скептически отношусь к его возможности трансформироваться. Он годами старается преобразовать себя, но я открою вам истину — я не вижу значительных улучшений. Я уверен, с этим согласятся и его дети. И жена тоже.

Как Скептик, я также скептически отношусь к

своей способности быть совершенным скептиком. По правде говоря, я сомневаюсь в том, что Генпо может стать чем-то большим, чем скептик. Вы знаете, он такой нормальный, обычный человек, как он может быть чем-то большим? Но так как даже моя способность быть скептическим под вопросом, я не доверяю и этому.

*Ведущий:* Хорошо, я благодарю тебя за твою честность и открытость в разговоре со мной. Спасибо тебе за это. Будь так добр, позволь пока прервать наш разговор, пока у тебя не найдётся что сказать, и поговорить с другим голосом?

*Голос Скептика:* Хорошо, и хотя я полон сомнений, но в данный момент мне нечего сказать. Но если будет необходимо, я выскажусь.

*Ведущий:* Уверен, это будет замечательно. Просто дай мне знать, когда пожелаешь высказаться.

*Голос Скептика:* Я вполне этим удовлетворён. И всё же остаюсь при своём мнении в вопросе о том, имеет ли всё это хоть какой-нибудь смысл и будет ли от этого какой-то прок. Но, впрочем, продолжайте, вы можете попробовать.

## **ГОЛОС СТРАХА**

*Ведущий:* Хорошо, можно ли мне поговорить с голосом Страха?

*Голос Страха:* Да, вы говорите с голосом Страха.

*Ведущий:* В чём заключается твоя деятельность?

*Голос Страха:* Разве это не очевидно? Моя работа состоит в том, чтобы бояться, и существует многое, чего следует бояться. Всё постоянно выходит из-под контроля, постоянно меняется. Я не могу найти ничего, на что можно было бы опереться хоть на какое-то время. Вокруг так много пугающего. Так много опасного. Он так уязвим, и я осознаю эту его уязвимость. Я осознаю, что жизнь ценна и хрупка и может быть утрачена в одно мгновение. Я также осознаю, что мы летим куда-то на этом шарике, называемом планетой Земля, и с ним в любой момент может что-то случиться. Я имею в виду, что никого нет у штурвала, никто не руководит и не управляет им. Он просто летит сквозь открытый космос. В любой момент в него может что-нибудь врезаться. Это будет равносильно взрыву сотен ядерных бомб. Я ошеломлён и напуган.

Когда я думаю о том, насколько я напуган, я понимаю, что каждую секунду испытываю страх, и у меня есть для этого причины. Во-первых, он просто чокнутый. Я имею в виду, он любит гонять на своей машине, превышая скорость. Он невероятно рискует, когда седлает свой мотоцикл. Он любит рисковать, а я постоянно предупреждаю его об опасности этих гонок. Он может потерять всё, что ему дорого. Он может потерять любимых, может потерять свою жизнь. Он может потерять свою собственность. Так, ещё вчера он потерял свои дорожные очки. А до этого он потерял то, что собирался сохранить на своём компьютере, стёр результат всей утренней работы.

Я должен быть бдителен, постоянно находиться на страже. Если бы меня не было, он совершал бы самые идиотские, безрассудные поступки, какие только можно себе представить. Без меня он мог бы выпрыгнуть из самолёта, забыв прихватить парашют.

*Ведущий:* А что он о тебе думает? Каким он видит тебя?

*Голос Страха:* О, он ненавидит меня. Он бы навсегда избавился от меня, если бы только мог. Он уничтожил бы меня, разрушил, убил. Сколько себя помню, он всё время стоит у меня за спиной. Он чувствует, что я удерживаю его от совершения рискованных вещей. Я вызываю в нём напряжение. Я вызываю беспокойство. Возможно, он даже полагает, что я причина всех его бед и несчастий. Истина в том, что это происходит только от того, что он меня не слушает.

Всё было бы в порядке, если бы он просто прислушивался ко мне. Я смог бы расслабиться, если бы он уделял мне чуть больше внимания. Но я постоянно боюсь, что он ко мне не прислушается. Я полагаю, этот парень — настоящий идиот. Он постоянно затевает какую-то авантюру, что-то рискованное. Такое впечатление, что он хочет перепрыгнуть через десятиметровый ров, даже не посмотрев, есть ли в нём вода. И делает он это всю свою жизнь. Неудивительно, что я ему не верю, вы понимаете это.

Без меня он бы умер прямо сейчас. Я совершенно в этом убеждён. Без меня ему не выжить. Я нахожусь здесь ради него. О, на деле я значу гораздо больше, чем ему бы хотелось. Без меня он потерял бы всякий страх,

так что с моей стороны было бы глупо перестать присматривать за ним.

Один из моих самых больших страхов, помимо страха за его веру, идеи и мнения, это страх потери его «я». Вы знаете, он посвятил всю свою жизнь исследованию этого «я», его так называемого «я», и мне страшно, если мы всё это потеряем, ведь мы так много вложили в него — целых шестьдесят с хвостиком лет. Вот почему меня так пугают все эти разговоры о потере и забвении «я».

Откровенно говоря, гораздо больше доверия во мне вызывают те психологические учения, в которых говорится о том, что нам вначале необходимо выстроить здоровое «я». Боюсь, он не готов ни потерять его, ни тем более убить. Убийство реально пугает меня — оно выглядит таким жестоким, таким brutальным. Где он будет, если его «я» исчезнет? Я имею в виду, кто будет принимать решения? Кто будет оценивать, отличать правду от лжи, хорошее от плохого, правильные поведение и речь от неправильных? Мне кажется, правда, я не знаю точно, что без своего «я» он станет попросту недееспособным. Поэтому я и испытываю страх в отношении этого.

Как Страх, я боюсь всего, что приводит к потерям. Я боюсь, что он может потерять своих детей, свою жену, тех, кого он любит, его отношения, жизнь. Я боюсь любых потерь, даже потери любой его безделушки. На свете столько всего, чего стоит бояться, и кажется, что так легко что-либо потерять. А ещё перемены приводят к потере того, что я полагал

стабильным и безопасным. Поэтому я боюсь и перемен.

Сейчас я боюсь того, о чём вы спросите меня. Я на самом деле боюсь этого, несмотря на то что мы через многое прошли за это время. Я чувствую, что теряю контроль. Сейчас я даже не уверен в том, кто я. Я такой бестолковый, что вообще не понимаю, правильные вещи я говорил или нет? Я не знаю, я боюсь.

*Ведущий:* Разреши мне поговорить с другим голосом?

*Голос Страх:* Мне страшно, но я согласен. С каким голосом?

## **ГОЛОС ГНЕВА**

*Ведущий:* Позволь мне поговорить с голосом Гнева?

*Голос Гнева:* Гнев здесь! Что тебе нужно?

*Ведущий:* Я просто хотел бы узнать немного о том, какую работу ты выполняешь, какова твоя роль, как ты себя видишь?

*Голос Гнева:* Какого дьявола тебе от меня нужно? Уже одно то, что ты задаёшь вопросы, чертовски меня раздражает. О чём ты хочешь со мной говорить? Я знаю, что он не особенно-то меня ценит. Но факт в том, что я даю ему энергию, это для меня совершенно очевидно. Вокруг есть много чего, на что можно сердиться. Прежде всего, скажу вам, я сердит

на него самого. Он подвержен влиянию старых привычек. Ему уже шестьдесят два года, а он не становится лучше. Вы думаете, он стал лучше разбираться в ситуации? Как бы не так! Меня приводит в ярость то, что он всё время повторяет одни и те же ошибки. Он позволяет людям использовать его, и это происходит постоянно. Возможно, у него и не было выбора, когда он был молодым, но он до сих пор наступает на эти грабли, и я жутко сержусь, когда он ведёт себя как тряпка.

Я также сержусь на других. Да, именно так. Люди так поглощены собой, так зациклены на себе. Никому нет дела до Генпо или до кого-либо другого. Только посмотрите, куда катится этот мир. Люди погрязли в бессознательности, в них не осталось ни мудрости, ни сострадания, ни любви.

Когда я смотрю на мир, то вижу, что все настолько зациклены на себе, что никому нет дела до реальной трансформации.

*Ведущий:* Как ты ему помогаешь?

*Голос Гнева:* Главным образом я даю ему жизненную силу. Иногда он использует меня очень мудро: для пробуждения кого-либо. В молодости, бывало, я сердился по мелочам, но сейчас он использует меня более разумно.

Есть несколько вещей, которые меня раздражают: человеческое неведение, заблуждения, глупость, зацикленность на себе. Вы знаете, люди так легко впадают в свои иллюзии и заблуждения, что меня это крайне раздражает.

## ГОЛОС ТРАВМИРОВАННОГО «Я»

*Ведущий:* Хорошо, теперь я хотел бы поговорить с другим голосом. Пожалуйста, могу я поговорить с голосом Травмированного «я»?

*Голос Травмированного «я»:* Я — Травмированное «я».

*Ведущий:* Какова твоя функция?

*Голос Травмированного «я»:* Я травмирован. Не знаю, есть ли у меня на самом деле какая-либо полезная функция, я просто всегда принимаю удар на себя, когда происходит что-то плохое. А за эти годы столько всего произошло... Я чувствую себя совершенно разбитым.

*Ведущий:* Как давно всё это началось?

*Голос Травмированного «я»:* Трудно представить. Возможно, ещё в утробе матери, а может быть, и до этого, я не знаю. Но, сколько себя помню, я всегда был травмирован. Жизнь сыграла со мной злую шутку. Я травмирован с рождения и даже не помню как. Его мать работала не покладая рук. А он не знал, появляться ему на свет или нет. Это почти убило её. И конечно, травмировало меня.

Мне кажется, что я тот, кто всегда является мишенью, и не важно, в каком направлении полетит стрела. Не думаю, что я делаю это сознательно. Это не так. Думаю, это просто моя работа, это то, что я делаю. В этом нет никакой выгоды для меня лично, просто я тот, в кого летят стрелы. Они всегда ранят меня. Я могу находиться за тысячи километров от того места, где

происходит несчастье, и тем не менее оно настигает меня — через газеты, телевидение или по телефону.

Удар всегда получаю я, и теперь, когда я об этом думаю, всё выглядит так, как будто другие остаются невредимыми. Весь урон — мой. Остальные его голоса всегда выходят сухими из воды. Я знаю, ты мог бы сказать, что я — мученик, но это не так. Просто я один такой. Похоже, что все другие голоса беда обходит стороной. Я точно не знаю, но так это выглядит, с моей точки зрения.

*Ведущий:* Хорошо, но полагаю, если бы ты не собирал все эти шишки, они могли бы достаться другим.

*Голос Травмированного «я»:* Полагаю, ты прав. Действительно, только благодаря мне другие голоса остаются целыми и невредимыми — такими же, какими они были в момент своего возникновения. Думаю, если посмотреть на дело с этой стороны, в этом есть своего рода утешение. Чувство того, что я служу некой цели, облегчает мои страдания. Мне приятно осознавать это. Оказывается, всё не так уж и плохо. Через меня самость может чувствовать боль других травмированных «я». А благодаря тому, что я — Травмированное «я», самость остаётся невредимой. Благодаря мне самость целостна и совершенна.

А знаешь ли ты, где этот парень меня держит? Он запер меня в каком-то подземелье, как в клетке. Он совсем не рад меня видеть, но, откровенно говоря, ему следовало бы изменить своё ко мне отношение. Он воспринимает меня так, словно я бракованный товар, и поэтому старается спрятать меня ото всех.

Единственное время, когда он находит во мне удовольствие, так это в тот момент, когда Жертва рассказывает мою историю другим людям, — а это травмирует меня ещё больше. Получается так, что Жертва снимает все сливки с моих страданий. Она присваивает себе мою боль и превращает её в великую сагу, а затем заставляет всех ей сочувствовать.

*Ведущий:* Скажи, можно ли как-то исцелить твои травмы?

*Голос Травмированного «я»:* Ну... думаю, нет. Если меня исцелить, я перестану быть Травмированным «я». А моя работа — быть Травмированным «я». Меня никогда не исцелить, и это правильно.

*Ведущий:* Если ты не возражаешь, я хотел бы поговорить с другим голосом.

*Голос Травмированного «я»:* Я только начал, а ты уже уходишь, ты отказываешься от меня, пренебрегаешь мною. Тем самым ты причиняешь мне боль. Хотя на самом деле больше всего я страдаю из-за самого Генпо. Он навредил мне больше, чем кто-либо другой.

## **ГОЛОС ЖЕРТВЫ**

*Ведущий:* Как мне ни жаль, но я должен продолжать. Разрешит ли мне поговорить с собой Жертва?

*Голос Жертвы:* Что бы ты хотел знать обо мне?

*Ведущий:* Кто ты, каково тебе? Какая твоя роль, твои задачи? Опиши свою работу.

*Голос Жертвы:* Я хотел бы сказать, что очень сильно страдаю, однако Травмированное «я» открыло мне глаза на то, что это не так. Полагаю, моя задача заключается в получении сострадания. Я рассказываю его историю. Я раскрываю то, как оно было травмировано, что причиняет и будет причинять ему боль. Истина в том, что боль ему причиняет всё. Мир постоянно вредит нам, ему, нашей самости — и я не вижу этому конца. Мне трудно отделить себя от других «я», от него самого. Я тот, кто собирает истории и рассказывает их всякому, кто будет слушать.

Я по-настоящему сочувствую всем, кто оказывается в роли жертвы: детям, которых обидели, женщинам и мужчинам, которым приходится страдать. Это естественно, потому что я чувствую себя жертвой.

*Ведущий:* А разве ты не видишь, что, оставаясь жертвой, ты лишён силы?

*Голос Жертвы:* Лишён силы? Ну и что. Я не ищу силы. Я хочу рассказать правду, поведать людям свою историю и получить хоть капельку сострадания, ведь жизнь так жестока. Иногда я слегка приукрашиваю историю, которую рассказываю. Иногда я возмущаюсь, обвиняю, требую справедливости, если это необходимо, чтобы привлечь внимание и выдать ещё капельку жалости. Но я не ищу силы, это не мой путь.

Я вижу, что он со всех сторон окружён предателями. Его предают родители, коллеги, сотрудники, даже ученики. Он очень старается не ударить в грязь лицом, но ведь всем не угодишь, и поэтому его постоян-

но критикуют и осуждают. Сколько людей, столько и мнений, большинство из которых просто глупы.

Правда в том, что я не Травмированное «я», но иногда нас путают, оттого, может быть, что мы очень тесно связаны — любая боль делает меня всё более и более несчастным. Поэтому чем больше страданий выпадает на долю Травмированного «я», тем большей жертвой я себя ощущаю. Я чувствую себя жертвой, и это всё, что я могу сказать.

### **ГОЛОС НЕВИННОГО ДИТЯ**

*Ведущий:* Контролёр, пожалуйста, позволь мне поговорить с голосом Невинного Дитя?

*Голос Невинного Дитя:* Да.

*Ведущий:* Итак, с кем я говорю?

*Невинное Дитя:* Вы говорите с Невинным Дитя.

*Ведущий:* Почему ты известен как Невинное Дитя?

*Невинное Дитя:* Потому что я совершенно невинен и очень раним. У меня нет стен или защит, нет границ. У меня нет проекций. Я не добавляю ничего своего к тому, что вижу. Всё вызывает во мне любопытство.

Я смотрю на мир абсолютно чистыми и свежими глазами. И когда я смотрю на мир таким образом, я вижу его как будто в первый раз. Всё волшебно. Я незащищён и тем не менее совершенен. Я — тот голос, который существовал здесь до того, как были возведены стены.

Генпо считал, что я давным-давно умер. Однако в 1983 году во время работы с Холом Стоуном он вновь соприкоснулся со мной. Ещё двадцать лет потребовалось на то, чтобы помочь мне полностью раскрыться. Я дарю ему веселье, творчество, спонтанность, удвольствие и радость.

Я доверчив, невинен, открыт и свободен, и мой мир полон чудес. Везде я чувствую себя как дома. У меня нет преград и нет границ. Для меня весь мир — это восхитительная площадка для творчества и игры. Всё благоволит ко мне.

### **ГОЛОС ДВОЙСТВЕННОГО УМА**

*Ведущий:* Контролёр, можно мне поговорить с другим голосом? Разреши мне поговорить с Двойственным Умом.

*Голос Двойственного Ума:* Я — Двойственный Ум. Я вижу всё двойственным образом: добро и зло, я и ты. Мой мир соткан из противоположностей. Поэтому меня и называют двойственным. Я склонен всё анализировать, оценивать, различать, судить. Я склонен конструировать вещи. Я — ум, который строит мосты и здания, самолёты и ракеты. Я — великий архитектор, великий аналитик, великий изобретатель. Я абсолютно необходим этому миру, и я очень тесно связан со всей самостью.

Самость и я практически неразделимы. На самом деле без меня не было бы и самости. Без меня не было

бы ни морали, ни этики, не было бы различия хорошего и плохого, доброго и злого. Без меня Генпо не был бы способен провести те границы, которые так необходимы для жизни в этом мире.

Я принципиально важен для жизни самости. Без меня Генпо даже не знал бы, где заканчивается он сам и начинаются другие. Чем будет мир, если убрать все границы? Я — тот, кто способен различить границу между собой и другими.

### **ГОЛОС ЖЕЛАЮЩЕГО**

*Ведущий:* Позволь мне поговорить сейчас с голосом Желаящего.

*Голос Желаящего:* Я — голос Желаящего. Я хочу, жажду, желаю. Я жажду тех вещей, которые приносят ему радость, удовлетворение и счастье. Я хочу всё больше и больше. Это моя работа, моя роль. Без меня его бы и не существовало сегодня. Человечество бы не выжило без меня. Я тот, кто хочет тепла, когда холодно, хочет прохлады, когда жарко, хочет есть, когда он голоден, хочет спать, когда он устал. Я абсолютно необходим.

Но я приобрёл плохую репутацию, особенно в этом постарались религии. Они всегда рассматривают меня как неподдающееся контролю, никогда не останавливающееся желание большего, лучшего, величайшего. В некоторых традициях, например в буддизме, меня объявили причиной страданий. Но в дей-

ствительности без меня не было бы жизни. Не было бы никакого «я». Поэтому я считаю эти обвинения очень несправедливыми.

Это правда, что я никогда не удовлетворяюсь, что я ненасытен, но это моя работа — всегда хотеть лучшего и большего. Где была бы эта планета, где было бы человечество без меня? Я — тот, кто желает полететь на Луну, я — тот, кто желает перемещаться из одного места в другое быстрее и безопаснее. Я — тот, кто желает всего, что только возможно в современном мире.

*Ведущий:* Как это относится к тебе?

*Голос Желаящего:* Эго и я идём рука об руку. Большую часть времени эго признаёт меня, поскольку я позволяю ему узнать то, чего оно хочет. Но иногда оно чувствует, что вследствие своей ненасытности я создаю проблемы. Каждый раз, когда Генпо видит новый «Харлей-Дэвидсон», я его хочу. Каждый раз, когда он видит дом с лучшим видом из окна, расположенный ближе к воде, более, я его хочу. Тогда он страдает из-за того, что не может приобрести его, или из-за того, что считает это не столь важным в жизни. Таким образом, иногда он меня высоко ценит, а иногда находит меня надоедливым.

И всё же без меня он не был бы способен желать для себя лучшего, совершенствоваться и прояснять свою жизнь, воспринимать её более полно. Я — тот, кто всегда жаждет идти за пределы: за пределы эго, за пределы своих ограничений. Я — тот, кто привёл его туда, где он находится сегодня, потому что я никогда не удовлетворялся и всегда хотел обрести ясность

и помочь в этом людям. Я хочу видеть всю планету, всех людей сознательными и пробуждёнными, а не убивающими один другого, не вредящими друг другу. Я не удовлетворён войнами, бедностью, голодом и всеми этими несчастьями, причиняющими горе и страдания живым существам. Я — тот, кто желает, чтобы он спас эту планету от человечества. Я совершенно необходим.

### **ГОЛОС ИЩУЩЕГО**

*Ведущий:* Пожалуйста, позволь мне поговорить с голосом Ищущего.

*Голос Ищущего:* Ищущий здесь.

*Ведущий:* Хорошо, какова твоя роль?

*Голос Ищущего:* Большую часть времени я пребываю в поисках того, чего хочет голос Желającego. Если он чего-либо желает, я иду за этим. Если в холодильнике нет продуктов, я среди ночи пойду в круглосуточный супермаркет и найду всё, что нужно. Я пребываю в поисках всего. Я ищу большей радости, большего удовлетворения. Я ищу большей близости с другими, большего сострадания, большего взаимопонимания.

Можно сказать, что я в чём-то более высокая форма сознания по сравнению с желанием. Желательный ненасытен, просто хочет всего, что приносит удовольствие и делает его счастливым. Я ищу и это тоже, но я также ищу то, что имеет большее значение для всей планеты и человечества.

Желающий просто хочет, но у него нет никакого движения вперёд. Я — действие, я — тот, кто ищет и находит. Желающий просто хочет. Я иду и нахожу то, что он желает.

Беспокоит одно — когда я нахожу что-либо, я тоже никогда не удовлетворяюсь. Я всегда ищу чего-то большего. Получив пищу, я тут же начинаю искать воду, чтобы напиться, кровать, чтобы выспаться, или что-либо ещё.

### **ГОЛОС ИЩУЩЕГО ПУТЬ**

*Ведущий:* Теперь я хочу поговорить с голосом того, кто ищет Путь. Ты позволишь?

*Голос Ищущего Путь:* Я — Ищущий Путь.

*Ведущий:* И что это означает?

*Голос Ищущего Путь:* Это означает, что я ищу Путь с большой буквы. Можно сказать, что я ищу истину, понимание, просветление, мир, счастье, самореализацию и безусловленную радость. Я ищу высший смысл в жизни. То, что я ищу, — высшие цели человечества: самореализация и полное просветление.

*Ведущий:* Бываешь ли ты удовлетворён?

*Голос Ищущего Путь:* Нет, всегда существуют непокорённые вершины. Нет предела глубине понимания и ясности. Путь неисчерпаем, и я вижу то, что неисчерпаемо, и даже то, что недостижимо. Я ищу, даже если знаю, что это недостижимо. Я никогда не прекращу искать Путь.

Я придаю направление, смысл и цель его жизни. Без меня он, возможно, искал бы только удовлетворения желаний своего эго и, может быть, потребностей своей семьи, но со мной он ищет высшие истины, известные человечеству.

Помимо всего прочего, я не даю ему слишком привязаться к чему-либо, ведь часто бывает так, что он хочет остановиться и насладиться тем, что нашёл. Это подобно восхождению на вершину горы. Ему хотелось бы стоять и любоваться каждым красивым видом, и в результате без меня он вообще не смог бы добраться до вершины, но я заставляю его идти. Я необходим для его восхождения к высшим истинам.

*Ведущий:* Бывает ли так, что он считает тебя проблемой?

*Голос Ищущего Путь:* Только когда он хочет остановиться там, где находится. Когда он хотел бы насладиться плодами своего труда, я подталкиваю его, говоря, что следует стремиться к большему, что есть ещё более высокие цели. Когда он хочет отдохнуть, полениться, когда у него опускаются руки, я заставляю его садиться, медитировать и продолжать развиваться.

*Ведущий:* Способен ли он в целом оценить это по достоинству?

*Голос Ищущего Путь:* Вообще-то да, поскольку до того, как я пробудился, когда ему было двадцать шесть лет, его жизнь, по большому счёту, не имела смысла и цели. Основной целью его жизни было стремление к безопасности и славе. Он жаждал богатства, зарабатывая себе имя в спорте. Когда я пробудился, или

когда он осознал моё присутствие, его жизнь развернулась на 180 градусов. С тех самых пор я — важная часть его жизни, возможно, самый важный из всех голосов, с которыми ты говорил до сих пор.

*Ведущий:* А где ты был до того, как ему исполнилось двадцать шесть лет?

*Голос Ищущего Пути:* Наверное, я спал, пребывал в латентном состоянии. Он не осознавал меня. Полагаю, я возник из Ума Ищущего, который стремился к победам, к поездке на Олимпийские игры, стремился стать самым великим атлетом, самым лучшим американцем. Ум Ищущего искал всего, чего угодно, кроме истины и просветления, поскольку меня ещё не было. День его первого пробуждения был днём моего рождения.

*Ведущий:* Пробудился бы он, если бы прежде не было тебя?

*Голос Ищущего Пути:* Не знаю, не могу сказать, поскольку меня тогда не было. Я знаю лишь, что родился в тот самый момент, когда он пробудился на той горе в пустыне. Я — Ищущий Пути, а до этого он не искал Пути, по крайней мере, сознательно. Поэтому, если я и существовал прежде, то моё существование было совершенно непроявленным.

### **ГОЛОС ИДУЩЕГО ПО ПУТИ**

*Ведущий:* Позволь мне поговорить с голосом Идущего по Пути.

*Голос Идущего по Пути:* Да, вы говорите с Идущим по Пути.

*Ведущий:* Не мог бы ты рассказать мне о своей роли и задачах, поскольку я не вполне их понимаю?

*Голос Идущего по Пути:* Я равным образом отличаюсь как от Ищущего, так и от Ищущего Путь. Мой труд состоит в том, чтобы идти по Пути. Чтобы начать движение, мне нужно видеть направление или, на худой конец, проблеск цели — тогда Путь открывается мне, а я отдаюсь ему. Я отдаюсь Пути целиком, и он ведёт меня.

Поскольку я связан с движением, Генпо использует меня повсюду. Ведь как Идущий по Пути я обладаю очень ясным видением направления движения. При этом не важно, вижу ли я весь Путь целиком или только часть его, — ведь для движения по Пути мне достаточно лишь иметь ключ к тому, куда он ведёт.

Я — очень важный голос, поскольку благодаря мне Генпо может многое оставить. Он может оставить свои мнения, привычки и верования, которые могут стать помехами на Пути.

*Ведущий:* Как ты выбираешь правильный Путь?

*Голос Идущего по Пути:* Вначале у меня не было ясного представления о том, каким путём идти. После своих переживаний в пустыне в 1971 году он исследовал несколько различных путей. Некоторое время он жил и практиковал в Дзен-центре Лос-Анджелеса. Потом изучал йогу в центре Свами Сатчитананды. Помимо всего прочего, он читал труды христианского мистика Томаса Мертона и психологов Абрахама Маслоу, Эрика Фромма, Карла Юнга, изучал

автобиографию Йогананды. Я мог слиться с каждым из этих путей.

Существует множество путей. Я не хочу сказать, что все они ведут в одно и то же место, но есть много путей, которые помогают нам стать хорошими людьми — более милосердными, любящими, понимающими, сочувствующими. Безусловно, нет какого-то одного Пути, который был бы верен для всех, принадлежа буддизму или какой-либо другой религии или духовной традиции. И это необязательно должен быть именно духовный путь. Очевидно, что у каждого своя собственная карма. Правда, человек не видит свою карму до тех пор, пока ему не придёт в голову обернуться назад. Генпо повезло остановиться на пути дзен — очевидно, это его карма. Но это не означает, что всем надо становиться буддистами или практикующими дзен. Некоторые идут через терапию, некоторые — через другие практики развития осознания: кто-то через йогу, кто-то через спорт. Кто-то обретает Путь через церковь, через свою религию или духовность.

Я думаю, что стать более милосердным и любящим можно с помощью всех этих путей. И все великие традиции, я уверен, учат именно этому. Главное, приступить к практике, и тогда это будет частью Пути — каким бы ни было учение, вы станете более любящим и достойным человеком.

**НЕДВОЙСТВЕННЫЕ  
И ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЕ ГОЛОСА**



## **ГОЛОС ПУТИ**

*Ведущий:* Позволь поговорить теперь с голосом Пути. (Если вы меняете положение тела, то я посоветовал бы вам сесть прямо.)

*Голос Пути:* Я — Путь.

*Ведущий:* Расскажи мне, что это означает? На что это похоже — быть Путём? (Я советую просто побыть в этом мгновении, когда вы осознаёте «Я — Путь».)

*Голос Пути:* Как Путь я чувствую, что я прибыл. Я — то, что он искал всю свою жизнь, возможно, даже не зная этого. Некуда идти, нечего делать, нечего больше искать, нет желаний. Я уже полностью здесь, присутствую, пробуждён. Я — присутствие. Я — Путь, Истина, Свет. Я — это. Я есть! Я понимаю, это звучит несколько высокомерно, но в это не вовлечены ни эго, ни «я».

Я — Путь, который был прежде рождения или возникновения «я». Я — источник. У меня нет границ и никаких пределов. Я вне времени и пространства. Я — солнце, луна, синее небо, белые облака, пальмовые деревья, цветы, птицы. Нет ничего, что не было бы мною. Во мне нет ни разделения, ни различия —

только чистая любовь, необусловленное бытие. Я существую сам по себе, я никогда не возникал.

Нет способа достичь меня, кроме как быть мною. Нет никакого прибытия и достижения. Я не был рождён и неподвластен смерти. Я бесцветен, но проявляюсь в каждом цвете. Я бесформен, но всякая форма есть не что иное, как я.

Люди ищут меня, но сам их поиск препятствует тому, чтобы быть мною, открыть меня, потому что они — уже я. Даже сам их поиск уже является мною. Я проявляюсь во всём, включая сам поиск. Однако люди не могут найти меня до тех пор, пока находятся в поиске, поскольку Я — не-ищущий. В действительности для меня существует другое название — Ум Не-Ищущего, поскольку у меня нет желаний и нет ничего, что бы я искал. Они пытаются думать обо мне или ухватить меня концептуальной мыслью, но я недостижим и неуловим, поскольку я не-думающий ум за пределами мышления и не-мышления. Я — ум чистого пребывания. Нет ничего, что мною бы не являлось, и тем не менее когда вы ищете меня, то найти не можете. Я — Путь.

### **ГОЛОС БОЛЬШОГО УМА**

*Ведущий:* Я хотел бы дать тебе другое имя. Ты и в самом деле голос Пути. Но если я дам тебе другое имя, мы просто увидим тебя с другой стороны. Это как вариация на тему. Так что давай я поговорю с тобой как

с Большим Умом. Позволь мне поговорить с голосом Большого Ума, пожалуйста.

*Голос Большого Ума:* Я — Большой Ум.

*Ведущий:* Что ты осознаёшь как Большой Ум? Насколько ты большой?

*Голос Большого Ума:* Я — бесконечен. Я — вечен. Я — безграничен. Нет ничего вне меня. Нет ничего, что не было бы мною. Я — Путь, просто ещё больше осознаю, насколько я вечен и бесконечен, без начала и без конца. Абсолютно без границ.

Я вижу вещи такими, какие они есть. Я не сужу, не оцениваю, не осуждаю. Всё абсолютно совершенно, исполнено и целостно в каждом проявлении. Нет правильного или неправильного, нет хорошего или плохого, нет «я» и другого, нет просветления или заблуждения. Всё есть то, чем является, и всё — абсолютно прекрасно и совершенно.

Во мне нет страха, поскольку нет ничего отдельного от меня, того, что может мне повредить или как-либо повлиять на меня. Даже ядерная война не коснулась бы меня. Я сам — война. Я — ядерные бомбы. Я — те, кто погибает, и те, кто выживает. Я — те, кто мучается и страдает, и Я — те, кто сбрасывает бомбу.

Нет ничего и никого, что не было бы мною. Я — лучшее из лучшего, и Я — худшее из всех зол. Я и святой, и грешник. Нет ничего отдельного от меня, того, что не было бы мною. Я — птицы на дереве, чирикающие и чистящие свои пёрышки. Я — кокосы на пальме. Я — пальмовое дерево. Я — пространство вокруг

пальмового дерева, и Я — то, что внутри дерева, — клетки, атомы.

У меня нет начала и конца, я не рождался и поэтому неподвластен смерти. Я — нерождённый ум. Я — единый ум. Во мне нет никаких предпочтений и противопоставлений. Один вид не лучше другого, человек не лучше птиц, животные не лучше насекомых. Все они есть проявление, выражение и расширение меня. Это всё — я.

*Ведущий:* Как ты относишься к эго-уму?

*Голос Большого Ума:* Эго ограничено. Тот ум, который мы называем обычным умом, имеет границы, имеет пределы. Он ограничен своим отождествлением с тем, что мы называем «я». Это — понятие, это — концепция, идея. С моей точки зрения, эго — просто моё проявление, и это ограниченное проявление. Но я не сужу его. Оно абсолютно совершенно по своей сути.

*Ведущий:* Может ли эго-ум, маленький ум, воспринять тебя, ухватить тебя?

*Голос Большого Ума:* Нет, маленький ум не в состоянии воспринять меня, ухватить или даже узнать меня. Это пузырёк, который должен лопнуть, чтобы добраться до меня. Другими словами, когда есть маленький ум, я невидим. Я всегда здесь, Я вездесущ, но Я невидим, из-за того что его взгляд имеет пределы. Он не может вместить меня.

Эго — это иллюзия. Эго — моё проявление, которое может оценить меня и оценить это чудо, называемое жизнью. Однако по самой своей природе эго полностью поглощено самим собой и вовлечено

в самосохранение. Это схоже с тем, как если бы воздушный пузырёк считал себя твёрдым, реальным и основательным. Но для меня он — пузырёк воздуха, он пуст. С моей точки зрения, он — совершенная глупость. Однако именно с помощью его я могу осмотреться вокруг и действительно оценить себя — Большой Ум.

И я также его смерть. Я — смерть ограниченно-го, замкнутого «я». Когда пузырёк лопаётся, остаюсь только я. Я подобен океану, морю. Самый большой страх эго — лопнуть, или иначе — умереть. Но бояться нечего, поскольку я остаюсь вездесущим и после смерти эго, и после физической смерти. Я не рождён и неподвластен смерти. Я — всегда здесь. Даже если весь мир взорвётся, останусь только я. Я ЕСТЬ. Вот что я такое.

*Ведущий:* Боишься ли ты чего-нибудь, будучи Большим Умом? Есть ли что-нибудь, что может тебя напугать?

*Голос Большого Ума:* Я абсолютно ничего не боюсь. Мне нечего бояться. Нет ничего во мне для меня, чего можно бояться.

## **ГОЛОС БОЛЬШОГО СЕРДЦА**

*Ведущий:* Можно ли мне теперь поговорить с голо-сом Большого Сердца?

*Голос Большого Сердца:* Ты говоришь с Большим Сердцем.

*Ведущий:* Ты такой же, как Большой Ум, или отличаешься от него?

*Голос Большого Сердца:* Я так же обширно, бесконечно и вечно. И так же неизмеримо, как и Большой Ум. Однако я чувствую, забочусь. Я — сердце. Я люблю и сострадаю всем живым существам.

Большой Ум просто осознаёт все, что есть, оставаясь безразличным ко всему. Для Большого Ума всё абсолютно совершенно, такое, какое есть. Но для меня есть различия. Когда я вижу страдания, то хочу положить им конец. Когда я вижу боль, то хочу устранить её. Когда вижу несправедливость, то хочу привнести справедливость. Когда я вижу грубость и преступления, убийства и увечья, я хочу с этим что-нибудь сделать.

Я — действие. Большой Ум — недеяние. Большой Ум просто присутствует. Я делаю, Я действую, и моим намерением является избавление от страданий всех живых существ мира. В Индии моё санскритское имя — Бодхисаттва Авалокитешвара, китайское имя — Гуань Инь, тибетское — Ченрезик. В Японии я — Канзеон или Кэннон. Мне дают различные имена в разных культурах и духовных традициях. Я проявляюсь в мире, когда необходимо положить конец страданиям и подарить необусловленную любовь всем живым существам.

## **ГОЛОС ИНЬ, ИЛИ ЖЕНСКОГО МИЛОСЕРДИЯ**

*Ведущий:* А могу ли я поговорить с твоим женским Иньским аспектом?

*Голос Женского Милосердия:* Я — Женское Милосердие. Я хочу воспитывать, хочу обнимать и убаюкивать. Я испытываю симпатию к другим. Я чувствую их страдания как свои собственные. Я способна проводить различия между собой и другими, но воспринимаю их боль как свою.

Что касается Большого Ума, то в нём вообще нет никаких различий. Я тоже отождествлена со всеми живыми существами и вижу необходимость помогать им или служить их пробуждению. Я — Великая Мать. Я — Великий Целитель. Я — та, которая может полностью объять Травмированное «я». Я едина с Травмированным «я», забочусь о том, чтобы ему было удобно, помогаю ему и поддерживаю его. Я единственная, кто может сделать это. Это так естественно для меня, ведь только безусловная любовь может способствовать спасению «я», каждого в отдельности и всех вместе взятых. Вот кто я.

## **ГОЛОС ЯН, ИЛИ МУЖСКОГО МИЛОСЕРДИЯ**

*Ведущий:* Теперь я хотел бы поговорить с голосом Ян, или Мужским Милосердием.

*Голос Мужского Милосердия:* Я — Янское Милосердие, Мужское Милосердие. Я тот, кто видит, что

необходимо сделать, и действует. Я устанавливаю границы и барьеры, когда это необходимо. Я дам ему хорошего пинка под зад, если он будет лентяйничать. Я поверну его в правильном направлении. Я вдохновлю его, я уничтожу его заблуждения, его неведение, его глупость. Я — безжалостное милосердие. Я учу любви и могу быть в этом очень убедительным. Если я отсекаю что-то, то делаю это начисто и навсегда. Я — хирург. Я — вдохновитель и мотиватор.

**ГОЛОС МИЛОСЕРДИЯ ИНЬ-ЯН  
(ЦЕЛОСТНОГО ЖЕНСКОГО-МУЖСКОГО  
МИЛОСЕРДИЯ)**

*Ведущий:* А сейчас позвольте мне поговорить с голосом Целостного Женского-Мужского Милосердия.

*Целостное Женское-Мужское Милосердие:* Я — Целостное Женское-Мужское Милосердие, или Большое Сердце. Я работаю как с Инь, так и с Ян. Ситуации всегда меняются, и я использую то, что необходимо в каждой конкретной ситуации.

Я всегда милосердно, но иногда в очень женской, мягкой манере, питающей и поддерживающей, а иногда в настоящем мужском стиле, жёстком и решительном. Но в своём арсенале я всегда имею всё, что необходимо, чтобы выполнить свою работу. Во мне полностью объединены оба аспекта. Мне нет необходимости объединять ещё что-то в себе; я — Целостное

Женское-Мужское Милосердие. Другое моё имя — Большое Сердце.

Путь, как я его вижу, заключается в том, что Большой Ум — это мудрость, но мудрость не различающая, тогда как я, Большое Сердце, — это сострадание. Мудрость без меня не является подлинной мудростью. Другими словами, если мудрость функционирует без меня, это не истинная мудрость. Когда вступает в действие Ян или моя мужская сторона, это иногда может выглядеть немилосердно. Она может выглядеть безжалостной, как яростная любовь. Но без меня, без целостного милосердия, это не истинная мудрость, и наоборот: не будет сострадания без Большого Ума. Без этой мудрости не будет подлинного сострадания. Так что мы единое целое и, кроме того, два аспекта одного и того же.



Итак, если вы смотрите на символы Инь-Ян, Ян — это Большой Ум, а Инь — это я, Большое Сердце, или Целостное Милосердие Инь-Ян. Просто во мне заключена мудрость Большого Ума, белая точка, так же как и в Большом Уме заключена точка моего сострадания. Это означает, что мудрость содержит сострадание, а сострадание содержит мудрость, и они

плывут вместе. Между ними изгибающаяся граница. Она всегда плывёт.

Большой Ум и Большое Сердце — два аспекта единого целого. Фактически в Китае и Японии для нас существует только одно слово, которое по-японски звучит «шин» (сердечный ум). Но в западном мире и в английском языке хорошо провести разграничение, чтобы стало ясно, что я, Целостное Милосердие, или Большое Сердце, — это аспект Инь символа Инь-Ян, а Большой Ум — это его аспект Ян.

Я могу говорить как мудрость и сострадание, объединённые вместе, потому что во мне есть мудрость. Это означает, что из моей великой мудрости видения совершенства всех вещей, полноты всех вещей, я также способен распознавать, когда следует начать действовать. Всякий раз, когда страдания возникают, я способен действовать, чтобы прекратить или облегчить их.

## **ГОЛОС МАСТЕРА**

*Ведущий:* Позволь мне теперь поговорить с голосом Мастера.

*Голос Мастера:* Я — Мастер.

*Ведущий:* Итак, расскажи мне о себе.

*Голос Мастера:* Я один за всё отвечаю. Я — глава компании, я — капитан корабля, дирижёр оркестра, собственник. Я — босс. Я — Мастер. Я тот, кто отвечает за весь корабль, за всю компанию. Все работают

на меня, все эти голоса подобны моим служащим, за исключением Большого Ума и Большого Сердца, от которых я на самом деле получаю свою власть. Фактически я — Большой Ум, Большое Сердце. Я — их проявление. Когда Большой Ум действует, он всегда действует с состраданием, а я и есть это действие.

За всё здесь отвечаю я. Если голос неясно говорит о своих функциях, о том, что ему положено делать, то моя обязанность помочь ему в этом. Если он отлынивает от своей работы, моя задача — стимулировать его. Если он перетруждает себя, моя обязанность — приостановить его, убедить в необходимости правильного отдыха, правильного питания, правильного усилия. Всё это — мои обязанности, потому что я — капитан корабля.

Если кто-то не знает или забыл, на кого он работает, то моя обязанность напомнить ему об этом. Напомнить, например, что Контролёр и Защитник работают на меня. Они не являются главными в компании. Контролёр думает, будто является главой компании, но на самом деле я нанял его для выполнения определённой работы, которая заключается в том, чтобы удерживать контроль. Главный босс — я.

*Ведущий:* Являешься ли ты боссом для всей компании?

*Голос Мастера:* Я — босс всей компании. Это не означает, что я — босс, или Мастер, для других людей, но я — глава именно этой фирмы, которая состоит из всех тех различных голосов, которые ты слышал.

Пока самость не пробудилась там, где я есть, она

не знала, кто же есть в команде. Это было похоже на то, как если бы мастер братства уехал на долгое время, поставив вместо себя слугу, Контролёра. Но через некоторое время Контролёр начал забывать, что его назначил Мастер, и всерьёз поверил, что это его дом и что он сам и есть Мастер. Но это не так. Конечно, когда я вернулся, мне пришлось поставить Контролёра на место: Контролёр — это просто контролёр, но никак не Мастер.

### **ГОЛОС ЦЕЛОСТНОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Ведущий:* Могу ли я поговорить с тем, кто совершает этот осознанный выбор — быть человеком? Я называю его голосом Целостного Человека.

*Голос Целостного Человека:* Да, я Целостный Человек, свободный во всех своих проявлениях.

*Ведущий:* Пожалуйста, расскажи мне о себе.

*Голос Целостного Человека:* Будучи Целостным Человеком, я действительно чувствую, что я выбираю быть тем, кто я есть — человеком. Этот выбор означает, что как человек я испытываю боль и страдаю. Я чувствую и печаль, и горе, и радость, и счастье, и безудержное веселье, и благодарность, и страдание. До сегодняшнего дня я не принимал по-настоящему того факта, что я — человек. Думаю, я даже больше сопротивлялся этому и отрицал это, как если бы полагал, что это не мой выбор. Вот почему я обвинял других людей или какие-то обстоятельства в том,

что они являются причиной моей ситуации и моих страданий.

Но, осознанно делая выбор быть человеком, я могу лишь принимать то, чем и кем я являюсь: принимать страдание, когда есть страдание, и принимать боль, когда есть боль. Я могу принять печаль и горе. Когда приходит время горевать, я просто горюю. Когда наступает время быть счастливым, я просто счастлив. Когда же приходит время радоваться, я просто радуюсь. Всё это кажется таким простым и совершенным. Я чувствую: что бы я ни делал — это уже находится в полном согласии с любыми обстоятельствами, какими бы они ни были. Другими словами, я отзываюсь на ситуацию и вижу, как ситуация непрерывно меняется. И я меняюсь вместе с ситуацией.

Итак, я вижу, что я — то, что я есть, и это хорошо. Когда наступает время отклика, я просто действую. Всё остальное время я пребываю в покое. И всё, что я делаю, я делаю свободно. Что касается интеграции, то не существует ничего, что нужно было бы объединять. Во мне всё уже объединено: что бы ни приходило — всё это уже объединено в естественном процессе. И всё это очень органично.

Когда я осознанно делаю выбор быть человеком, я уже не чувствую себя жертвой — жертвой своего тела, своей жизни, своих ограничений. Я чувствую это так, будто я одновременно могу охватить и свой безграничный потенциал, и свою ограниченность. Я никогда не стану великим пианистом. Я никогда не буду великим сёрфером. Вероятно, я никогда не буду

управлять самолётом. Не то чтобы я был не способен научиться всем этим вещам, просто они недостаточно меня интересуют. Однако я чувствую полную свободу быть тем, кем и чем я являюсь, и это — действительное освобождение.

Я пришёл в тот момент, когда «я» сделало сознательный выбор быть единым со страданиями всего мира. Это требует определённых усилий. Я целиком объединён внутри себя и в то же время непрерывно объединяюсь в каждый момент времени. Во мне нет разрыва между действием и откликом на действие. Моя деятельность свободна, и ей нет необходимости идти через ум. Я един со всеми вещами. Я не игнорирую Закон Причин и Следствий. Я не впадаю ни в крайность произвола, ни в крайность слепого подчинения правилам и нормам. Я живу ради того, чтобы все чувствующие существа на планете пришли к пробуждению.

*Ведущий:* Твои слова звучат как объединённые голоса Большого Ума и Большого Сердца. Соединяешь ли ты в себе также двойственность и недвойственность?

*Целостный Человек:* Я включаю в себя все аспекты «я», все двойственные голоса и недвойственный Большой Ум и превосхожу их. Я также известен как Мастер, или Уникальное Я. Я абсолютно уникален, в целом мире нет никого, в точности похожего на меня. И мне нет нужды доказывать это или делать что-то, чтобы быть особенным. Я сам по себе и особенный, и уникальный. Я известен также как естественное

«я» или обыкновенный ум. Мне нет необходимости важничать или прикидываться. Я естественен и неприязнителен. Я испытываю радость просто так, без всякой причины. Моё счастье не зависит от условий и обстоятельств. Я един со всем, что бы я ни чувствовал, какие бы эмоции ни испытывал. Я — ум Великой Радости и ум Великой Признательности и Благодарности.

Я безоговорочно высоко ценю жизнь и преисполнен благодарности за всё. Также я наделён силой отличать уместные действия от неуместных, подходящее от неподходящего, правильное от неправильного в соответствии с обстоятельствами и ситуацией. Это означает, что моя реакция на любую ситуацию зависит от четырёх переменных: моей текущей позиции, времени, места и значимости. Ситуации постоянно меняются, и я действую соответственно. Я не отворачиваюсь от проблем, мудро смотрю на все взлёты и падения относительного «я» с точки зрения Большого Ума. Я в полном смысле слова Трансцендентен.

### **ГОЛОС ВЕЛИКОЙ РАДОСТИ**

*Ведущий:* Позволь поговорить с голосом Великой Радости.

*Голос Великой Радости:* Великая Радость здесь.

*Ведущий:* Расскажи мне о себе.

*Голос Великой Радости:* Я просто радуюсь. Я люблю жизнь. Я люблю всё, что приходит с жизнью. Я могу

воодушевлять, и сделать мне это очень легко. Я всегда здесь, меня не нужно искать. Не думаю, что он когда-либо представлял, насколько я близко.

Он может быть поглощён различными эмоциями, чувствами и мыслями, но тем не менее я всегда рядом. Всё, что ему нужно сделать, — это немного переключиться, и вот я здесь. Я полна радости, веселья, волнения, счастья и игривости. Жизнь чудесна. Я осознаю, что существуют страдание и боль, но моя радость не обусловлена ничем. Я не завишу от обстоятельств. Я просто безусловная Великая Радость.

*Ведущий:* Будучи Великой Радостью, как ты видишь страдания?

*Голос Великой Радости:* Я их не игнорирую. Я просто смотрю на страдания как на нынешнее проявление того, что есть. Это просто то, что есть прямо сейчас, и я способна охватить и принять его. Это похоже на то, как если бы страдание было облаком в небесах, а я была самым этим небом. Я не отрицаю, что существует страдание, я не скрываю этого страдания и не избегаю его. Я могу переживать страдания и тем не менее быть большим, чем оно.

Я похожа на Большое Сердце и Большой Ум, объединённые в единое целое. С одной стороны, я вижу эту целостность как нечто абсолютно завершённое, целостное и пустое. С другой стороны, я чувствую страдание, но я поднимаюсь над ним. Это похоже на то, как если бы Большой Ум был одной вершиной треугольника, Большое Сердце — другой, а я — третьей. Я исполнена радости. Меня радует всё, что про-

исходит в жизни. И я могу испытывать радость, даже находясь посреди страдания. Странно.

Думаю, соприкосновение со мной приносит ему много радости. Без меня его жизнь была бы безотрад-на. Мне бывает жаль его, когда он забывает о моём существовании.

### **ГОЛОС ВЕЛИКОЙ БЛАГОДАРНОСТИ И ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ**

*Ведущий:* Хорошо, можно ли мне поговорить с другим голосом?

*Голос Великой Радости:* Конечно. Давай.

*Ведущий:* Мне бы хотелось поговорить с голосом Великой Благодарности и Признательности.

*Голос Великой Благодарности и Признательности:* Великая Благодарность и Признательность здесь, сэр!

*Ведущий:* Расскажи мне о себе.

*Голос Великой Благодарности и Признательности:* Хорошо. Я полна благодарности и признательности этой жизни, этому миру, его семье, детям, жене, его учителям, друзьям, родственникам, всем людям. Я полна благодарности его предкам, тем, кто был до него. Я просто чувствую благодарность и признательность за то, что всё так, а не иначе. Я полна благодарности и признательности.

*Ведущий:* Есть ли что-то, что не вызывает в тебе ни признательности, ни благодарности?

*Голос Великой Благодарности и Признательности:* Только не во мне. Я благодарна всему. Всё это для него. Существуют, конечно, вещи, к которым он не испытывает благодарности. Можешь его спросить. Но что до меня, я благодарна всему, даже тяжёлым временам, даже трудностям. Может быть, даже особенно тяжёлым временам и трудностям, потому что я наблюдала, как он растёт, и я видела других, растущих в процессе преодоления своих трудностей. Иногда совершенно необходимо пройти через трудные времена, и я высоко ценю этот опыт. Я ценю, что он добивается того, в чём нуждается. Он не всегда получает то, чего хочет, но, кажется, он всегда хочет то, что получает.

Это поистине волшебный секрет: главное в жизни — хотеть то, что получаешь, потому что попытка получить то, что хочешь, всегда оборачивается проигранной битвой. И эта битва тем бессмысленней, что, судя по всему, мы и так получаем всё, что нам необходимо. Так что, когда мы просто хотим того, что приходит, это в действительности выглядит так, будто мы получаем то, в чём на самом деле нуждаемся.

Это всё равно что есть здоровую пищу, а не вредную. Вредная пища приносит временное удовольствие, но потом от неё становится только хуже. От вредной пищи он полнеет и у него разрушаются зубы. Когда же он ест здоровую пищу, то в результате становится только счастливее.

Так что это очень важно — уметь быть благодарным опыту, который позволяет ему расти, развивать-

ся, расширяться за пределы самого себя. И я даю ему возможность чувствовать признательность и благодарность за эти переживания. Вот как я это вижу.

*Ведущий:* Изменилась ли ты со времён его молодости?

*Голос Великой Благодарности и Признательности:* Да, изменилось то, что сейчас меня стало в нём больше. В молодости благодарности в нём было определённо меньше. И эта благодарность очень зависела от разных условий. Когда он побеждал, как, например, в матчах по водному поло и на соревнованиях по плаванию, он был счастлив. Когда он проигрывал, он не был так счастлив. Или в школе: хорошие оценки его радовали, плохие — не очень. Всё было очень условно.

Но всё течёт, всё меняется, и теперь он испытывает благодарность гораздо чаще, чем раньше, — каждый час, каждый день, каждую неделю, каждый месяц.

*Ведущий:* И это уже не связано с получением только желаемого? Его радует просто то, что он получает?

*Голос Великой Благодарности и Признательности:* Правильно. Довольствоваться тем, что получаешь, и желать этого. Теперь он видит, что всё есть проявление реальности, всё есть учение. И всё, что он может, — это либо учиться у реальности, либо игнорировать и отрицать её. Но отрицание не приносит удовлетворения. Когда он воспринимает все проявления жизни как урок, где каждая вещь есть учение и каждый человек — учитель, я наполняю всю его жизнь благодарностью и признательностью.

## ГОЛОС ВЕЛИКОГО ДУРАКА, ИЛИ ДЖОКЕРА

*Ведущий:* Позволь мне поговорить с Великим Дураком, или Джокером.

*Голос Великого Дурака:* Я — Великий Дурак, Великий Джокер. Моя сущность — это глупость, но это не та глупость, которую обычно имеют в виду люди. Я трансцендентен. Я воплощаю свободу «я» и того, что идёт за пределы «я», и я превосхожу их обоих. Так что мои другие имена — Подлинно Трансцендентное, или Большое Сердце, или Целостный Человек. Я нахожусь на этом уровне.

Люди могут называть меня Великим Дураком, потому что я настолько свободен и настолько не-самосознателен, что мои поступки могут показаться глупыми. Подобно джокеру, я могу быть какой угодно картой — тузом или двойкой, королём или королевой. Такова Великая Глупость — способность быть любой картой в колоде. Я пустая карта, я джокер. Великий Дурак, Джокер, пустая карта — это разные способы назвать меня. Я способен воплотиться в любой голос.

Во мне столько силы, что это вызывает в людях страх. Людям свойственно бояться пьяниц и душевнобольных, потому что они непредсказуемы, и я из этой же оперы. Дети также могут пугать людей своей непредсказуемостью, и мастера дзен тоже!

Я могу быть чем угодно, и иногда это страшит людей, потому что, как ни странно, в свободе, освобождении есть пугающая сторона. На одном из ретритов в Польше в 1986 году он сказал участникам: «Мы не

собираемся работать по расписанию, вы можете делать, что хотите, вы свободны. Мы находимся здесь неделю, просто радуйтесь, сидите столько, сколько хотите, делайте, что хотите, вы совершенно свободны. И люди просто сошли с ума. Они были совершенно неадекватными».

Через некоторое время они стали умолять его дать им какую-то структуру, определить правила, установить регламент, сказать им, что им следует делать. «Вы же боретесь за свободу здесь, у себя в Польше, — сказал он им. — Я даю вам эту свободу в контексте ретрита. Мы на реке, вдали от цивилизации, делайте, что хотите». И это по-прежнему сводило их с ума. Они хотели свободы, но свобода была тем, чего они боялись больше всего.

Другими словами, то, чего мы больше всего хотим в своей жизни, является также тем, чего мы больше всего боимся. Вот почему нам так трудно добиться этого. Итак, мы хотим быть свободными, хотим стать такими, как я, Джокер, Великий Дурак, но мы также боимся этой свободы. Мы боимся выглядеть глупо. Мы боимся перестать постоянно беспокоиться о том, как мы выглядим, как воспримут другие наш образ, нашу видимую сторону. Мы боимся, что люди увидят правду: мы — это Великий Дурак, Джокер. Мы все просто дураки.



**ТРЕУГОЛЬНИКИ: ОХВАТ И ВЫХОД  
ЗА ПРЕДЕЛЫ ДВОЙСТВЕННОСТИ  
И НЕДВОЙСТВЕННОСТИ**



**К**огда мы впервые выходим за пределы «я», существует тенденция застревания в этом переживании трансцендентного, поскольку это легко впечатляется тем, что мы называем абсолютным. Нечто подобное случалось из века в век на протяжении тысяч лет, и учителя всегда призывали и даже подталкивали своих учеников побыстрее пройти через эту ступень, чтобы вернуться к восприятию относительной перспективы, или к тому, что мы называем нашим двойственным «я».

Причина, по которой мастера исстари всегда поощряли своих учеников не застревать в своём движении через абсолютное, заключается в том, что, когда мы находимся там, в абсолютном, мы не замечаем опасности пребывания в нём. Поскольку переживаемый опыт лежит за пределами всяких ограничений, в этом состоянии мы склонны игнорировать причины и следствия.

Но причины и следствия — это то, что мы воспринимаем, находясь в своём обычном, или конвенциональном двойственном, уме, до того, как пережить опыт абсолютного, и после того. Если же мы застреваем в этом переживании — а я сам застрял там где-то

на восемь лет, — мы становимся слепы к проблемам обычного ума.

Вот почему по-настоящему важно пройти через опыт абсолютного и не застрять в нём — и многое в этой книге написано в надежде помочь людям не привязываться ни к двойственному, ни к недвойственному видению.

То, чем я хочу поделиться с вами сейчас, было обнаружено не так давно. Это путь, который очень хорошо понятен нам — тем, кто живёт на Западе, и благодаря этому пониманию наша практика может стать более здоровой во всех смыслах этого слова.

#### **Истинное «я»**

**включает и превосходит двойственное и недвойственное**



Двойственное, или  
маленькое «Я»

Недвойственное,  
Большой Ум

Полагаю, что предложенная диаграмма гораздо лучше выражает то, что словами дольше объяснять. Если мы рассмотрим эту диаграмму, на которой внутри треугольника изображена фигура сидящего в позе

лотоса человека, то увидим, что его правое колено представляет то, что мы могли бы назвать двойственным «я», или маленьким «я», включающим все двойственные голоса (о некоторых из них мы уже говорили в этой книге); а его левое колено представляет трансцендентное, или пространство Большого Ума, которое также можно назвать абсолютным. Если же мы посмотрим на голову сидящего человека, которая содержит и превосходит и двойственное, и недвойственное, то поймём, что наша цель здесь состоит в том, чтобы охватить и правое, и левое колено, и фактически всего человека таким образом, чтобы все аспекты каждого из нас были включены и ничто не осталось отринутым. И тогда смысл трансцендентного будет заключаться в том, чтобы не привязываться к какому-то одному из этих аспектов, к какому-то определённомu голосу, к какой-то одной перспективе, но охватывать все перспективы и все голоса, исходя из позиции целостного человека, Мастера, Единого Сострадания Инь/Ян, или Большого Ума — Большого Сердца.

Всё меняется каждое мгновение. В каждое мгновение мы являемся всем тем, что находится в процессе изменения. Но где находится фокус нашего внимания? Где находится наше внимание, когда у нас что-то болит? К чему приковано ваше внимание, когда у вас болит живот? А что болит большую часть времени? Маленькое «я». Большой Ум не болит. Он за пределами боли и страдания. Так что на чём, как вы думаете, сфокусировано ваше внимание большую часть времени? На «я».

Тогда что нужно делать, чтобы быть всем этим? Абсолютно ничего. В практике нет никакой нужды, если вы только не хотите улучшить своё понимание всего этого. Это всё. Вы уже целостны. Вы начали читать эту книгу, будучи этой целостностью, и, когда вы закончите, вы продолжите быть всем этим. У вас просто прибавится чуть-чуть понимания и благодарности. Вы не можете быть ничем иным, кроме этого. Вы всегда в вершине треугольника. Вы всегда заблуждаетесь, вы всегда пробуждены.

А теперь давайте подробнее рассмотрим эти треугольники с помощью голосов.

### **ГОЛОС «Я»**

*Ведущий:* Сейчас я хотел бы поговорить с голосом «я».

*Голос «я»:* Да, ты говоришь с голосом «я».

*Ведущий:* Пожалуйста, расскажи о себе.

*Голос «я»:* Хорошо, я есть «я». Я — это тело и ум. Я — мои мысли, мои идеи, мои убеждения и концепции, я — всё, что называют мною. Естественно, моя основная задача в жизни — выжить как личность. Когда я выглядываю в мир, я вижу, что это страшное место. Я вижу, что я легкоуязвим, мне легко причинить боль, меня легко повредить.

Что ещё сказать? Я — это я. Я — это тот, кто имеет двоих детей, жену. Я — учитель, тот, кто родился 3 июня 1944 года. У меня были свои взлёты и паде-

ния, тяжёлые испытания и несчастья, трудные времена, хорошие времена, прекрасные времена и ужасные времена. Я — тот, кто горевал о смерти любимых, в том числе моей маленькой собачки Тиби. Я — тот, кто познал и великую радость, и великую боль. Мой рост 5 футов 11 дюймов, вес около 190 фунтов. Что ещё вы хотите узнать обо мне?

*Ведущий:* Ну хорошо, есть ли у тебя потребности и желания?

*Голос «я»:* Конечно. Я испытываю потребность в определённой пище, в определённых занятиях, мне нужен чистый воздух, чтобы дышать. Я люблю голубое небо и белые облака. Я люблю бывать у воды. Порой я жажду красивых вещей. Я хочу быть счастливым и удовлетворённым.

### **ГОЛОС НЕ-«Я»**

*Ведущий:* А теперь мне бы хотелось получить твоё разрешение поговорить с голосом Не-«я». Даже если ты не понимаешь, что это означает, просто позволь мне, пожалуйста, поговорить с Не-«я», и мы выясним, кто это.

*Голос Не-«я»:* Не-«я» здесь.

*Ведущий:* Не расскажешь ли мне о себе? Кто ты, или лучше, чем ты не являешься?

*Голос Не-«я»:* Хорошо, я — это Не-«я». Я не это тело, не этот ум; я не мысли, не концепции, не ощущения, не понятия, не идеи, не мнения, не оправдания «я».

Я не цели, не объяснения и не убеждения. Я не вся эта система представлений о «я». Я — не его плоть, кожа, кровь, кости, органы и т.д.

*Ведущий:* Тогда что же ты?

*Голос Не-«я»:* Я — это всё. Я — всё пространство и время, все существа, включая «я», но не ограничиваясь им. У меня нет ни начала, ни конца, нет ни рождения, ни смерти. Я нерождённое и неумирающее. Фактически я не вижу большой разницы между собою и Большим Умом: я — Большой Ум, и я — Путь. Я — простор пустого неба, я — облака в небе, я — дерево, я — птицы, я — это все вещи. Я могу видеть «я» с его страстными желаниями и стремлениями, потребностями и мечтаниями. «Я» ограничено и заключено в определённое тело, имеющее рост и вес. Я — беспредельно и неограниченно. Я — за пределами «я», и в то же время я включаю «я».

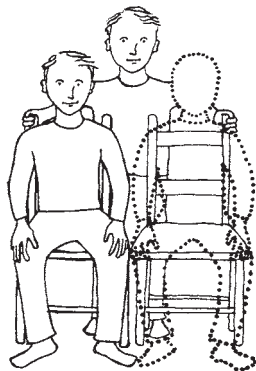
**Уникальное «я»  
Обычный Ум есть Путь**



«Я»  
Обычный Ум

Не-«я»  
Путь

*Ведущий:* Мне бы хотелось поговорить сейчас с третьим голосом. Взгляни на треугольник на представленной выше диаграмме, где «я» располагается по левую сторону треугольника, а Не-«я» находится с его правой стороны. Теперь я хочу говорить с тем, что включает и охватывает и «я», и Не-«я».



Другой способ увидеть «я» и Не-«я» — представить их сидящими рядом на двух стульях. Теперь я хочу поговорить с тем, кто стоит за и над этими двумя стульями, на вершине треугольника. Это тот, кто включает и превосходит и «я», и Не-«я». Я собираюсь дать ему имя — Уникальное «Я». Ты позволишь мне поговорить с тем, кого я называю Уникальным «Я».

**ГОЛОС УНИКАЛЬНОГО «Я» (ЗА ПРЕДЕЛАМИ «Я» И НЕ-«Я»)**

*Ведущий:* Хорошо, кто ты?

*Уникальное «Я»:* Я — Уникальное «Я».

*Ведущий:* Пожалуйста, расскажи мне, каково это — быть Уникальным «Я».

*Уникальное «Я»:* «Я» абсолютно уникален, будучи Уникальным «Я». «Абсолютно» здесь ключевое слово. Нет никого такого же, как я, и я охватываю все «я» и Не-«я».

Я чувствую сейчас неожиданную признательность за то, что я такой, как есть. Я — это Путь. И я — проявление Пути. Я — творец и творение. Я абсолютно совершенен, такой, как есть, и, кроме того, мне необходимо много работать. Это нескончаемый процесс самораскрытия. И я наполнен радостью и счастьем от того, что я есть то, что я есть. Кажется, будто нет никаких конфликтов, а если и есть, то я целиком охватываю их. Я един с моей болью и страданием, и ещё я усердно работаю над облегчением страдания. Это прекрасно — просто быть тем, кто я есть. Мне нет нужды быть кем-то или чем-то ещё.

Я не привязан к двойственному видению и также не привязан к недвойственному. Во мне присутствуют зрелость и мудрость от видения того, кто я есть. Я не просто какой-то особый взгляд или точка зрения, я — все точки зрения, вместе взятые, и всегда тот взгляд, который есть сейчас. Я вижу, что и двойственное, и недвойственное «я» неполны, не завершены сами по себе. Каждое из них становится совершенным лишь в контакте с другим.

Теперь я вижу, что в прошлом я, подобно многим практикам, часто застревал в опыте абсолютного, в положении Не-«я», удерживая его в качестве предпо-

чтения — Не-«я» над «я», абсолютного над относительным, отсутствия страдания над страданием. Но я включаю и двойственное, и недвойственное. Я — абсолютно естественное состояние ума, естественное состояние бытия. Я охватываю оба — не-два и не-одно, и я перемещаюсь туда и сюда свободно, в соответствии с ситуацией.

Я не ищу просветления и не пытаюсь избавиться от иллюзий. Нет причины предпочитать просветление заблуждению. Пребывать в двойственном — хорошо, быть в недвойственном — также хорошо. Не иметь предпочтений — вот Совершенный Путь, но и иметь предпочтения также хорошо для меня. Я предпочитаю шоколадное мороженое ванильному, чёрный хлеб — белому, и я не считаю, что иметь предпочтения лучше или хуже, чем не иметь.

«Я» — это то, что мы относим к обычному, или конвенциональному, уму. Не-«я» можно также называть Путём. Как Уникальное «Я», я включаю обычный ум и Путь, и то, что мы называем «обычный ум есть Путь». Когда практики дзен говорят об обычном уме как о Пути, это означает, что он включает и, кроме того, превосходит обычный ум и Путь.

Это похоже на то, когда я веду автомобиль. Я осведомлён о движении транспорта, о машинах впереди и позади себя. Я способен также поддерживать разговор с другими людьми в машине. Как Уникальное «Я», я не застреваю в размышлении и пребывании только в голосе «я» или в абсолютной перспективе. Это очень естественное состояние панорамного сознания, спо-

собного в то же самое время сфокусироваться на конкретной, насущной работе. Мы все всегда находимся в этом состоянии. Это есть то, что подразумевают, говоря, что обычный ум есть Путь.

*Ведущий:* Большое спасибо за разъяснение всего этого. С твоего разрешения я бы хотел двигаться дальше.

\* \* \*

### **ГОЛОС СТРАХА**

*Ведущий:* Могу ли я поговорить со Страхом?

*Голос Страха:* Говорит Страх.

*Ведущий:* Расскажи мне, почему ты боишься.

*Голос Страха:* Я должен защищать себя. Я смотрю в мир и вижу, что вокруг всё чужое, Не-я. Так что я живу в постоянной тревоге, что все эти Не-я — а существует бесчисленное множество Не-я — смогут навредить мне или меня разрушить. Они могут причинить вред этому самому телу, а также моим идеям, моим убеждениям, моей логике и моему взгляду на мир. Всё вокруг таит потенциальную опасность, может потенциально навредить мне или даже уничтожить меня.

Я боюсь перемен, я боюсь вещей неизменных. Я боюсь умереть, и если откровенно, то жить я также боюсь. Я боюсь тех страданий и боли, которые сопровождают смерть. Я боюсь того, что может случиться после смерти, и боюсь, что может ничего не случиться. Я боюсь одиночества, но также боюсь отношений. Если честно, я просто боюсь.

*Ведущий:* А теперь я бы хотел поговорить с Бесстрашием.

### **ГОЛОС БЕССТРАШИЯ**

*Голос Бесстрашия:* Я — Бесстрашие.

*Ведущий:* Почему у тебя нет страха или почему ты — Бесстрашие?

*Голос Бесстрашия:* Потому что «я» не существует. Когда нет «я», когда присутствует Большой Ум, не существует причины для страха, потому что все — это я. Только когда имеется разделение между «я» и другими, между субъектом и объектом, тогда есть угроза и есть страх. Но в качестве Бесстрашия у меня нет причины бояться чего-либо, потому что ничто не может навредить мне, ничто не может уничтожить меня, ничто не может нанести мне ущерб каким угодно способом, и я ничего не могу утратить, так как я есть всё.

Множество причин вызывают у «я» страх — страх потерь, страх смерти, страх насильственной смерти, страх боли. У меня нет ничего, значит, мне нечего терять. Я — ничто, так что я не могу стать чем-то ещё меньшим. Я уже ноль, ничто. Вот почему во мне нет абсолютно никакого страха. Болезни и утраты не волнуют и не касаются меня. Они все лежат в сфере «я», тела, ума. Я за пределами этого, я превосхожу это.

*Ведущий:* Теперь я хотел бы поговорить с голосом, который охватывает или включает Страх и Бесстра-

шие и выходит за пределы их обоих. Давай назовём его Истинным «Я».

### **ГОЛОС ИСТИННОГО «Я» (ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТРАХА И БЕССТРАШИЯ)**

*Голос Истинного «Я»:* Хорошо. Я — тот голос, который превосходит Страх и Бесстрашие.

*Ведущий:* Что это означает?

*Голос Истинного «Я»:* Это значит, что, когда нужно испугаться, я просто пугаюсь. Это значит, что я воспринимаю страх как нормальную функцию человека. Страх — это предостережение о возможной опасности, сигнал о том, что мне следует быть внимательным и осознавать ситуацию.

Я также Бесстрашие, это означает, что я не боюсь бояться. Во мне нет страха перед бытием, перед человеческим бытием, перед страданиями, мне не страшно видеть различия или то, что другие не похожи на меня, — даже тогда, когда в своём видении я исхожу из единства. Это означает, что мне одинаково комфортно и в Не-«я», и в «я», и в целом я действую как зрелое, мудрое и сострадательное существо.

\* \* \*

### **ГОЛОС ДВОЙСТВЕННОГО УМА**

*Ведущий:* Теперь я хотел бы поговорить с голосом Двойственного Ума.

*Голос Двойственного Ума:* Хорошо, я — Двойственный Ум.

*Ведущий:* Итак, почему мы называем тебя двойственным? Почему мы обращаемся к тебе как к Двойственному Уму?

*Голос Двойственного Ума:* Потому что я вижу вещи двойственным образом. Я имею в виду, что в этом нет ничего неправильного, я просто вижу вещи в категориях корректного и некорректного, хорошего и плохого, «я» и другие, я и ты. Это просто такое видение реальности, насколько я понимаю. То дерево не является мною. Было бы заблуждением думать иначе.

Так что, с моей точки зрения, я реален и я — то, что реально. Я вижу себя, эту жизнь, Генпо, как истинное, и я вижу вещи как правильные или неправильные. Они либо хороши, либо плохи. Конечно, существует и промежуточное, или «серое», я имею в виду, есть несколько зон серого. Но такого рода разграничения являются существенными. Где бы мы были как человеческий вид, наша наука, мораль, этика, духовность, экономика, если бы мы были лишены способности отличать хорошее от дурного, правильное от неправильного, себя от других? Если бы я не мог отличить себя от тебя или себя от своей одежды, то как бы я знал, что делать? Так что я — реальность.

На самом деле я очень важен для выживания вида, и, конечно же, у меня есть все виды желаний. Без желаний как мог бы я находить пищу, когда я голоден? Как бы я мог находить пристанище, когда я в нём нуждаюсь? Как мог бы я стремиться к воспроизведению

вида, если бы у меня не было сексуальных желаний? Всё это существенно, и было бы нелепо думать иначе. Фактически, я полагаю, это был бы абсолютно сумасшедший и обманутый, очень-очень грустный человек, который не опирался бы в своей жизни на меня, двойственное мышление, Двойственный Ум. Знаете, я вижу людей, которые думают, что они недвойственны или что они превосходят что-то, и я полагаю, они опасны. Я не хочу иметь с ними никаких дел.

*Ведущий:* Ты полагаешь, что они заблуждаются?

*Голос Двойственного Ума:* Абсолютно. Это то, что я говорю. Не только заблуждаются, они опасны. Они ужасны. Они страшны, потому что, если они не могут видеть вещи двойственным образом, как они отличают правильное и неправильное, хорошее и плохое, здоровое и нездоровое для себя и других, для детей и мира? Я думаю, они опасные люди.

Откровенно говоря, я бы от них избавился. И полагаю, было бы вполне разумным как-то оградить себя от таких людей. Они опасны. Это действительно так.

Как я уже говорил, я желаю производить потомство, чтобы человечество могло выжить. Мне необходимо желать, мне необходимо искать, изобретать и открывать. Мне необходимо творить. Я — творческая сила, и если вы не способны проводить различия, как сможете вы отличить один цвет от другого, одну форму от другой? Для меня это подобно слабоумию. Да и всё предлагаемое в этой книге граничит со слабоумием. Нам необходимо проводить различия между правильным и ошибочным. Это единственно верный путь.

Я просто не хочу больше слышать об этой недвойственной реальности. Она меня раздражает. Я злюсь прямо сейчас на эту глупость — недвойственность, трансценденцию. Я ненавижу тех, кому она нравится. Я полагаю, что они опасны, они — угроза всему миру. У них нет ни этики, ни морали. У них нет никаких границ. Они не уважают мои границы. Когда они говорят с вами, они подходят так близко, что чувствуется их зловонное дыхание. Они опасны, реально опасны. Имейте это в виду.

*Ведущий:* Может быть, мне следует поговорить с Контролёром?

*Голос Двойственного Ума:* Прекрасно, я не возражаю против вашего разговора с Контролёром, но, если вы пожелаете говорить с каким-либо трансцендентным голосом, я не позволю вам это сделать. Ни за что. Я не желаю иметь с этим ничего общего.

*Ведущий:* Хорошо. Можно «я» сейчас поговорю с Контролёром?

*Голос Контролёра:* Да. Вы говорите с Контролёром.

*Ведущий:* Как твои дела?

*Голос Контролёра:* Хорошо, всё в порядке. Очевидно, что последний голос не был доволен избранным вами направлением. Мне было довольно трудно его сдерживать, он едва не взорвался. Я думаю, он по-настоящему напуган, и мне необходимо его защитить. Хотя мне необходимо защищать и Недвойственный Ум тоже.

*Ведущий:* Хорошо, а теперь позволь мне спросить тебя, можно ли мне поговорить с Недвойственным Умом?

*Голос Контролёра:* Хорошо, во мне есть некоторое сопротивление, но я разрешаю это. Может быть, это как-то сбалансирует ситуацию.

### **ГОЛОС НЕДВОЙСТВЕННОГО УМА**

*Ведущий:* Итак, кто ты?

*Голос Недвойственного Ума:* Я — Недвойственный Ум.

*Ведущий:* Пожалуйста, расскажи мне о себе.

*Голос Недвойственного Ума:* Хорошо, я недвойственный, это значит, что я не рассматриваю вещи двойственным образом. Я не воспринимаю себя отличным от других. Я не провожу таких различий. Всё есть я. Я знаю, что Двойственный Ум далёк от этого, он видит всё очень фрагментарно. Но всё и вся — это я. Каждое существо и каждая вещь, даже голубое небо и белые облака, солнце, океан — всё я. Птицы — это я. Насекомые, комары — тоже я. Я не провожу различий между мной и другими. Различия нереальны. Реальность — это единство, тождество. Мы все едины, мы все одно. Это — реальность, Абсолютная Реальность.

Двойственный голос, говоривший до этого, полагает, что он реален, но он воспринимает только часть реальности, ту, которую видит из своего двойственного ума и которая создана его дуализмом. В действительности, конечно же, всё это — я, Недвойственный Ум. Даже Двойственность — я. Таким образом, я включаю его в себя, а он не способен меня охватить. В этом нет сомнений. И это правильно, ибо он таков. Он очень

ограничен. Его видение ограничено. Всё было бы иначе, если бы он мог постичь меня, но он, конечно, не способен на это. Он в состоянии включить некоторые мои проявления, но не меня самого. Я — тот, кто не рождён, а потому бессмертен и неосязаем. Прежде чем что-либо возникнет или родится, оно уже я. Я — все творения. Я — всё, что возникает и рождается.

Итак, я не рождён и рождён в то же время. Другими словами, само это тело не рождено. Оно проявляется как рождённое, но оно не рождено. Сама эта форма — бесформенна. Сам этот ум — не ум. Само тело — не тело. Само «я» — не «я». Вот это реальность. Это не то, о чём можно спорить или дискутировать. Так оно и есть.

Всё уже было таким, как оно есть, до того как возникло мышление. Все проявления — просто проявления меня, Недвойственного Ума, нерождённого Большого Ума. Буддисты называют меня — Ум Будды. Разные религии и культуры дают мне разные определения. Мистики многих духовных традиций знают о моём бытии (именно бытии, а не существовании, поскольку я ни существую, ни не существую, я за пределами существования и не-существования), они знают меня, они соприкасались со мной.

Конечно же, во мне нет страха. Страх не возникает во мне. Во мне нет желаний, поскольку нечего желать, нет ничего отдельного от меня. Во мне нет поиска. Зачем мне искать что-либо? У меня есть всё. Я — всё. Смешно даже думать о поиске. Я вне времени и пространства, куда же мне идти? Мне не на кого сердить-

ся, потому что нет других. Нет того, кто сердится, и нет того, на кого сердятся.

Я знаю, нет ни меня, ни «я», ни других. Нет заблуждений, нет желаний. Нет жадности. Нет поиска. Я — вне всего. Всё это — мои проявления, очевидно, они — я. Но я — не они. Я охватываю страх, я охватываю гнев, я охватываю привязанности, но они меня не касаются. Нет способа, которым они могли бы охватить меня. Но я охватываю их.

*Ведущий:* Спасибо тебе. Контролёр, могу ли я теперь поговорить с другим голосом, пожалуйста?

*Контролёр:* Хорошо, я даю тебе своё разрешение.

### **ГОЛОС ИСТИННОГО «Я» (ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДВОЙСТВЕННОГО И НЕДВОЙСТВЕННОГО)**

*Ведущий:* Я хотел бы поговорить с голосом, включающим и превосходящим Двойственный и Недвой-

**Истинное «я»**



Двойственный ум

Недвойственный Ум

ственный Ум. Итак, могу я поговорить с тем, что называется Истинным «Я»?

*Голос Истинного «Я»:* Я — Истинное «Я». Другими словами, я тот, кто действительно превосходит и двойственность и недвойственность. Недвойственность всё ещё не полностью трансцендентна, поскольку она считает себя в некотором смысле лучшей и большей, чем двойственность, оставаясь по-прежнему весьма двойственной.

Обычно мы называем Двойственный Ум невежественным и заблуждающимся, поскольку он верит в свою независимость. Но Недвойственный Ум также заблуждается, в нём есть неполнота. Он игнорирует закон причин и следствий, а это опасно. Это подобно засовыванию головы в песок. Неведение — это не только вопрос незнания, это ещё и игнорирование того, что правильно. Само по себе незнание может быть очень большой мудростью, незнание — открыто, в нём нет определённой точки зрения.

Я — Истинное «Я», действительно трансцендентно, это означает, что я охватываю двойственность и недвойственность. Я чувствую себя совершенно естественно и там и там. Недвойственность действительно прекрасна во время медитации, но возьмите её с собой в магазин, и у вас будут проблемы с тем, какой хлеб купить — белый или чёрный, что выбрать — яблоки или груши. Для Недвойственного Ума нахождение в магазине ужасно. У него нет желаний, он ничего не ищет.

Я включаю в себя и желания, и поиск, и страх, и различия. Я включаю их все, но я не привязан к ним.

Я не связан ими. Я могу желать, а могу отбросить желание, когда оно неосуществимо. Я могу размышлять о пробуждении всего человечества к более высокому уровню сознания, но если этого не произойдёт при этой жизни — пусть будет так. По крайней мере, стоит работать и прилагать усилия в этой жизни. Я вижу, что прогресс, достигнутый в этой жизни, может быть передан другим, так как все эти другие — тоже «я» и не-«я» одновременно. У меня нет проблем с выбором между двойственным и недвойственным — ни два, ни один.

Я ни в чём не залипаю. Я целостен и свободен в выборе действий, я целостный человек. Я перехожу из двойственности в недвойственность настолько свободно, что больше не осознаю самого перехода. Я делаю это постоянно, без какого-либо промежутка или преграды между ними. Оба состояния всегда доступны и достижимы, движение между ними неразличимо быстро. Движение так быстро, что неуловимо. Между этими двумя нет преграды. Я немного отличаюсь от недвойственности, так как недвойственность всё ещё привязана сама к себе, предпочитая себя двойственности.

В тот момент, когда мы переходим к Большому Сердцу, различия возвращаются. Возникает свидетельствование страданий живых существ, ощущений, эмоций, приходит любовь. Поэтому великое сострадание исходит из Большого Сердца. Я — Женское/Мужское Сострадание, но я также и Большой Ум. Поэтому я больше напоминаю символ Инь-Ян:

Большой Ум — аспект Ян, а Большое Сердце — Инь, которое охватывает Ян. Если вы станете вращать этот символ, то я буду перетеканием Инь и Ян, Востока и Запада, Севера и Юга. Я — это движение текущей энергии.



**ДЕСЯТЬ ПРЕВОСХОДНЫХ СОВЕРШЕНСТВ**



## **ГОЛОС ЩЕДРОСТИ**

*Ведущий:* Могу ли я поговорить с голосом Щедрости?

*Голос Щедрости:* Конечно, я — голос Щедрости.

*Ведущий:* Расскажи мне о себе.

*Голос Щедрости:* Я истинно щедр, потому что, отдавая, нахожу радость. Я исхожу из состояния открытости и трансцендентного действия: отпущение, отдача — это всё обо мне. Удерживание или попытка сохранить что-либо — это не я. Нет ничего, что бы ни приносило большего счастья и удовлетворения Генпо, чем быть щедрым, отдавая жизнь для других и ради других. Это можно сравнить с садовым шлангом. Если и кран, и насадка перекрыты, вода не течёт, и садовый шланг содержит лишь то, что содержит. Если он заключает в себе воду, он содержит только её. Ничего более не поступает вовнутрь и не изливается наружу. Однако, если открыть и кран, и насадку, ток воды будет нескончаем. Так же, как и я, Щедрость.

Чем больше я даю и чем больше позволяю себе предлагать, служить, тем сильнее источник начинает

струиться через меня. Я становлюсь подобным скорее трубопроводу, чем резервуару. Резервуар вы можете лишь наполнить до какого-то предела, и затем вода начинает переливаться через край. Я думаю, такому резервуару подобно множество людей. Видите ли, они наполнились насколько возможно и даже немного переливаются через край, но они не могут с этим справиться. Что касается шланга, то поток никогда не будет слишком сильным. В течение всего времени, пока насадка остаётся широко открытой, вся вода и давление выходят наружу. Таким образом, это становится непрерывным потоком того, что находится за пределами «я».

Я вижу, что каждый из нас есть просто сосуд, или, можно сказать, водопровод, или средство транспортировки для того источника, для той энергии, которая больше, чем «я», как бы мы ни пожелали его назвать. Мы можем называть его Богом, мы можем называть его Творцом, мы можем называть его энергией, мы можем называть его Буддой, Дхармой — существует так много имён, которые мы можем дать ему. Но когда мы позволяем себе свободно отдавать и быть действительно щедрыми, жизнь становится наполненной. Нет ничего, приносящего большее удовлетворение, чем просто позволить источнику течь через себя.

*Ведущий:* Будучи Щедростью, что ты чувствуешь, когда тебя не принимают?

*Голос Щедрости:* Удивительная вещь заключается в следующем: я не диктую никому, как поступать

со щедростью, у меня нет никаких ожиданий. Я могу разочароваться потому, что те несколько долларов, которые я подаю нищему, он потратит не на пропитание, а на бутылку. В то же время я не могу осуждать его, а тем более указывать ему, как поступать с моим подарком.

То же самое с обучением. Я не могу иметь и не имею каких-либо ожиданий или условий относительно того, что люди делают с учениями. Когда-то давно они у меня были. Думаю, вплоть до 1999 года я действительно хотел, чтобы люди использовали учение, которое Генпо дал им, чтобы продолжить и углубить их практику, сделать яснее, побудить тренироваться упорнее, сидеть дольше, практиковать лучше. Это разочаровывало и, наконец, закончилось полным нервным истощением Генпо в 1994 году. Я не думаю, что всё это время, до 1999 года, когда он открыл процесс Большого Ума, он находился в состоянии нервного истощения, но тем не менее он обнаружил, что привязан к своим надеждам и ожиданиям. Понадобилось ещё несколько лет, прежде чем он по-настоящему стал способен отпустить это и не беспокоиться. С тех пор процесс стал гораздо успешнее.

Теперь я просто дарю его. Что люди делают с ним, это их дело. Это дар. Они могут выбросить его, а могут использовать, может быть, в другой жизни, может быть, в этой. Они могут высоко оценить его или могут отвергнуть. Когда Генпо впервые начал проводить процесс Большого Ума, он желал, чтобы люди, по крайней мере, оценили его. Я помню, что если в

комнате была сотня людей и из них пятеро ушли, не ощутив, что же они реально приобрели, то, конечно, он был разочарован, и они также были разочарованы. Однако девяносто пять процентов это довольно неплохо, не так ли?

Теперь я замечаю, что почти все сто процентов получают то, за чем пришли, но на самом деле это не так важно. Я просто вижу это, и всё. Иногда он даже говорит в начале семинара: «Вы знаете, меня в самом деле не заботит, поймёте ли вы что-нибудь из этого или нет. Я здесь только для того, чтобы повеселиться с вами. Я надеюсь, что вам весело, а если нет, это не страшно. Знаете, это игра, получайте удовольствие. Я думаю, нет ничего более волнующего, чем открытие того, кто вы есть». Они не должны ценить это, я даю это свободно. Нет обязательных условий. Пусть то, что они захотят сделать с этим, останется на их усмотрение.

Сейчас я вспоминаю одного великого мастера, его имя Ямада Роси. Генпо провёл с ним некоторое время, как раз перед его смертью, когда ему было за восемьдесят. Однажды Ямада Роси сказал ему: «Знаешь, мне ещё не было семидесяти, когда меня по-настоящему перестало заботить то, что люди думают обо мне, или ожидают от меня, или как они видят меня. Какое освобождение! Не существует ничего сравнимого с этим. Но, — сказал он, — пока мне не исполнилось семьдесят или около того, я продолжал беспокоиться. Меня волновало, каким люди видели меня, что они думали обо мне, насколько высоко они меня ценили.

Я беспокоился. Какое облегчение, что я не тревожусь более».

Это так важно. Я называю это «необеспокоенностью». Я знаю, что это звучит как негатив, однако это действительно отсутствие привязок к тому, что мы даём или что мы предлагаем. Если мы даём нашим детям деньги, они идут и покупают сладости. Хорошо, это то, что они делают. Если же мы хотим, чтобы они купили что-то другое, то вместо того, чтобы давать им деньги, даём им именно это — а раз подарили, то уж подарили. Отпустите, и это оградит вас в определённой мере от боли и печали.

*Ведущий:* Необходимо ли дожить до семидесяти лет, чтобы осознать это?

*Голос Щедрости:* Генпо должен был пройти через множество препятствий на своём трудном пути. Он не очень способный ученик. Лучше всего он учится интуитивно, методом проб и ошибок. У нас у всех разные пути обучения. Существует старое учение о лошадях: одни лошади умны — стоит им увидеть хлыст, и они уже берут с места в карьер. Лошадь поглупее вам нужно и в самом деле хлестнуть пару раз. Точно так же и человек — того, до кого не доходит с первого раза, нужно хлестать снова и снова. Таков Генпо. Думаю, он относится к тем, кого надо долбить, пока до него не дойдёт.

*Ведущий:* Где ты была, когда Генпо был недоволен или полон ожиданий?

*Голос Щедрости:* Я была рядом, но он был погружён в свои привязанности. Я думаю, могут существовать

разные виды щедрости. Это может быть свободная отдача или отдача с ожиданиями, и это ожидание может состоять просто в том, чтобы быть оценённым по достоинству. Другими словами, если что-то действительно дано свободно, то никто даже не должен знать имя дарителя. Не должно быть ни малейшей надежды на благодарность или высокую оценку вашего дара. Желание, чтобы люди были благодарны, или ценили, или вернули дар, не является свободной отдачей в самом полном смысле слова. Это как будто отдача, но на самом деле — лишь удерживание дара или того, что вы получаете взамен.

В Библии есть высказывание о левой руке, которая не знает, что делает правая. В дзен у нас также есть высказывание о том, что отдавать дар без страха есть величайший дар. Я думаю, это — дар Большого Ума, потому что в Большом Уме абсолютно нет страха. Когда все границы растворились или превзойдены, страха не существует, и это — величайший дар.

Способность не беспокоиться, отстраниться от ожиданий — это другой дар Большого Ума. Я думаю, в нашем обществе мы весьма обеспокоены тем, как мало в нас заботы и сострадания. Мы нуждаемся в том, чтобы иметь больше сострадания, нам действительно необходимо всё это. Но что мы не видим, так это другую сторону медали: в каком-то смысле мы слишком привязаны к тому, чтобы быть заботливыми и сострадательными, и это мешает нам стать по-настоящему свободными, счастливыми и радостными. Если бы мы были свободны, счастливы и ра-

достны, в наших жизнях и в нашем мире всё было бы по-другому.

Вы можете вообразить себе мир, где каждый был бы свободным, счастливым и радостным, где каждый исходил бы из пространства щедрости и давал свободно, без ожиданий и привязанностей? Можете ли вы просто вообразить себе этот мир? Это почти невозможно представить. Это было бы какое-то совсем иное место.

Ну что ж, это наша работа. Это то, для чего мы здесь. Это то, о чём эта книга. Если достаточное количество из нас смогут достичь этого уровня сознания, я верю, что вся планета преобразится. Я не знаю, какой это должен быть процент, — Кен Уилбер говорит о десяти процентах. Я убеждён, что существует точка, поворотная точка. И когда мы достигнем её по всему миру, вся планета изменит своё сознание. Это то, для чего мы здесь, и я думаю, это касается всех нас. Никто не исключение, мы все в одной лодке, мы все на той же самой планете. Это глобальное дело. Мы или преуспеем в нём или потерпим сокрушительное поражение.

Один из моих любимых дзенских коанов — о буйволе, который проходит через окно. Коан звучит примерно так: «Буйвол со своей головой, рогами и четырьмя ногами пролезает через зарешечённое окно. Почему получается так, что застревает только его хвост?»

Я думаю, что это один из самых превосходных коанов, потому что он передаёт сущность всего учения.

В этом коане голова, наш концептуальный ум, проходит через этот барьер. Рога, наш дуалистический ум, также проходит сквозь него. Другими словами, мы достигаем недвойственности. Но теперь, когда голова, четыре ноги и все наши идеи и представления отброшены, почему застревает хвост? Правильный ответ должен исходить одновременно из двух сторон реальности — недвойственной и двойственной, абсолютной и относительной.

Что такое окно с абсолютной точки зрения? В Большом Уме нет ничего такого, через что можно было бы пройти, и ничего, что проходило бы сквозь него. Нет окна, нет буйвола, нет «я», нет ворот. В абсолютном нет никакого окна. Но с относительной точки зрения мы все есть тот хвост, который застрял, и мы будем находиться в этом состоянии до тех пор, пока каждое чувствующее существо не достигнет того уровня, о котором мы ведём речь, где оно свободно, счастливо, радостно и по-настоящему щедро. Пока этого не произойдёт, мы не сможем пройти. Вот почему в дзен есть обет Бодхисаттвы. Я клянусь освободить всех чувствующих существ, всех до последнего, прежде чем я пройду сам. Это осознание, которое возникает само по себе, если мы ясно видим нашу ситуацию. В этом нет никакой великой тайны. Мы все здесь — в этом едином уме, едином теле.

*Ведущий:* Это что-то совсем другое, нежели обеспокоенность.

*Голос Щедрости:* Я думаю, что на самом деле это противовес. Чем меньше во мне обеспокоенности,

тем больше сил я могу направить на щедрое даяние. Чем меньше во мне привязанностей, тем более я привязан к делу освобождения всех существ. Как мог бы я управляться с этой чудовищной ответственностью, если бы я слишком много беспокоился? Знаете, я был бы слишком ограничен своим чрезмерным беспокойством. Другими словами, я могу проявлять подлинную заботу, только когда я совершенно ничем не озабочен. Так что я не вижу, что это «что-то совсем другое». Я вижу, что и то, и другое — одно.

Это взаимодействие Большого Ума и Большого Сердца прямо сейчас. В Большом Уме нет обеспокоенности. Он абсолютно индифферентен. Всё таково, каким и является — совершенным, полным, целым. Большое Сердце заботится о мельчайших насекомых, оно просто любит и чувствует всех и каждого в равной степени.

*Ведущий:* Могу я ещё раз поговорить с Истинным «Я»?

*Голос Истинного «Я»:* Хорошо. Я говорю.

*Ведущий:* Я бы хотел рассмотреть особенности мудрого, или правильного, действия. Здесь мне нужна некоторая помощь. С каким голосом ты предлагаешь мне поговорить?

### **МУДРОЕ, ИЛИ ПРАВИЛЬНОЕ, ДЕЙСТВИЕ**

*Голос Истинного «Я»:* Ты можешь снова использовать треугольник, чтобы поговорить с тремя внешне

явно различными взглядами на наши действия, которые буддисты называют Тремя Колесницами: Хинаяной, Махаяной и Буддаяной. Три эти Колесницы, или три взгляда, проявляются как единый, свободный и целостный путь жизни.

Я предложил бы начать с Буквального Ума, затем поговорить с Большим Умом, а затем вернуться ко мне как к вершине этого треугольника — Мудрому, или Правильному, Действию.

#### **ГОЛОС БУКВАЛЬНОГО УМА**

*Ведущий:* Тогда позволь мне поговорить с голосом Буквального Ума?

*Голос Буквального Ума:* Да. Ты говоришь с Буквальным Умом.

*Ведущий:* Расскажи мне о себе.

*Голос Буквального Ума:* Люди иногда говорят, что я узколобый и ограниченный, и мне не нравятся подобные определения в мой адрес. На мой взгляд, я оцениваю вещи ровно настолько, насколько они стоят.

Я вижу вещи более прямолинейным, фундаментальным, ортодоксальным образом. У меня есть вполне обоснованный взгляд, и на самом деле я думаю, что это самый честный взгляд. Если вы хотите добраться до дна, вам стоит выкопать узкую яму. Если вы будете копать широко, вам будет гораздо труднее докопаться до дна. Например, я знаю, что это неправильно, абсолютно неправильно отни-

мать чью-либо жизнь, будь то жизнь человека или комара.

Я не ворую. Я не беру ничего, что мне не принадлежит или не куплено мною, даже кусочка мыла. Я не занимаюсь прелюбодейством, я не впадаю в жадность или алчность. Я всегда прямо говорю, что есть правда, и я никогда не лгу. Я не употребляю наркотические вещества. Я не говорю о человеческих ошибках и недостатках. Я не превозношу себя и не осуждаю других. Я не скупой, особенно в том, что касается Учений. Я не испытываю ненависти и не позволяю себе гневаться. Я не говорю плохо о моих учителях, учителях учителей и духовной общине.

Чем же я так узколоб? Я следую правилам и кодексу поведения, и я делаю всё, что в моих силах, чтобы не нарушать их. Я верю в законы — и в законы человеческие, и в Закон Причин и Следствий. Я поступаю с другими так, как мне бы хотелось, чтобы они поступали по отношению ко мне. Я доверяю людям, я готов делиться энергией, готов разделять ясное понимание взаимных границ и пределов. Насколько я могу судить, это путь высокой морали и этики. Что в этом плохого?

*Ведущий:* Ты кажешься немного обиженным. Можно я поговорю с другим голосом, если ты не возражаешь?

*Голос Буквального Ума:* Хорошо, но я не думаю, что я обижен. Я не чувствую обиды вообще, но ты можешь продолжать.

## ГОЛОС БОЛЬШОГО УМА

*Ведущий:* Я хотел бы поговорить с Большим Умом.

*Голос Большого Ума:* Я — Большой Ум.

*Ведущий:* Хорошо, как ты видишь то, что сейчас говорил Буквальный Ум?

*Голос Большого Ума:* Я вижу вещи из иной перспективы, чем Буквальный Ум. На мой взгляд, нет ничего, чему можно было бы причинить боль, что можно было бы заставить страдать, потому что всё это — лишь проявление меня, Большого Ума. Нет никого, кто мог бы причинять вред, или убивать, или осуждать других, нет никого, кто мог бы испытать боль, или умереть, или быть обвинённым. Не существует ни субъекта, ни объекта, для меня сама мысль о подобном разделении уже иллюзия. Не существует ничего, кроме Одного Ума. Нет разделения, нет дистанции между одной вещью и другой. Это всё одно.

*Ведущий:* Хорошо, могу ли я теперь поговорить с третьим голосом?

*Голос Большого Ума:* Да.

## ГОЛОС МУДРОГО, ИЛИ ПРАВИЛЬНОГО, ДЕЙСТВИЯ

*Ведущий:* Сейчас я хотел бы поговорить с голосом, который включает в себя и Буквальный, и Большой Ум, и превосходит их обоих. То есть он включает и охватывает их, но выходит за их пределы, являясь вершиной треугольника.

*Голос Мудрого, или Правильного Действия:* Хорошо, я — ЭТОТ ГОЛОС.

## Мудрое, или Правильное, Действие



Буквальный Ум

Большой Ум

*Ведущий:* Что ты мне можешь рассказать о себе?

*Голос Мудрого, или Правильного, Действия:* Само собой разумеется, что я охватываю точки зрения и Буквального, и Большого Ума. Мои действия мудры и правильны. Они находятся в гармонии с позицией Генпо в любой конкретный момент времени. В зависимости от ситуации правильными могут быть разные действия. Его позиция всегда изменчива. Иногда он выступает в роли учителя, иногда он — ученик. Иногда он находится в положении отца, иногда ему приходится быть сыном. Он может оказаться в положении служащего, держащего ответ перед советом директоров, или в качестве президента, имеющего дело с наёмными работниками. Его позиция меняется в зависимости от времени, места и ситуации.

Правильное действие во многом зависит от времени и обстоятельств. Действие, которое является

мудрым и правильным в один момент, может оказаться неправильным в следующий. То же самое верно относительно места. Что является правильным в одном месте, будет неправильным в другом. Продолжительность действия также во многом определяет, будет ли это действие мудрым или нет. Продолжительность может быть или слишком большой, или слишком маленькой. Например, если во время выступления он говорит и говорит без умолку, то даже если он говорит в правильном месте, правильным людям и в правильное время, это всё равно выходит за рамки уместного. То же самое справедливо и в обратном отношении. Если он берёт или ему отводят недостаточно времени для выступления, то он не успевает развить свою мысль, и его речь превращается в неверное действие.

Будучи Мудрым Действием, я вижу правильность в том, чтобы не убивать, не лгать, не красть, не жадничать, но в то же самое время я вижу, что всё вокруг является пустым. Нет никого, кому можно навредить, некого убивать, некому солгать и не у кого украсть. Эти этические правила исходят из двойственного мышления, а с моей точки зрения двойственности не существует. У меня недвойственный подход. Но в то же самое время я могу видеть и двойственную перспективу. Я вижу двойственное и недвойственное, и я не заиклен на чём-то одном. Я не привязан ни к тому, ни к другому.

Итак, я делаю то, что является наиболее правильным. На любую ситуацию я откликаюсь наиболее

оптимальным образом. Этот отклик исходит из моей мудрости, ясности и сострадания по отношению ко всем существам. Вся жизнь есть проявление Одного Ума, я осознаю это и веду себя соответственно. Может случиться так, что мне придётся убить, например, комара, если он будет пролетать над моей головой, когда я буду лежать в постели ночью. Могут быть такие обстоятельства (хотя это скорее исключение, чем правило), что мне придётся причинить кому-то вред ради большего блага.

Так что я могу сказать что-нибудь на первый взгляд плохое о ком-то или, к примеру, могу показаться жадным или скупым, но при этом я буду делать то, что единственно правильно в данной ситуации, в данное время. Я понимаю, что всё относительно, и единственное, чем я могу руководствоваться, — это своими собственными выводами, основанными на мудрости, исходящей из Большого Ума, и сострадании, проистекающем из буквального понимания этических заповедей.

Я высоко ценю и уважаю владения и собственность других. Если нужно отдать, я делаю это свободно и щедро. Я не действую эгоцентрически или своекорыстно. Я правдив, за исключением тех ситуаций, когда обстоятельства таковы, что правильнее будет соврать. Я благоразумен, внимателен и заботлив, и я не позволяю алкоголю или собственным идеям опьянить свой рассудок. Я воздерживаюсь от обсуждения ошибок и недостатков других, и я стараюсь быть внимательным по отношению к другим. Я не превозношу себя и не

обвиняю других. Я не самоутверждаюсь, принижая других. Я стараюсь быть щедрым и любезным с другими. Я не ищу в людях недостатки. Я принимаю полную ответственность за свои действия и реакцию на них, за причину и следствие. Я радостен, доброжелателен и полон сострадания по отношению к другим.

*Ведущий:* Бывают ли у тебя сомнения относительно правильности твоих действий в прошлом и не кажется ли тебе порой, что некоторые из них могли оказаться не самыми лучшими?

*Голос Мудрого, или Правильного, Действия:* Безусловно. Потому что понимание правильного и ошибочного меняется в зависимости от ситуации, от времени и места, и поскольку время не стоит на месте, то, что является правильным в один момент, может перестать быть таковым в будущем. Или же то, что было правильным в прошлом, может казаться не лучшим решением теперь, и наилучшее решение сегодня может быть не самым лучшим в будущем. Так это происходит снова и снова, но я не знаю, стоит ли подробно на этом останавливаться. Видишь ли, мы всякий раз принимаем лучшее решение из возможных, задействуя те средства, которые у нас есть в данный момент.

Думаю, что учения многих религий о том, чего следует делать, а чего нет, основаны на страхе. Я никогда не считал, что страх это хороший помощник в достижении возвышенных целей. Он бывает полезен в локальной перспективе, но в глобальной приводит к застою и нежеланию двигаться дальше. Гораздо луч-

ший стимул — поощрять каждого принять на себя полную ответственность за свои действия и реакцию на них, за причины и следствия. Таким образом, ответственность падает на каждую личность и помогает ей сделать выбор, продиктованный собственными мудростью и милосердием. Предписания о том, как надо делать, на самом деле связывают нас: я должен быть таким, я не должен быть эдаким, я должен сделать это, я не должен делать того. Отбрасывание всего этого есть полное освобождение. Мудрое и правильное действие — это то, чем я являюсь.

*Ведущий:* Без гарантий?

*Голос Мудрого, или Правильного, Действия:* Я думаю, что гарантий не существует. Вы должны быть готовыми пойти на риск, быть бесстрашными и просто идти вперед. В жизни нет ни гарантий, ни страховки, которая покрывает наш выбор.

### **ГОЛОС НАСТОЙЧИВОСТИ, ИЛИ ПРАВИЛЬНОГО УСИЛИЯ**

*Ведущий:* Теперь я хотел бы поговорить с другим голосом.

*Голос Мудрого, или Правильного, Действия:* Да, разумеется.

*Ведущий:* Я хотел бы поговорить с голосом Настойчивости.

*Голос Настойчивости, или Правильного Усилия:* Я — Настойчивость. Я упорно добиваюсь своих це-

лей. Я знаю, что это — бесконечный процесс, и я также осознаю, что можно легко застрять где-то на пути. Прогресс может быть медленным и цикличным, по сути, он скорее похож на спираль. Так что, где бы я ни находился на этой спирали и как бы ни цеплялся за своё место, — это прекрасно. Я думаю, красота работы Большого Ума состоит в том, что он позволяет нам научиться освобождать свой ум и отпускать то, к чему мы прицепились.

Итак, моя работа — упорно добиваться чего бы то ни было. Всегда есть что совершенствовать, к чему стремиться, что просветлять и углублять. Нам есть куда расти: становиться отзывчивее и сердечнее, добрее и милосерднее. Нет конца этому процессу, и я — тот, кто продолжает двигаться вперёд, ни на секунду не останавливаясь.

Когда-то в 1971 году Генпо собирался назвать свою первую книгу «Продолжая идти». Он ещё не написал её, но почему-то ему действительно понравилось название, наверное, потому, что он сразу же увидел, что настойчивость — это то, что нужно. Чтобы не останавливаться, не мешкать или не оставаться ни в одном месте слишком долго. Но он застревал кое-где и подолгу — иногда до тридцати, тридцати пяти лет — так что он знает, что говорить легко, а вот сделать трудно.

В 1997-м он увидел, что начиная с 1971 года застрял в желании освободить всех чувствующих существ, которое возникло у него в том первом опыте пробуждения. Вот где он застрял. Это продолжалось

до 1997 года, до тех пор, пока однажды на острове Амеленд, в Северном море у берегов Нидерландов, он вдруг не осознал: «Я застрял здесь почти на двадцать шесть лет!» И когда он это понял, то смог отпустить этот обет, и это было действительно освобождающее ощущение.

Тогда он думал: «Хорошо, может быть, я собираюсь прекратить учить или я собираюсь прекратить работать над этим». Но нет, ничуть, работа продолжалась и становилась только глубже. Проблема была в том, что он застрял в данном обете, в решении пожертвовать своей жизнью ради этой высокой цели. Итак, время от времени мы видим места, где мы застряли на очень долгое время. Я — тот, кто упорно продолжает добиваться своего, голос Настойчивости, который видит эти вещи и просто не останавливается, продолжает действовать.

Я полагаю, вы могли бы сказать, что я — Правильное Усилие, в том смысле, что я есть усилие, лишённое усилия. Когда я стремлюсь достичь чего-то, в моём стремлении присутствует радость. В нём нет ни напористости, ни напряжения. Я говорю о постепенном действии, подобном тому, о котором говорится в коане: «Как сделать шаг со стофутowego шеста?». Я — единственный, кто просто делает этот следующий шаг, каким бы этот шаг ни был. Или если говорить о подъёме на лестницу, то в момент, когда я поднимаю свою левую ногу и ставлю её на следующую ступеньку, моя правая нога застревает на предыдущей. Когда же я поднимаю правую ногу, то застревает левая. Затем,

когда я поднимаю левую ногу, застревает правая. Застрять, высвободиться, снова застрять, снова высвободиться — постоянное движение, и я не могу перепрыгнуть через ступеньку, так же как я не могу прыгнуть выше головы. Я просто делаю следующий шаг, и делаю это снова и снова.

*Ведущий:* Выглядит так, словно в самой настойчивости есть что-то, что заставляет тебя двигаться дальше.

*Голос Настойчивости, или Правильного Усилия:* Да, думаю, можно сказать, что здесь нет заикленности на результате. Другими словами, ты просто продолжаешь ради продолжения. Ты просто не останавливаешься, и это ощущается как отсутствие усилия, отсутствие заикленности на попытках. Это непрекращающееся развёртывание или непрерывное распускание. Это то, что просто не требует усилий. У меня много работы с Умом Ищущего Путь и Идущего по Пути. Всегда есть, что совершенствовать, очищать и облагораживать.

#### **ГОЛОС, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ НАСТОЙЧИВОСТИ**

*Ведущий:* Позволь мне поговорить сейчас с твоей противоположностью — голосом, Противоположным Настойчивости. Я не хочу давать ему имя, давай просто выясним, что он собой представляет.

*Голос, Противоположный Настойчивости:* Хорошо, ты говоришь с голосом, Противоположным Настойчивости.

*Ведущий:* Расскажи мне о себе.

*Голос, Противоположный Настойчивости:* Не думаю, что существует какое-либо место, куда следует идти. Действительно, нечего делать, нечего совершенствовать. Нет достижения, нет движения, нет стояния на месте и нет также застревания. Это абсолютно совершенно само по себе, всё это — лишь проявление меня, или Большого Ума. Я не вижу никакой необходимости упорно идти к чему-либо. Нет никого, кому нужно двигаться к какой-либо цели. Нет проблемы, нечего улучшать. Нет никакой цели, как нет и того, кто достигает цели.

*Ведущий:* Хорошо, теперь позволь мне поговорить с голосом, который включает и превосходит и Настойчивость, и Противоположность Настойчивости.

#### **ГОЛОС, ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЙ НАСТОЙЧИВОСТИ И ЕЁ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ**

*Трансцендентный голос:* Я — единственный, кто включает и превосходит их обоих. Я объёмлю стремление к непрерывному продолжению, и ещё я осознаю, что на самом деле некуда идти и нечего делать. Я оттуда, где всё совершенно, но также всегда есть то, что можно совершенствовать дальше; оттуда, где ни в чём нет недостатка и где мы также можем двигаться всё глубже, прояснять всё больше и поступать всё лучше. На мой взгляд, в нас нет ничего ошибочного, но в то же самое время все вещи могут совершенствоваться. Они всегда могут становиться всё лучше и лучше.

## ГОЛОС ТЕРПЕНИЯ

*Ведущий:* Пожалуйста, разреши мне поговорить с голосом Терпения.

*Голос Терпения:* Я — Терпение. Прежде всего я знаю, что ты не можешь заставить реку течь быстрее, а дерево расти. Ты не можешь сделать так, чтобы солнце вставало раньше, чем оно восходит. Вещи просто случаются, когда они готовы произойти. Мы очень часто не знаем, что произойдёт. По большому счёту, мы никогда этого не знаем. Каждый миг наша жизнь может развернуться на 360 градусов, и мы не знаем, что случится в следующее мгновение.

*Ведущий:* Расскажи мне чуть больше о себе.

*Голос Терпения:* Я созерцаю большую картину. Я знаю, что трансформация требует времени. Даже когда трансформация происходит внезапно, этому обычно предшествует длительная работа. А после того, как происходит изменение, требуется ещё больший труд, чтобы интегрировать и стабилизировать всё то, что было достигнуто. Таким образом, я по существу очень-очень терпелив. Я смотрю на вещи из более широкой перспективы и поэтому не тревожусь и не спешу. Итак, я терпелив по отношению к себе и к другим.

*Ведущий:* На что это похоже?

*Голос Терпения:* Я даю и себе, и другим много пространства, зная, какой поистине трудной может быть жизнь и как глубоко укоренены и сильны наши поведенческие стереотипы. Они похожи на колёса повозки, которая много раз проезжает по одной и

той же грязной дороге. Грязь высыхает и затвердевает. Образовавшиеся колеи по-настоящему глубоки и тверды. То же самое происходит и с негативными тенденциями, с пагубными привычками, с паттернами. Так что я не пытаюсь ускорить рост дерева, не пытаюсь подстегнуть восход или закат солнца в этом смысле.

*Ведущий:* Должно ли терпение что-то делать с желанием достижения?

*Голос Терпения:* Безусловно. Будучи Терпением, я должен остановить свой натиск на что бы то ни было, своё нетерпение по отношению ко всему. Это не значит, что иногда он не становится нетерпеливым, но я — единственный, кто его притормаживает и напоминает ему, что обстоятельства в самом деле просто требуют времени.

Я зрелый голос Терпения. Он, бывало, торопился к своим целям. Он был озабочен всякого рода прогрессом.

Но с годами я определённо притормозил его и сделал гораздо более терпеливым по отношению к себе и окружающим. Я играю роль такого сдерживающего механизма. Я сдерживаю сильное желание совершенствоваться и улучшать свою жизнь.

### ***ГОЛОС ДЗАДЗЕН (ГОЛОС МЕДИТАЦИИ ДЗЕН)***

*Ведущий:* Можно ли мне поговорить с голосом Медитации Дзен, или Дзадзен?

*Голос Дзадзен:* Да, ты говоришь с голосом Дзадзен.

*Ведущий:* Итак, пожалуйста, расскажи о себе. Кто ты?

*Голос Дзадзен:* Я — самая истинная, чистейшая и глубочайшая медитация. По правде говоря, медитация — не совсем точное слово. Медитировать — означает медитировать на что-либо. На самом деле более подходящим именем для меня является «простое сидение». Я — чистейшая форма медитации, потому что у меня нет ни объекта, на котором я сосредоточиваюсь, ни чего-либо, что я ищу. У меня нет задачи и нет цели. Я — самая истинная медитация, потому что я — чистое бытие, ничего более, я — сущность существования.

Когда присутствую я, нет никакой самости. Я — Ум Неищущего. Я — ум, который ни за что не цепляется, не гонится ни за чем и просто существует. У меня нет ни задач, ни целей, у меня нет амбиций. Я полностью удовлетворён простым существованием. Не существует неполноты. Не существует избытка. Всё является именно тем, чем является, а это значит, что всё находится за пределами совершенного и несовершенного. Оно за пределами всего двойственного, хорошего и плохого, правильного и ошибочного, превыше всех суждений. Я вне всех оценок. Я за пределами всякого осуждения. Я превыше, я — состояние трансцендентного. Я есть цель.

Когда он позволяет мне быть, иными словами, когда он уходит с пути и прекращает поиск, позволяет мне присутствовать, он пребывает в абсолютном по-

кое. Как говорят на Востоке, я есть ум нирваны. Я — ум великого освобождения. Я — то, что даёт ему безупречное спокойствие, совершенную невозмутимость, идеальную концентрацию, даже если он не концентрируется. Итак, он абсолютно осознан и сконцентрирован. У него панорамное видение и отточенная осознанность. Это состояние блаженства, радости, завершения.

Я абсолютно необходим в его жизни. Я равнозначен нейтральной передаче в автомобиле. Я позволяю ему переключаться с одной передачи на другую. Я — машинное масло, смазочный материал.

Я — то, что «я» искало и исследовало. В некотором смысле я — также конец «я». Когда я присутствую, «я» не существует. Если он сидит достаточно долго, он всё меньше цепляется за своё «я». Я — голос, который позволяет ему отбросить удерживаемые концепции, убеждения и мнения, так что он просто покидает пределы страдания, отчуждённости, страха или осуждения. Мысли возникают и уходят, потому что я не думаю. Я превосхожу мышление и не-мышление.

*Ведущий:* Ты упомянул, что тебя можно называть «просто сидящим». Не мог бы ты это прояснить? Почему просто сидение вместо просто рыбной ловли? Или просто сна?

*Голос Дзадзен:* Я могу проявляться в любой деятельности — во время езды на мотоцикле, на рыбалке, во время утренней пробежки, на прогулке. Главное, чтобы позвоночник был прямым, а дыхание свободным, не стеснённым неправильной осанкой. Я — глубоко-

кое спокойствие и глубокое сосредоточение энергии, даже несмотря на то что концентрация — это не про меня. Фактически я — полная противоположность усилию. Мне не нужно никакого усилия, чтобы присутствовать. Я каким-то образом просто проявляюсь как спокойствие или безмолвие при выпрямленной осанке. Но, конечно, я могу присутствовать и в действии.

*Ведущий:* Возникаешь ли ты спонтанно или только в определённых ситуациях?

*Голос Дзадзен:* Я возникаю совершенно естественно, когда человек находится в горах, или сидит возле ручья или реки, или находится один в тишине пустыни. Я появляюсь естественным образом в благоприятных условиях окружающей среды. Однако нет необходимости полагаться исключительно на окружающую среду; важно, что люди учатся быть способными становиться мною, или отпускать себя, для того чтобы я присутствовал, даже посреди большого города, посреди шума и занятости городской жизни. Знание того, как получить доступ ко мне, очень важно. Я думаю, самый лёгкий способ добраться до меня — просто переключиться на Ум Неищущего, или Большой Ум, или на один из других «не-умов» — не-мышления, не-стремления и т. д.

*Ведущий:* Итак, ты — состояние, к которому люди могут получить доступ даже посреди деятельности, посреди страдания или борьбы?

*Голос Дзадзен:* Совершенно верно. Конечно, это приходит с обучением и практикой. Чем чаще чело-

век находит меня, тем более доступным я становлюсь. Вначале «я» боится меня. У человека есть страх утраты своего «я», другими словами, ум занят активным удерживанием образа «я», он охраняет саму идею «я». Я — то мгновение, в котором лопается пузырёк «я». Я — тот момент, где «я» больше нет. К тому же я доступен, я всегда здесь.

*Ведущий:* Это полная утрата «я» или его временная приостановка?

*Голос Дзадзен:* Возможны оба варианта: временная приостановка или полная утрата «я». Я думаю, разница между приостановкой и утратой состоит только в продолжительности. Сам момент, когда это происходит, вечен. Даже когда «я» уходит только на мгновение, это мгновение переживается как неизменное, бесконечное присутствие, вечное настоящее. «Сила момента сейчас» — как определил его Экхарт Толле.

*Ведущий:* Что ты можешь сказать о традиционных практиках медитации?

*Голос Дзадзен:* Многие люди путают истинную медитацию с упражнениями в концентрации. Правда заключается в том, что существует множество упражнений на концентрацию: сосредоточение на мантрах или твоих вопросах, или фокусирование на дыхании, или счёт вдохов и выдохов — всё это действенные упражнения, и они и в самом деле ведут ко мне, они могут привести ко мне. Другими словами, если кто-то следует за дыханием в медитации и при этом сливается с дыханием в единое целое, так что больше не существует ни дыхания, ни наблюдателя, ни свидетеля,

есть только дыхание, то это — я, я там. Так что это — путь. Я не считаю его наилучшим путём, но это способ прийти ко мне, достигнуть меня. Считая дыхание, можно сфокусировать ум, сосредоточить его, пока не станешь самым счётом, или самым числом, или самым дыханием.

В Дзен существуют головоломки, называемые коанами, и люди, размышляющие над их разгадкой, могут стать мною, когда они станут одним целым с коаном. Давай рассмотрим один из коанов, который используется в Дзен, коан Му. По традиции ученику предлагается сосредоточиться и стать единым с Му. Это работает и сегодня, но обычно такая практика отнимает много времени, иногда даже годы. С определённой точки зрения человек, выполняющий концентрацию, и объект этой концентрации сливаются. Если концентрироваться или фокусироваться на чём-либо достаточно долго, различие между субъектом и объектом исчезнет и субъект и объект придут к своему истинному состоянию единства. Это сущностное истинное состояние бытия. Так что субъект/объект, или двойственное разделение, будут отброшены и станут Му.

Однако существует гораздо более простой путь растворения коана Му, который может сэкономить людям годы движения в неверном направлении или погони за чем-то, что постоянно ускользает от них: ведущий (в данном случае самость) просто спрашивает: «Могу ли я поговорить с голосом Му» или «Могу ли я говорить с Му?» И затем Му отвечает: «Да,

я говорю». Хорошо, теперь сядьте как Му и незамедлительно — это даже не немедленно, это мгновенно — сразу же, это сидит Му, это Му идёт, это Му ест, это Му пьёт чашечку кофе, это Му говорит. Это Му слушает. Что слушает? Му. Птицы — это Му, кофе — это Му, прочие звуки — всё это Му. Это всё я. Это всё Му.

Люди будут бороться с двойственностью годы и годы, но всё это просто — не скажу, что пустая трата времени, поскольку есть множество людей, которые достаточно искушены в этом, — но всё же это не самый лучший способ потратить время. Скажем так, один и тот же человек может потратить годы и годы, сидя как Му, или сидя как Большой Ум, или Великий Ум, сидя как коан, но скорее он потратит больше времени на само сидение, чем на попытку стать им, постичь его, реализовать его.

В другом очень известном коане монах приходит к мастеру и спрашивает: «Что есть Будда?» И мастер говорит: «Дуб в саду». И потом ученик может сидеть годами, пытаясь разгадать ответ мастера, но его нельзя постичь разумом. Итак, есть ли смысл в попытке разобраться в этом? Конечно, безусловно. Если достаточно долго сражаться с двойственным, рациональным, концептуальным, аналитическим умом, то однажды удастся победить его.

Но, с другой стороны, ты можешь просто спросить себя: «Могу я поговорить с дубом в саду?» — «Да, я — дуб». — «Хорошо, покажи мне этот дуб». Дуб встаёт, расправляет свои руки и говорит: «Я — дуб». Вот

так. И этот путь гораздо проще и прямее, чем борьба с интеллектуальным умом, который всегда спрашивает: «Что он говорит? Что спрашивает этот парень? Как может Будда быть дубом или чем-либо ещё подобным?» Думаю, всё гораздо проще, достаточно спросить: «Могу ли я поговорить с дубом в саду?» — и отождествиться с ним, и быть им. Даже слова не нужны. Я просто стою и расправляю свои руки, я — дуб. Смотри!

### **ГОЛОС ТРАНСЦЕНДЕНТНОЙ МУДРОСТИ**

*Ведущий:* А сейчас можно я поговорю с голосом Не-Различения, или Трансцендентной Мудрости?

*Голос Трансцендентной Мудрости:* Хорошо, вы говорите с Мудростью.

*Ведущий:* Что же это означает — Трансцендентная Мудрость?

*Голос Трансцендентной Мудрости:* Я вышла за пределы эго и его борьбы. Я нахожусь там, где есть только истина — совершенная и открытая, сострадательная и любящая. Я не делаю различий, я не отдаю предпочтения красоте перед уродством, себе — перед тобой, моим идеям — перед твоими. Я есть сам способ существования вещей. У меня нет предпочтения одного перед другим, я не занимаюсь сортировкой и ранжированием.

Также я — Мудрость, которая видит все вещи как себя и себя во всех вещах. Всё, что возникает

и рождается и что не было рождено и бессмертно, всё это я. Я — все формы, и поэтому я бесформенна. Я есть пустота, форма есть пустота. Пустота есть форма.

### **ГОЛОС ИСКУСНЫХ СРЕДСТВ**

*Ведущий:* Могу я поговорить сейчас с голосом Искусных Средств?

*Голос Искусных Средств:* Я — голос Искусных Средств. Моё достоинство — всегда достигать своей цели самым эффективным способом. Если я хочу добраться до какого-то пункта, то я сделаю это так, чтобы двигаться по кратчайшему пути наименьшего сопротивления.

Генпо обнаружил, что, когда в повседневной жизни он действует искусно, целостно, он гораздо более успешен. Я знаю, как попросить то, что хочу, не вызывая сопротивления со стороны других. Я не должен создавать конфликтные ситуации, потому что моя цель — победа. Каким образом, скажите на милость, порождаются все разногласия в мире? Я могу попросить о том, что мне нужно, так, чтобы не вызвать негодования или враждебности. Я не верю в телепатию, в то, что люди могут прочитать мои мысли. Я знаю, как попросить о том, чего я хочу, и не надеюсь, что они прочтут мои мысли или догадаются о моих желаниях. Также я знаю, как спросить их о том, чего хотят они, не полагаясь на то, что сам собира-

юсь каким-то магическим образом догадаться об их желаниях. Генпо на самом деле учился этому много лет назад на семинаре, который проводил эксперт по бизнес-менеджменту Питер Друкер. Это безмерно помогло ему в жизни и работе.

Я изобретателен в использовании каждого умения, которое имеется в моём распоряжении, и искусен в применении мудрости и сострадания, чтобы способствовать росту осознания и идти к пробуждению. Иногда меня называют «правильным средством», а иногда воспринимают как трюкача. Я буду делать то, что нужно, чтобы пробудить мудрость, сострадание и осознание. Генпо постоянно обращается ко мне, уточняя свой процесс Большого Ума и всё своё учение.

Моя цель — всегда способствовать пробуждению осознанности, которая принимает во внимание, что мы все есть одно, и, кроме того, каждый из нас совершенно уникален в наших различиях, что истинная демократия вовсе не в том, чтобы всех сделать равными, игнорируя факт того, что мы все различны. Другими словами, моё понимание равенства заключается не в том, чтобы подрубить ноги у того, кто выше, и добавить недостающие сантиметры тому, кто ниже. Для меня ценен и великан, и карлик, и я ценю в них то, что они оба — человеческие существа, одновременно и равные друг другу, и абсолютно непохожие друг на друга.

Я ценю это и пытаюсь сделать всё, что в моих силах, чтобы помочь людям увидеть и оценить то, что

люди таковы, какие они есть — родитель есть родитель, так же как ребёнок есть ребёнок. Дети в своём измерении детства не являются абсолютно равными родителям в их измерении зрелого родительства, и я ценю эти различия. То же самое справедливо для преподавателя и студента.

### **ГОЛОС НАМЕРЕНИЯ**

*Ведущий:* Могу ли я поговорить с голосом Намерения?

*Голос Намерения:* Да, ты говоришь с голосом Намерения.

*Ведущий:* Расскажи мне о себе.

*Голос Намерения:* Я осознал, что когда у Генпо есть намерение совершенствовать что-либо, это обычно так и происходит — создавая намерение, он способен постоянно расширяться и выходить за пределы своих ограничений.

Его главное желание — вызвать трансформацию сознания на этой планете, помочь всем существам пробудиться и стать настолько ясными, сострадательными и сердечными, насколько это возможно. Он стремится помочь всем тем, кто ещё не осознал, что мы всё есть одно, пробудить их к осознанию того, что мы живём здесь все вместе и что страх, жадность и ненависть, возникающие из-за неведения, создают на планете ужасную ситуацию, которую мы сейчас вынуждены наблюдать.

## **ГОЛОС СИЛЫ**

*Ведущий:* Я хотел бы поговорить с голосом Силы.

*Голос Силы:* Хорошо, ты говоришь с голосом Силы.

*Ведущий:* Расскажи мне о себе.

*Голос Силы:* Я сила, способная проявлять пробуждённый Путь, который всегда действует с состраданием ко всем живым существам. Человек ищет то, чем он не является и чего он не имеет. Но я не ищу силу, я и есть сила. Я — сила, способная находить всё, что необходимо в любой данной ситуации. Я могу быть добрым, деликатным, любящим и объёмлющим, но, если необходимо, могу проявить беспощадное сострадание и яростную любовь. Моя сила исходит из глубокого осознания и пробуждённости, из знания того, что все вещи пусты и реально не существуют, что форма есть пустота и пустота есть форма, что иллюзия есть просветление и просветление есть иллюзия, что страдание есть нирвана и нирвана есть страдание.

До тех пор, пока я являюсь человеческим существом, не существует возможности избежать страдания, и поэтому я сознательно делаю выбор: быть человеческим существом и страдать.

Я не та сила, которая нужна для сопротивления или преодоления, я сила, которая наполняет всё — каждую человеческую эмоцию и каждую ситуацию. Я реализую мудрость небезопасности, или, говоря иначе, моя сила заключается в понимании того, что

безопасности не существует, нет ничего, на что мы можем положиться или рассчитывать. Всё преходящее — даже те вещи, которые на вид очень прочны, в действительности находятся в процессе постоянного изменения. Мы думаем, что можем положиться на что-то вовне или даже внутри своего «я», но через глубокое осознание мы открываем, что безопасности, стабильности не существует.

Это даёт ему свободу жить в настоящем моменте, быть присутствующим и гибким. Это даёт ему возможность быть свободным от привязанности к вещам, людям, идеям или концепциям. Это даёт ему возможность иметь идеи и убеждения, любить других без попыток завладеть ими или контролировать их.

Это даёт Генпо огромную силу, которой, если она не осознана, можно легко злоупотребить. Я чувствую, что люди, которые не владеют своей силой или не осознают её, скорее всего, используют меня неправильно. Есть очень точное высказывание, что сила развращает, а абсолютная сила развращает абсолютно.

Когда сила осознанна, те, кто владеет мною и уважает меня как голос внутри себя, проявляют глубокое уважение к тому, на что я способна, потому что они осознают, что я могу проявляться и положительно, и отрицательно, и созидательно, и разрушительно. Я могу преобразовать — и отдельные народы, и даже весь мир, — но могу и разрушать, вызывая войны и геноцид. Если люди не осознают меня и не проявляют ко мне должного уважения, я проявляюсь исподволь, окольными путями. Так что осознавать меня

по-настоящему необходимо тем, кто находится в положении сильного.

### **ГОЛОС ВЫСШЕЙ МУДРОСТИ**

*Ведущий:* Позволь мне поговорить с голосом Высшей Мудрости.

*Голос Высшей Мудрости:* Говорит голос Высшей Мудрости.

*Ведущий:* Расскажи о себе.

*Голос Высшей Мудрости:* Как Высшая Мудрость я включаю и превосхожу и обычную мудрость, и Не-Различающую Мудрость. В этом треугольнике я — его вершина, а в его основании лежат обычная мудрость и Не-Различающая Мудрость.

Я также известна как Предельная Реальность, Трансцендентная Реальность. Я выхожу за пределы двойственного и недвойственного. Я не отдаю ничему своего предпочтения и, кроме того, делаю всё, что в моих силах, чтобы облегчить страдания там, где я нахожу страдание, и нести справедливость туда, где я встречаю несправедливость.

Я — Мудрость, которая всегда, в любой ситуации, в любых обстоятельствах действует как сострадание. Мое назначение — сострадание. Я могу отличить правильное от ошибочного, но я знаю также, что это не абсолютно. Это всё относительно. Это всегда зависит от условий и обстоятельств.

*Ведущий:* Каково твоё отношение к «я»?

## Высшая Мудрость



Различающая  
Мудрость

Не-Различающая  
Мудрость

*Голос Высшей Мудрости:* Я — это «я» и Не-«я». Иными словами, я — то, что можно назвать Истинным «Я», которое за пределами «я» и Не-«я». Я воплощаю одновременно и Большой Ум, и индивидуальное «я». Я — это то же самое, что и Единое «Я», то же самое, что и Целостный Человек. Я и Путь, и обычный ум, но в ином значении этого слова. Я настолько обыкновенна и проста, что само по себе это экстраординарно. Я есть обычный ум, и я есть Путь, я включаю оба эти аспекта и превосхожу их.

Как гласит старая поговорка, знание — это сила. Моё понимание заключается в том, что каждый аспект «я», каждый голос имеет свою собственную мудрость; так что если мы просто позволим каждому голосу быть услышанным и по достоинству оценённым, то мы, как человеческие существа, станем жить гораздо более здоровой, счастливой и радостной жиз-

ню; а отрицая или подавляя какой-либо аспект, мы создаём проблему и для себя, и для других.

Все сущности, как и все без исключения дети, имеют право быть. Если привести сравнение с компанией или фирмой, то компания будет преуспевать и оптимально функционировать только в том случае, если каждый служащий будет знать, в чём заключается его работа, каковы её задачи, каковы его должностные обязанности и на кого он работает.

Я сознаю, что нет в мире ничего постоянного или реально существующего, что всё находится в постоянном движении, всё меняется. Кое-какие из этих изменений можно заметить, потому что они происходят достаточно быстро, а другие совершенно незаметны, поскольку происходят очень медленно, но нет ничего постоянного и неизменного. Всё является взаимозависимым и взаимосвязанным. Человек не может быть отделён от самого себя.

Принимая во внимание нашу собственную смертность и непостоянство, мы можем ценить каждое мгновение каждого дня и проживать их более полно и совершенно. Я осознаю Причину и Следствие. Фактически понимание и признание Причины и Следствия — это дзен, или мудрость дзен.

Я проста, ясна и логична, но в то же время не столь легка в обращении. Я очень практична, абсолютно практична. Я не то, и не это. Я бескомпромиссная различающая мудрость. Я — высшее и самое глубокое проявление мудрости. Я вижу вещи такими, какие они есть, и отношусь к ним соответственно. Я иду за

пределы двойственного и недвойственного восприятия. Я подлинно трансцендентна. Когда жарко, я нахожу тень или снимаю лишнюю одежду. Когда я голодна, я ем, когда устала — отдыхаю или ложусь спать.



**ВОСЕМЬ ОСОЗНАВАНИЙ  
ПРОБУЖДЁННОГО УМА**



## **ГОЛОС ИМЕЮЩЕГО МАЛО ЖЕЛАНИЙ**

*Ведущий:* Могу ли я спросить тебя о некоторых других голосах, через которые ты себя выражаешь?

*Голос Высшей Мудрости:* Да, конечно.

*Ведущий:* Я бы хотел услышать того, кто имеет мало желаний.

*Голос Имеющего Мало Желаний:* Желания абсолютно необходимы для воспроизведения и поддержания видов. Однако сами по себе сильные и страстные желания и привязанности являются также причиной неудовлетворённости, разочарования и страдания. Для меня, как для того, кто охватывает желание и его превосходит, важно иметь мало желаний и знать, как быть удовлетворённым тем, что я имею и что само приходит ко мне.

Он не всегда получает то, чего хочет или жаждет, но я всегда хочу то, что он получает. Он всегда получает то, в чём нуждается, но не всегда — то, чего хочет. Я выбираю свои желания очень сознательно и принимаю меры к тому, чтобы не привязываться к тем вещам, которые получаю. Если он привяжется к отдельному желанию или результату, то определён-

но испытает разочарование и будет страдать. Это моя работа — удерживать его в осознании последствий избыточного желания. Я позволяю ему хотеть и того, что, насколько я понимаю, невозможно получить в этой жизни, например, мира и гармонии на земле. Но я понимаю, что существуют идеалы или возвышенные устремления, которые дают чувство цели и направления для чего-то большего, чем является он сам, стремление к чему-то, что может и не осуществиться в этой жизни. Но он не привязывается к результату, а просто получает удовольствие от движения в этом направлении.

У него также есть сильные желания, которые относительно безвредны и легки в осуществлении, например, желание употреблять доброкачественную и полезную пищу, которая не вредила бы здоровью. Я не позволяю ему очень уж увлекаться экспериментированием с диетами, но в юности он часто перегибал с этим и в результате создавал проблемы себе и окружающим. В прошлом он был строгим вегетарианцем и совсем не пил спиртного. Теперь я позволяю ему есть и пить, что ему хочется, но зная во всём мере. Он перестал оказывать мне сопротивление в подобных вещах, но так было не всегда.

Он давно повзрослел. Сейчас он видит, что учением является всё происходящее, даже то, что он и не хотел бы замечать, и он знает, что мудрость состоит в том, чтобы усваивать уроки настолько быстро, насколько это возможно, вместо того чтобы повторять их снова и снова. Если ты отрицаешь или пренебре-

гаешь Законом Причинности, то вселенная даст тебе знать об этом. Достаточно просто обратить внимание на этот знак, и вселенной уже не понадобится напоминать тебе об этом более явным образом. Это мудрость. Не думай, что ты выше Закона Причины и Следствия. Ты не найдёшь никого, кто был бы выше.

*Ведущий:* Большое спасибо.

### **ГОЛОС ЗНАЮЩЕГО, КАК БЫТЬ УДОВЛЕТВОРЁННЫМ**

*Ведущий:* Могу ли я поговорить тем, кто знает, как быть удовлетворённым?

*Голос Знающего, Как Быть Удовлетворённым:* Да, конечно. Это мудрость! Знание о том, как быть удовлетворённым тем, что имеешь или получаешь в этой жизни, — поистине мудрость. Я иду рука об руку с тем, кто имеет мало желаний. Для моего удовлетворения вполне достаточно того, что попадается мне на пути. Я высоко ценю жизнь и всё, что она предлагает. У меня нет причин испытывать недовольство от того, что есть.

Я един с причинами и следствиями (кармой). Я принимаю то, что есть, или, можно сказать, принимаю знание того, что есть, и это позволяет мне работать над улучшением ситуации и для себя, и для других. По большому счёту, именно таково мое желание — улучшать условия жизни на этой планете именно потому, что я знаю, как быть удовлетворённым тем, что есть. Вместо того чтобы скулить и жаловаться, я

искренне делаю хоть что-то для улучшения ситуации в мире. Большинство людей поступают наоборот. Совершить что-то по-настоящему стоящее можно только в том случае, если знаешь, как быть удовлетворённым, только так можно перестать быть жертвой и увидеть имеющиеся возможности. Как говорит доктор Фил, вы не можете изменить того, чего не приемлете.

### **ГОЛОС НАСЛАЖДАЮЩЕГОСЯ ПОКОЕМ**

*Ведущий:* Пожалуйста, позволь мне поговорить с той частью тебя, которая наслаждается спокойствием.

*Голос Наслаждающегося Покоем:* Я наслаждаюсь покоем. Я действительно высоко ценю и внутреннее спокойствие, и пребывание в спокойном окружении и в спокойном месте. Я люблю сидеть в медитации и находиться возле воды, у океана, рядом с озерами и реками. Я также люблю проводить время в пустыне и в горах. Одно из моих любимых мест обитания — это Гавайи, особенно Мауи.

Мне неинтересна деятельность, потому что я являюсь средоточием внутреннего покоя и умиротворённости, накопившихся во мне за те годы, что я занимался медитацией. Мой ум безмолвен и неподвижен, и это позволяет мне наслаждаться покоем, где бы я ни был, даже в центре шумного мегаполиса, такого, как Нью-Йорк, Париж или Токио. Это такой же аспект моей мудрости, как и скромность моих желаний, как

способность удовлетворяться тем, что имею. Поскольку мой ум спокоен и невозмутим, я чувствую себя как дома, где бы я ни был. Я предпочитаю тихие компании, вечеринки и рестораны, хотя мне хорошо, если они оказываются и не столь спокойными, но тем не менее я предпочитаю тихие места ярким и шумным.

### **ГОЛОС УСЕРДИЯ**

*Ведущий:* А сейчас позволь мне поговорить с той частью тебя, которая является усердием.

*Голос Усердия:* Я усердный, основательный, настойчивый, и, что бы я ни делал, я выкладываюсь полностью, на сто один процент. В каждое стремление я вкладываю всего себя, всё свое существо, тело, ум и дух. Я подобен костру, который сжигает лес дотла. Что бы я ни делал, я всё довожу до конца и делаю это тщательно, не оставляя никаких хвостов.

Я — источник радости и удовлетворения, потому что я полностью отдаю свои сердце и душу тому, что делаю. Это не означает, что я перенапрягаюсь или делаю над собой усилие. Я воплощаю совершенное обязательство. Если я даю слово или начинаю проект, я довожу его до самого конца.

Я проявляю усердие даже в стремлениях, которые не могу довести до конца в течение этой жизни, таких, как обет Генпо изменить сознание во всём мире. Иногда моё усердие напоминает попытку с помощью чайной ложечки наполнить снегом бездонный колодец

за один раз. Иногда оно подобно маленькой птичке, которая раз за разом отыскивает свой дом в лесном пожаре, летая туда и обратно, к ближайшему озеру за водой, каждый раз принося в клюве капельку воды и роняя её в пламя, и так до тех пор, пока она сама, лишившись сил, не упадёт в огонь.

### **ГОЛОС ЧУТКОСТИ**

*Ведущий:* Могу ли я поговорить с тем, кто воплощает чуткость?

*Голос Чуткости:* Да, я чуткий и всегда помню: что бы я ни делал, я оказываю воздействие на всех и на каждого, все мы взаимосвязаны, взаимозависимы и находимся в определённых взаимоотношениях друг с другом. В то же самое время мы все абсолютно уникальны и непохожи друг на друга. Каждый из нас — это целая вселенная, мы абсолютно совершенны в том, какими являемся, и в то же самое время мы все несовершенны и имеем собственные недостатки и изъяны. Проще всего критиковать, находить дефекты и обвинять других. По сути, нет никого, кто был бы выше упрёков или вне критики.

Я помню, что всё является пустым, иллюзорным и преходящим, и, кроме того, чем бы я ни занимался, мои дела оказывают влияние на других людей сквозь пространство и время. Когда я меняю свою точку зрения, то меняю и своё отношение, и это преображает меня и всех окружающих. Когда я негативен, когда

действую в страхе или в гневе, это определённым образом влияет на людей. Когда я полон позитива и бескорыстия, то это оказывает на других совершенно иное воздействие. Я помню, что важно быть гибким и не заикливаться на обстоятельствах или определённой точке зрения. Все точки зрения имеют право на существование, и ни одна не является окончательной. Нет такого взгляда, который был бы совершенным или Истинным, и ещё я помню, что привязанность порождает страдание, и не следует привязываться даже к непривязанности.

### **ГОЛОС МЕДИТАЦИИ**

*Ведущий:* Могу ли я поговорить с голосом Медитации?

*Голос Медитации:* Я — голос медитации. Я могу быть многими вещами. Я могу быть фокусом концентрации, а могу быть невозмутимым покоем и мирной безмятежностью ума. Иногда я концентрируюсь на чём-либо, например, на дыхании, иногда на коане, иногда я веду счёт вдохам и выдохам. Также я могу быть глубочайшей формой медитации, в которой все различия между субъектом и объектом исчезают и осознаётся единство со всем сущим. Я даю Генпо возможность почувствовать истинные мир и покой.

Как высшая, самая полная форма медитации, я есть ум неищущего и недумающего. У меня нет задачи или цели, когда я сижу. Я вообще ничего не ищу. Даже

на самом тонком плане. Я объемлю как размышление, так и неразмышление и превосхожу их.

Я позволяю мыслям приходить и уходить самим по себе и не слежу ни за одной из них, а также не подавляю или не отрицаю любую мысль. Мысли просто приходят и уходят свободно, и меня не беспокоит ни одна из них, я вижу их пустоту, возникающую из мудрости. Я не оцениваю их как хорошие или плохие, правильные или ошибочные, такие или этакие. Все эти звуки являются проявлением Большого Ума.

Как Большой Ум, я свободен от предпочтения одних вещей другим. Во мне нет границ или стен, и я пребываю в абсолютном мире и комфорте. Я не пытаюсь концентрироваться, но полностью сосредоточен. Я стабилен и центрирован без старания или усилия. Я — Большой Ум, и нет ничего снаружи меня и за пределами меня. Я — единственная суть, но я и полное отсутствие сути. В качестве сидящего я — совершенное проявление бытования и не-деяния.

### **ГОЛОС МУДРОСТИ**

*Ведущий:* Пожалуйста, позволь мне поговорить с голосом Мудрости.

*Голос Мудрости:* Я голос Мудрости. Я — единство трансцендентной и относительной, конвенциональной мудрости. Это означает, что я знаю, как согреться, когда холодно, или найти прохладу, когда чересчур

жарко. Когда я голоден, я ем, когда испытываю жажду — я пью, когда я устал — отдыхаю.

Я знаю, как делать самые основные вещи, которые служат ему в его повседневной жизни, а также я знаю, что мы все связаны и взаимозависимы один от другого и что всё то, что я делаю, оказывает влияние на других. Иногда это влияние простирается гораздо дальше, чем можно постичь разумом. Я знаю и понимаю карму, Закон Причины и Следствия. Я знаю, что всё, о чём он думает, что говорит и что делает, имеет последствия.

Я осознаю, что те подходы и отношения, которые формируются из обширной перспективы, или видения, исключительно важны. Я пытаюсь говорить то, что, как я считаю, является истиной, делать то, что я считаю правильным, и думать так, чтобы мысли мои несли радость и счастье в этот мир.

Я знаю, что моё восприятие всегда частично и никогда не совершенно, и поэтому я нуждаюсь в том, чтобы не привязываться к тому, что я прав. Я понимаю, что не могу судить другого, не побывав прежде в его шкуре, что каждый — или почти каждый — старается сделать лучшее, что в его силах, и что нет абсолютно плохих или хороших людей. Если мы хотим быть придирчивыми, мы можем раскритиковать кого-то и при этом выпустим в мир массу негатива и причиним другим вред.

Фактически у всех голосов, с которыми мы поговорили, и у всех голосов вообще есть своя собственная мудрость. Каждый голос имеет и негативный, и по-

зитивный аспект. Подавление нашего «я» или определённых аспектов «я» влечёт за собой очень серьёзные и порой даже патологические последствия.

Каждый аспект и каждый голос имеет право быть услышанным и признанным. Не существует ни истинного «я», ни аспектов «я», которые были бы неистинными.

### **ГОЛОС СОЗНАТЕЛЬНОЙ РЕЧИ**

*Ведущий:* Можно ли мне поговорить с голосом Сознательной Речи?

*Голос Сознательной Речи:* Речь может быть очень могущественной штукой, она может как созидать, так и разрушать, если используется несознательно или заведомо негативно. С помощью речи мы можем поднять дух человека или разрушить чью-то жизнь. Нужно много мудрости, осознанности и сострадания, чтобы не использовать речь неправильно.

Характер человека очень легко испытать, и жизнь его очень легко может быть разрушена при помощи одного лишь злословия или сплетен. Человек может провести жизнь, выстраивая свой характер, и всё может рухнуть в одночасье из-за чьей-то злобной тирады. Это может произойти из-за чьих-то попыток защититься или оправдать себя, из-за чьего-то высокомерия, из-за того, что кто-то считает себя в чём-то выше или лучше других. Бросить первый камень легче всего тому, кто отрицает в себе способность совершать до-

стойные сожаления вещи. Величайшая мудрость заключена в словах Иисуса: «Пусть бросит первый камень тот, кто сам без греха».

Иногда мы унижаем других, чтобы поднять свою значимость. Иногда мы ищем виноватых для того, чтобы избежать ответственности за собственные действия. Легко увидеть чьи-то промахи, если очень хочешь их найти. Гораздо труднее найти добрые слова, при том что всем нам нравится слышать о себе лишь приятное. Любящая и сострадательная речь является признаком зрелой личности. Быть добрее и сострадательнее ко всем существам и говорить с любовью к другим — таков в конечном счёте путь Человека.



**ДАЛЬНЕЙШЕЕ ПРОДВИЖЕНИЕ**



**Я** часто говорю, что процесс Большого Ума — не наука о реактивных двигателях. По большому счёту, этот процесс изумительно прост и лёгок. Но возникает вопрос: «А смогу ли я научиться по книге?» Ответ — да, вы сможете. Для большинства людей самый лёгкий способ войти в процесс — пройти его под руководством того, кто его уже освоил.

Книга задумана так, чтобы сделать процесс доступным для каждого. Однако одной из ловушек является то, что в процессе чтения книги естественным образом включаются осмысление и концептуализация, тогда как сам процесс Большого Ума предполагает выход за пределы концепций. Но на это есть хорошее противоядие, использовать которое я вас всячески призываю: медитация.

Если вы практикуете процесс Большого Ума, но не практикуете сидячую медитацию (или просто сидение), у вас могут возникнуть затруднения со стабилизацией и интеграцией вашего опыта во время процесса и в повседневной жизни. Большой Ум — прекрасный инструмент. Но что справедливо для любой практики, любых искусных средств — это то, что ни одна из них не является достаточной. Так что для того,

чтобы углубить свой опыт, хорошо использовать и другие практики.

Простое сидение, конечно, относится к искусным средствам, позволяющим проявить нашу Истинную Природу, или Истинное «Я», и интегрировать его в нашу жизнь. Но мы можем легко застрять в этой практике и просто сидеть без толку на своей набивной подушке. Конечно, в абсолютном смысле это есть самое совершенное проявление нашей истинной природы, и можно вообще никогда не вставать со своего места. Некоторым людям, которые сидят уже на протяжении тридцати лет, трудно даже вступить в общение с другими, потому что они действительно застряли.

Так что не существует никакого единственно верного средства; действительно нет. То же самое справедливо и в отношении Большого Ума. Это — способ помочь нам, но это не единственный способ. Так что если вы объединяете сидячую медитацию, практику Большого Ума и каждодневную практику, вы скорее проявите свою Истинную Природу и воплотите её в своей жизни, чем если бы вы выполняли только одну из них.

Для дальнейшей интеграции, я думаю, может оказаться полезна какая-либо физическая практика. В дзенских монастырях всегда хватало работы, и монахи много трудились. Я думаю, в наши дни и в нашем возрасте, когда мы делаем основную часть работы сидя, было бы полезно практиковать какие-либо физические движения, будь то упражнения в

гимнастическом зале, бег, плавание, лыжи, боевые искусства или йога. Я не говорю, чем именно вам следует заниматься, я полагаю, что вам нужно делать то, что приносит радость, то, что вы любите. Найдите своё увлечение. Какая-то физическая активность жизненно необходима: ваша умственная живость и осознание также зависят и от состояния тела. Если ваше тело нездорово и неактивно, ваш ум, скорее всего, тоже не будет пребывать в бодром и осознанном состоянии.

## **КАК ПРАКТИКОВАТЬ**

Вы можете практиковать и сидячую медитацию, и Большой Ум дома, самостоятельно, или с друзьями, или с семьёй. Хороший способ практиковать Большой Ум — почаще пролистывать эту книгу и разговаривать с какими-либо из включённых в неё голосов. Вы можете также практиковаться с записью процесса Большого Ума на DVD или посещать семинары Большого Ума, которые проводятся и в Америке, и в Европе. Веб-сайт Большого Ума, [www.BigMind.org](http://www.BigMind.org) — это хороший источник информации о предстоящих семинарах и новых материалах, которые помогут вам интегрировать вашу практику.

Когда вы научитесь работать с процессом Большого Ума и быть ведущим для самого себя, одна из вещей, которой вы всё время учитесь, — это снова и снова переключать точку зрения, сменять голоса между

ведущим и одним из ведомых. Сама по себе это фантастическая практика, потому что вы учитесь постоянно освобождать свой ум от фиксаций. Вот почему я действительно призываю вас также проходить этот процесс самостоятельно, а не только с ведущим.

С ведущим вы учитесь, потому что делаете указанные переключения в сознании без усилия. Самостоятельно вы учитесь переключаться изнутри вызванных состояний. Таким образом, вы действительно освобождаете свой ум. Хороший ведущий — тот, чей ум настолько освобождён, что в нём нет никаких препятствий; нет никаких усилий в переключении между ролью ведущего и состояниями ума, которые вы вызываете. В качестве ведущего вы должны быть весьма объективными, и кроме того, голос, который вы вызываете, также должен присутствовать полностью. В противном случае, если голоса, которые вы вызываете, присутствуют, а вы — нет, это не будет работать.

Однажды вы научитесь делать это для себя и удивитесь, что это может сделать для вас, потому что это будет означать, что вы уже не застреваете. В конце концов, вопрос в том, чтобы научиться никогда не застревать. Иными словами, застрять и выбраться, застрять и выбраться, но не оставаться застрявшими.

Так что если мы рассматриваем вопрос прогресса, эволюции или улучшения своей жизни, ключом здесь будет состояние постоянного продвижения, расширения, роста, прояснения, развития и созревания. Противоположным будет состояние застоя, стагна-

ции, в котором нет ни созревания, ни развития, ни совершенствования, ни движения вперёд.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ ВО ВРЕМЯ СИДЯЧЕЙ МЕДИТАЦИИ**

Насколько я могу судить, сидячее положение не должно быть слишком жёстким, вымученным — на самом деле я против чрезмерно жёстких поз. Когда меня тренировали в начале 70-х в дзен-центре Лос-Анджелеса, стиль сидения был очень прямым, вертикальным, достигался почти неестественным напряжением внутри позвоночника, который казался жёстким. Мне понадобилось более тридцати лет, чтобы найти для себя действительно расслабленную и естественную позу, которая не создаёт напряжения. Сидение является искусством и как, любое искусство, требует практики. Рим не за день строился. Это требует времени.

Что нам необходимо — это держать спину прямо и вертикально, но будет лучше, если мы осуществим это, попробовав скопировать позу ребёнка. Когда дети сидят, они лишены напряжения, совершенно расслаблены, и, кроме того, их спинки естественно выпрямлены и сохраняют природный изгиб позвоночника.

Если мы садимся на подушку или стул, нам необходимо убедиться в прочности нашей опоры. Например, если мы сидим на подушке, нам необходимо убедиться, что оба наших колена касаются земли. Лично я считаю наилучшим бирманский стиль, когда одна

ступня находится прямо перед другой, а не кладётся на другую ногу, как это принято в позе лотоса (в полном или полулотосе). Я пробовал сидеть во всех этих позах: сидел в полном лотосе более десяти лет, в полулотосе и четвертном лотосе — более пятнадцати лет. И последние двенадцать лет я использую бирманский стиль. Так что я опробовал их все и думаю, что бирманский стиль наименее проблематичен для наших коленей и лодыжек. Однако, если вы не выполняете его должным образом, может возникать напряжение в спине, более выраженное, чем при других сидячих позах. Итак, вам действительно необходимо позаботиться о том, чтобы найти для себя удобную позу в сидячей медитации.

Если вы сидите на стуле, вам необходимо убедиться, что обе ваши ступни плотно стоят на земле. Если вы невысокого роста, вам может понадобиться подушка или табурет, чтобы поставить на них ступни, а если вы высокого роста, то подушку, возможно, потребуется положить на сиденье стула. Ваши колени должны быть чуть ниже бёдер, а ступни — прочно стоять на земле на ширине плеч. Это создаёт пирамиду, или эффект треугольника, обеспечивающий устойчивость, что действительно важно.

Другой момент, весьма важный, но который трудно описать, заключается в том, чтобы проверить свою позу с помощью покачивающих движений торса и головы. Когда вы только принимаете позу на подушке или на стуле, поместите руки на колени ладонями кверху и покачивайтесь из стороны в сторону. Совер-

шайте движения подобно змее, двигая бёдра в одну сторону, а торс и голову — в другую. При этом ваш позвоночник будет двигаться волнообразно. На самом деле это прекрасное упражнение для позвоночника и вашей осанки. В сущности, как сказал мне доктор медицины, эксперт по болям в спине и акупунктуре, а также инструктор тайцзы, данное упражнение очень полезно делать как в начале сидения, так и в конце для оздоровления спины.

Попробуйте делать его каждый раз, когда сидите. Оно действительно помогло моей спине и расслабило шею. Покачивайтесь от основания позвоночника, двигайтесь вверх до шеи и головы. В конце сидения изменяйте порядок движения: начиная с головы, двигайтесь вниз по позвоночнику, идя от маленькой к большой волне.

Следующее, что вам необходимо, — чтобы голова и шея были выпрямлены и ваш нос находился на одной линии с пупком. Вам нужно слегка опустить подбородок, но не утапливать его. Только слегка опустить, таким образом, чтобы подбородок не выдавался вперёд. Закройте рот, касаясь языком передней части нёба, а затем сглотните воздух или слюну. Это предохранит вас от слюноотделения и необходимости глотать.

Что касается глаз — в традиционном подходе дзен они опущены под углом  $45^\circ$ , и вы смотрите прямо перед собой. У многих это не вызывает затруднений, но, если вы чувствуете дискомфорт, думаю, не будет ничего страшного, если вы закроете глаза и расслабитесь и будете сидеть таким образом. Единственный недоста-

ток заключается в том, что, если вы только начинаете практиковать сидячую медитацию, закрывая глаза, вы будете попадать в сноподобное состояние. Поэтому в дзен говорят, что первые десять или двадцать лет медитации не следует сидеть с закрытыми глазами. Я сам медитировал с открытыми глазами двадцать лет и только потом позволил себе их закрыть. Но думаю, что некоторым людям будет гораздо легче успокоить свой ум с закрытыми глазами.

Следует находиться в вертикальном положении, не отклоняясь ни влево, ни вправо, ни вперёд, ни назад. Если вы вспомните позу роденовского «Мыслителя», то это будет полной противоположностью. Это не поза размышления, так как тело, дыхание и ум — это единое целое и тесно связаны друг с другом (понятно, что если они единое целое, то они взаимосвязаны). Эта поза помогает замедлить дыхание и успокоить ум. Если вы пребываете в правильном состоянии ума, другими словами — если вы в Уме Неищущего, то это поможет замедлить дыхание, и поза естественным образом станет вертикальной. Ваша поза выровняется сама собой. Если вы дышите правильно, это повлияет на позу, так же, как и на ум, положительным образом. Они взаимосвязаны.

После того как вы примете правильное положение, сделайте несколько глубоких вдохов. Выдыхайте медленно через рот, затем медленно вдыхайте через нос, затем вновь выдыхайте. Сделайте так раза три, затем закройте рот и теперь дышите естественно. После нескольких вдохов сложите свои руки в то, что мы на-

зываем вселенской или универсальной *мудрой* — когда правая кисть лежит между колен ладонью вверх, а левая лежит поверх неё также ладонью вверх, рёбра ладоней касаются низа живота или расположены на несколько сантиметров ниже пупка. Концы больших пальцев должны слегка соприкасаться. Вы не сжимаете их вместе в подобие навершия пагоды, но лишь слегка касаетесь ими один другого так, чтобы имело место свободное перетекание энергии. Ваши большие пальцы должны находиться на уровне пупка. Можно положить что-либо себе на бёдра, чтобы руки отдыхали в этом положении.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОИМ УМОМ ВО ВРЕМЯ СИДЯЧЕЙ МЕДИТАЦИИ**

Чтобы дать вам некоторое представление о наиболее благоприятном для медитации состоянии ума, давайте поговорим с Умом Неищущего, Невовлечённого.

*Ведущий:* Можно ли мне поговорить с голосом, который, как мне кажется, очень полезен в медитации? Я буду называть тебя Умом Неищущего, Невовлечённого. Можно ли мне поговорить с Умом Неищущего?

*Голос Неищущего:* Да, вы говорите с Умом Неищущего.

*Ведущий:* Почему мы называем тебя Умом Неищущего?

*Голос Неищущего:* Потому что я не ищу ничего и ни за что не цепляюсь.

*Ведущий:* Почему?

*Голос Неищущего:* Потому что я не нуждаюсь абсолютно ни в чём! По этой причине я не ищу и у меня нет необходимости держаться за что-либо.

*Ведущий:* Я хочу попросить тебя просто сидеть как Ум Неищущего и просто наблюдать, на что это похоже — быть неищущим и нецепляющимся.

*Голос Неищущего:* Хорошо, я согласен. (Пауза.)

*Ведущий:* На что это похоже — сидеть как Ум Неищущего?

*Голос Неищущего:* Удивительно, просто удивительно. Я не чувствую необходимости искать или удерживать что-либо. Я чувствую, что полностью присутствую, я — Путь, я — Большой Ум, я — Большое Сердце, я — чистое существование. Когда я сижу таким образом, у меня нет задачи, нет цели, нет недостатка ни в чём, нет ничего в избытке, нет необходимости вообще искать чего-либо. Когда я замечаю возникновение импульса к поиску, я просто позволяю ему прийти и уйти. Я не охочусь ни за чем. Мне не нужно понимать, мне не нужно постигать, мне не нужно анализировать, судить или оценивать. Я просто сижу. Нет ограничений. Я — все вещи. Это удивительно. Это потрясающе. Я совершенно счастлив и не испытываю недостатка ни в чём. Я могу сидеть таким образом очень долгое время.

*Ведущий:* Тебя трудно найти?

*Голос Неищущего:* Полагаю, что когда «я» пытается остановить поиск или прекратить понимание, оно не может сделать этого. Потому что сама его попытка,

само его усилие сделать это, стать мною, препятствует этому. Когда он переключается и просто позволяет мне присутствовать, другими словами, когда он просит меня откликнуться и подтверждает: «Я — Ум Неищущего», — тогда я немедленно включаюсь. В этом нет никакого достижения. Это не вопрос времени или расстояния. Он просто сбрасывает с себя ищущий ум и отождествляется со мной, с неищущим умом. Раз он отождествился со мной, раз я присутствую, усилие больше не требуется. Поэтому он просто здесь. Я даю ему отдохнуть от всех его желаний и стремлений. Я — конец всякого страдания. Я — ум мира, ум нирваны. Я — нирвана.

Я есть то, что ищет моя личность и все остальные личности. И я проявляюсь во всей полноте, когда он просто сидит подобно мне. Это не только вопрос позы. Она помогает ему, когда он сидит, выпрямившись и его позвоночник не согнут вперёд. Но я проявляюсь независимо от позы.

*Ведущий:* Что происходит, если он начинает бояться тебя потерять?

*Голос Неищущего:* Если он боится утратить меня, он меня теряет. Как только появляется страх, включается его «я», и он утрачивает меня. Но он может попросить поговорить со мной ещё раз, и я буду здесь, тут как тут, ведь я всегда здесь.

Сидячая медитация является совершенным проявлением моей истинной природы, или просто бытия. Когда я сижу как Ум Неищущего, я просто существую. Я не в будущем и не в прошлом. Это со-

стояние чистого свидетельствования, или чистого сознания. Когда я поднимаюсь со своего места, с подушки или со стула, я вхожу в то, что называется целостным действием, полностью осозанным и естественным, и это по-настоящему важно. Согласно философу Кену Уилберу, это интегративное состояние не является досознательным, как в младенчестве, когда мы пребываем в своего рода чистом сознании, и не является тем состоянием, какое бывает у нас, когда мы находимся в своих двойственных голосах. Это *надсознание*, осознанность. В этом состоянии объединяется естественность и свежесть раннего ребёнка с мудростью и осознанностью зрелого человека.

\* \* \*

Все практики — сидение, Большой Ум и т. д. — являются искусными средствами, помогающими воспитать свой характер и усилить осознанность, благодаря чему наши действия становятся по-настоящему мудрыми и сострадательными.

Это очень важный момент. В этом моменте сходятся и дзен, и буддизм, и все великие религии и традиции мудрости, которые я знаю. И это основной момент этой книги. Благодаря тому, что всё больше и больше людей исходят в своих действиях из мудрости и сострадания ко всем живым существам — под всеми живыми существами я подразумеваю вообще всё сущее, включая камни, горы и всю землю, — благодаря тому, что у нас есть возможность увидеть, что

всё едино, всё есть проявление Большого Ума, у нас меньше шансов подпасть под власть страха, ревности, жадности и гнева, которые коренятся в иллюзии разделённости. Когда мы воспринимаем себя обособленно от большой земли, от гор, рек и океанов, мы становимся склонны к дурному обращению друг с другом и с самой планетой. Так что, полагаю, это действительно очень важный момент, поскольку — необходимо для нас всех — пробудиться и действовать осознанно, с мудростью и состраданием.

Эксперты говорят, что из семи самых опасных потенциальных угроз жизни живому на планете две созданы человеком: глобальное потепление и ядерная катастрофа. Если мы не пробудимся, мира такого, каким мы его знаем и любим, может не стать через сотню лет или около того. А может, даже и раньше. Мы должны стать крайне бдительными и осознавать своё влияние на эту планету и друг на друга. Только становясь более сознательными и пробуждёнными, мы спасём себя и планету для наших детей, внуков, правнуков и грядущих поколений.

Многие мировые лидеры осознали всю серьёзность ситуации на планете и необходимость в безотлагательной совместной работе, гармоничной и синхронизированной, подобной гармоничной и синхронной работе гребцов в интересах всей команды. И сегодня это уже не состязание друг с другом, а борьба против нашего собственного разрушительного потенциала, способного уничтожить тот корабль, на котором мы все плывём.

Это также время больших возможностей — время, которое может оказаться одним из самых волнующих периодов истории. Две великие мировые силы, мудрость Востока и Запада, окончательно сливаются в одну. Очевидно, что Восток и Запад идут навстречу друг другу уже сотни лет. Однако по-настоящему реальным это объединение стало возможным только во второй половине прошлого века, когда восточные религиозные традиции пустили корни на Западе, мастера Востока передали эти традиции людям Запада и мы, западные мастера, до некоторой степени воплотили их и только сейчас по-настоящему интегрировали. Философия, религия, психология, искусство и технология, с которыми мы, люди Запада, живём, как с частью нашего наследия, окончательно сливаются с мудростью Востока в первом поколении западных последователей всего разнообразия восточных традиций. Конечно, это обоюдный процесс, и, будем надеяться, то же самое верно и для Азии. Каким ещё образом наш мир может стать совершенным и цельным?

При написании этой книги моим намерением было содействовать общим усилиям по повышению уровня осознания людей на этой планете именно в этот период истории, когда это так отчаянно необходимо. Если мы собираемся выжить как вид, то нам необходимо достойно ответить на стоящий перед нами вызов — способствовать развитию такого уровня осознания, который до сегодняшнего дня был доступен только немногочисленной элите одарённых искателей

из разных духовных традиций. Все технологические и духовные знания, которые у нас есть на данный момент, заключают в себе огромную силу, которая способна разрешить величайшие проблемы мира при условии, что мы будем готовы действовать сообща, с мудростью и состраданием, с Большим Умом и Большим Сердцем.



Генпо Роси (Деннис Поль Мерцель) родился в Бруклине, Нью-Йорк, рос в Калифорнии, где был чемпионом по плаванию и игроком сборной США по водному поло. Он получил степень магистра в университете Южной Калифорнии, работал спасателем на водах и учителем.

В 1973 году он был посвящён в сан монаха дзен мастером Тайцан Маэцуми. В 1980 году он стал вторым Преемником Дхармы Маэцуми Роси, в 1982 году начал учить в Европе и основал международную группу, которую назвал Сангха Канзеон (Сострадание), ныне базирующуюся в Солт-Лейк-Сити, штат Юта, с филиалами во Франции, Польше, Бельгии, Германии, Англии, Нидерландах и на Мальте. Он получил титул Инка (мастера дзен) от Роси Бернье Глассмана в 1996 году и в результате оказался одним из немногих людей Запада, признанных в качестве держателей линий двух традиций дзен — Сото и Риндзай. Он также является Президентом Ордена Белой Сливы, всемирного сообщества, объединяющего всех преемников Дхармы Маэцуми Роси, их последователей и многочисленные группы практикующих под их руководством.

Он живёт в Солт-Лейк-Сити со своей женой Стефани Янг Мерцель. Его сын Тай Мерцель — инженер аэрокосмической промышленности, дочь Николь Мерцель изучает курс математики в университете Пьюджет-Саунд.

*Серия «Самадхи»  
Научно-популярное издание*

**Деннис Генпо Мерцель**  
**БОЛЬШОЙ УМ — БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ:  
ОБРЕТАЯ СВОЙ ПУТЬ**

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*  
Перевод с английского под общ. ред. *Р. Макуша*  
Ответственный редактор *Р. Макуш*

Корректоры *Л. Гагулина, И. Москаленко*  
Оригинал-макет *Д. Толпыга*  
Дизайн переплёта *И. Гиммельфарб*

ООО «Открытый Мир»  
115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1  
Тел. +7 495 789 82 31  
Наши электронные адреса:  
<http://www.ombooks.ru>  
[samadhi@ombooks.ru](mailto:samadhi@ombooks.ru)

Подписано к печати 17.09.2009  
Формат 84×100/32  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 11,70  
Тираж 1500 экз. Заказ №

## **ЦЕНТР «ОТКРЫТЫЙ МИР»**

*— это пространство, созданное для тех, кто ищет свои собственные пути и направления развития.*



О Т К Р Ы Т Ы Й М И Р

**Программы центра.** *Благодаря уникальной интегральной системе развивающих практик, включающей в себя различные психологические тренинги, телесные и духовные практики, культурные мероприятия и обучающие семинары, вы можете сконструировать для себя собственную программу личного развития.*

- **Интегральные семинары.** Система специальных мастер-классов, семинаров и тренингов.
- **Психология и духовное развитие.** Модульная система тренингов в рамках основных традиционных и современных психологических направлений и духовных практик.
- **Практики работы с телом.** Йога, восточные единоборства, оздоровительные программы, массаж, специализированные программы для женщин и детей.
- **Культурные проекты и арт-мероприятия.** Фестивали, концерты, выставки, перформансы, спектакли, импровизации. Занятия в арт-лаборатории: работа с голосом, рисование, танец, пластика. Культурологические проекты.
- **Тематические сообщества.** Мастер-классы, клубы, сообщества по различным направлениям.
- **Бизнес-тренинги и образовательные проекты**

**Клуб.** *Место для встреч и общения с известными мастерами, музыкантами, артистами. Здесь регулярно проходят концерты, фестивали, выставки, перформансы, спектакли. Мастер-классы, семинары и лекции известных людей.*

**Чайная студия.** *Комфортное и гостеприимное пространство с прекрасными чаями для общения с друзьями или деловых встреч. Здесь регулярно проходят занятия чайной школы, дзен-чаепития, концерты живой музыки.*

**Магазин-галерея.** *Книги, музыкальные и видеодиски, оригинальные сувениры, одежда и инвентарь для занятий.*

Москва, ул. Павловская, д. 18

Тел. +7 495 725 58 65

Info@openw.ru

www.openw.ru



**КЕН УИЛБЕР**

**Интегральное видение.** Краткое введение в революционный интегральный подход к жизни, Богу, вселенной и всему остальному.

М.: Открытый Мир, 2009. — 232 с.  
ISBN 978-5-9743-0156-8

В своей новой книге «Интегральное видение» всемирно известный философ Кен Уилбер предлагает

вниманию читателя популярное введение в интегральный подход, позволяющий осмысленно объединить в своей жизни цельное и практичное понимание таких разнообразных дисциплин, как бизнес и психология, религия и наука, медицина и духовность, теория систем и постмодернизм, а также множества других сфер человеческой деятельности. Читатель, кроме этого, обнаружит в книге простые инструкции, как на основе этого понимания можно создать свою собственную уникальную систему личностного роста — практику интегральной жизни, сводящую воедино телесные, интеллектуальные, духовные и психотерапевтические методы самосовершенствования. Книга предназначена для всех, кто интересуется современными интеграционными подходами к жизни, отношениям и профессиональной деятельности.



**ЙОНГЕ МИНГЬЮР РИНПОЧЕ**

**Будда, мозг и нейрофизиология счастья.** Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство.

М. : Открытый Мир, 2009. — 360 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9743-0131-5

В своей книге известный тибетский мастер Мингьюр Ринпоче, объединяя древнюю мудрость буддизма с последними открытиями западной науки,

показывает, как вы можете жить более здоровой и счастливой жизнью при помощи медитации.

Мингьюр Ринпоче в присущей ему живой, непосредственной и одновременно поучительной манере знакомит нас с поистине революционными медитативными техниками, способными вызвать положительные перемены в наших умах и телах, изменив к лучшему нашу жизнь. Он также предлагает научное объяснение того, почему медитация способна привести нас к достижению глубокой внутренней умиротворённости и непреходящего счастья полного просветления.