

## Практика Бытия.

eckhart-tolle-0301.mp3

Мы собрались здесь для того, чтобы вместе войти в необычное состояние сознания. Одна из главных его характеристик - ... вы перестаёте ждать будущего, чтобы ваша жизнь стала лучше, чем она есть сейчас; не ждёте никаких событий. Обычное состояние сознания - отсутствие в "сейчас". Вы не "здесь", ваше сознание целиком не в "сейчас" и поэтому полнота бытия ускользает. Вы ожидаете наступления полноты бытия в будущем, в том, чего на самом деле нет. Будущее всегда входит к нам в виде "сейчас", в виде "настоящего".

Жить в состоянии ожидания настолько нормально, что большинство людей даже не задаются вопросом: "Как это так? Что происходит?". Такое существование фрустрирует человека, превращает жизнь в тяжкое бремя. Он ищет то, что не может быть найдено. Он ищет полноту жизни, надеется постичь сущность самого себя посредством достижения чего-то, что должно произойти в будущем. *"Полнота бытия... Наступит день и я обрету её,"* - говорит ум.

Существует кардинально иной подход. Нельзя попасть "туда", в будущее; можно только быть "здесь", в настоящем.

Почувствуйте силу "настоящего" как мощь бытия самим собой! Ваше существование есть проявление тотальности бытия. Физическое тело часть его. Но бытие глубже. Физические формы - важная, неотъемлемая часть бытия. Но физическое - лишь временное выражение того, кто вы есть. И оно не отделимо от Целого. На нашем семинаре я буду периодически напоминать, что ваше физическо-энерге-

тическое тело есть лишь проявленная часть вашего сознания; при этом каждая клеточка тела пребывает в полноте бытия.

Старайтесь слушать не только ушами. Слушайте так, чтобы каждая клеточка тела чувствовала пробуждение жизненной энергии. Сама жизнь пребывает в каждой клетке, в каждом органе. Сама Жизнь! Обоснуйте в своём энергетическом поле! Если слушать только умом, пытаюсь понять, о чём идёт речь, скоро станет скучно. Скука возникнет очень быстро, если с уровня ума не перейти глубже.

Когда вы теряете связь с телом, вы всплываете в ум и начинаете блуждать в фантазиях, в мечтах о будущем, от том, что будете смотреть вечером по TV, или что произойдет завтра. Минут через десять как бы просыпаетесь и снова восстанавливаете свою связь с настоящим. Это нормально.

Когда я говорю или слушаю, всё тело особым образом включается в процесс. Сейчас важно именно "слушанье" слов. Слова как таковые – дело второстепенное. Они полезные указатели. Суть же учения передаётся посредством самого сознания, которое я иногда называю "тишина" или "состояние безмолвия". Сейчас в этом зале формируется особое энергетическое поле. Так проявляет себя новое сознание. Очень могущественное оно не производит никакого шума, оно тихо и недвижимо. Суметь открыться и почувствовать энергетическое поле бытия (на востоке его иногда называют "тело Будды") – вот зачем мы здесь. Ум тут не нужен. Впрочем, ум всё же потребуется. Но он на периферии.

На прошлой беседе ко мне подошла женщина, она не говорила по английски, только по французски. Мой французский не настолько хорош, чтобы изъясняться на нём, но я уловил суть. Она сказала: "Я не понимала слов, которые вы произносили, но я – поняла вас! Поняла через сердце! Не посредством ума! Моё сердце поняло." Она была открыта энергетическому полю, энергетическому полю настояще-

го. Последнее не уловимо для ума, ибо он не может представить его себе.

Нужна обострённая восприимчивость, чтобы подключиться к энергетическому полю бытия. Скука в этом состоянии невозможна. Скука - от ума, от разъединённости с "жизненностью". Пойманный самим собой, ум не получает достаточно пищи в виде стимулов. Он начинает скучать, ум нуждается в непрерывном поддержании своей деятельности: "Что дальше? Во что ещё я могу вцепиться?.. Что дальше?.. Что дальше?.." Умственная активность сопровождается непрерывным беспокойством. Масмедиа подпитывают это беспокойство, постоянно подбрасывая пищу для ума, по большей части тривиальные сообщения. Непрерывная жвачка. Диктор безостановочно что-то говорит возмущённым голосом. Если вы не знаете языка страны и просто слушаете звуки, впечатление, что говорят о чём-то чрезвычайно важном, но если вникаете в суть говоримого, обнаруживаете нечто не существенное, почти бессмысленное.

Итак, скука - признак отождествленности с умом. В состоянии сознания, в которое вы вошли сейчас, скука невозможна. Глубокое подключение к бытию, к жизненности, заключённой в нём, сопровождается радостью от осознания простого факта бытия, - очень тонкое, но очень могущественное чувство радости, которое не зависит ни от чего внешнего. Здесь скука невозможна. Внешнее поведение превращается в выражение этой радости. Вы укореняетесь в настоящем, вы больше не ищите полноты бытия, как прежде, поэтому становитесь удовлетворёнными. Поиск полноты бытия в событиях, которые должны произойти в будущем, больше не нужен. Вы уже есть те, кто вы есть на самом деле. Целиком и сейчас.

eckhart-tolle-0303.mp3

Чтобы стать теми, кто вы уже есть, времени не нужно. Оно как раз необходимо, чтобы запутать вас. Потребовалось тысячи лет, чтобы завести человека в современное состояние сознания, в состояние разорванной связи с бытием, - много времени, чтобы развить в человеке эту дисфункцию. И не требуется времени вовсе, чтобы преодолеть её! Это не событие во времени. И поэтому оно не может произойти ни в каком "будущем"!

Даже если вы уловили лишь проблеск восстановленной связи с бытием, находясь здесь, вы заметите, что все проблемы вашей жизни отступили куда-то на периферию, они больше не составляют вашего содержания "кто вы есть". На периферии вашего бытия лёгкое волнение, а в центре полнота и жизненность, ваше подлинное то, кто вы есть.

Никакие CNN, CBS и проч. TV-медиа не примчатся делать репортажи, что здесь, в этой точке планеты явило себя на свет новое состояние сознания! Внешне в общем-то ничего не происходит, чтобы сделать из этого событие. "ОК! Давайте посмотрим, что тут у вас!" - сказали бы они. Если бы мы тряслись в конвульсиях и визжали, - сюжет бы вышел отменным! Но внешне здесь нет ничего для ума, во чтобы он мог вцепиться и сказать: "Да, тут что-то происходит!" Всё настолько неуловимо и при этом могущественно!

eckhart-tolle-0304.mp3

Важной частью состояния "быть в сейчас" является внимание к промежуткам, когда я ничего не произношу. Удерживайте обострённое восприятие в паузах между слов. Сохраняя внимание, не ждите следующего слова, следующей фразы. Пробуждённое внимание! Оно и есть само сознание (его фаза, прежде чем оно станет чем-то)! С точки зрения ума сознание выглядит как "ничто". И тем не менее оно невероятно могущественно - это "ничто". Ум говорит:

"Это ничто!" – потому что не может схватить его, не может его понять. Ум формируется под воздействием форм, он рождается из обусловленности прошлым. Мысль – тоже разновидность формы. Но мы идём глубже, не прибегая ни к какой особой технике, только используя силу момента настоящего. Что возникает в этом безмолвии, в промежутках между слов? – Чистое сознание! Ничем не обусловленное сознание! Стоит только прикоснуться к нему – вы тут же переживаете красоту и полноту бытия! Дальше слова не нужны. Это состояние можно отыскивать самому и сидеть, пребывая в полноте бытия. В этом и заключается подлинная медитация, для которой не нужна никакая особая техника: это естественная медитация. Все техники медитации пытаются ввести вас в похожее состояние. Но они, как правило, не срабатывают, потому что ориентированы на достижение во времени: шаг 1, шаг 2, шаг 3 ... Если вы полны решимости стать хорошим медитирующим и достичь результата, иногда наступает момент, когда метод как бы отступает на второй план и вы проваливаетесь в состояние. Но такое случается редко! А здесь ... Не нужно никакого времени! Это ум нуждается во времени! Лишившись его, он чувствует себя чрезвычайно дискомфортно, он не может функционировать без времени. Удалите будущее и ум придёт в панику! Самое ужасное, что можно сказать человеку, не имеющему связи с бытиём, это что его время кончилось, что ему скоро придётся умереть. Представьте, доктор говорит: "Один, максимум два месяца ...". Почти ничто. Человек начинает глубоко страдать, впадает в отчаяние ... или спонтанно входит в лишенное времени состояние сознания (нечто сходное с тем, в которое мы пытаемся войти сейчас, когда время утрачивает своё значение, сохраняя его разве что для сугубо практических целей).

eckhart-tolle-0305.mp3

Вы сидите и слушаете, и в процессе слушанья осознаёте энергетическое поле, которое и есть ваше слушанье. Вы воспринимаете само бытиё, которое делает ваше слушанье

возможным. В процесс восприятия включено всё тело, даже мизинец руки слушает, даже ноги. Целостное энергетическое тело всегда в "настоящем". Вы слушаете очень восприимчиво. Удерживайте это состояние. Через какое-то время начнут происходить события! Позвольте им появляться! Шум возникает ... и стихает. Мой голос звучит, слова рождаются ... и снова превращаются в тишину. Что остаётся? Обширное энергетическое поле, которое вы испытывали вначале! Оно глубже физических ощущений! ... Вот! Это оно! Пребывайте в нём!

Итак с одной стороны слова, с другой – поле сознания, пространство бытия, в котором слова возникают (так же, как и всё другое). Так случилось, что сейчас говорю я. Если и вам придётся говорить (и если вам удастся сохранить связь с бытиём), то обнаружите, что слова сами как бы исходят из обширного пространства бытия. Слова приходят и вы говорите. Они приходят не из обусловленного ума. Ум вовлечён лишь в незначительной степени, он всего лишь придаёт выражению форму слов. Но само выражение проистекает из необусловленности ничем, оно свежо, ново, созидательно. Вы тоже становитесь более созидательными, чем прежде. В состоянии подключённости всё, что бы вы ни делали, – это не вы делаете, а целостное бытиё действует посредством вас, используя вашу форму. Вы становитесь связанными с чем-то обширным, значительно более могущественным, чем ваш маленький ум. Да, ум не отделён от бытия, но он лишь крошечный аспект бытия и если он претендует, что кроме него ничего нет, – это иллюзия. Ум подобен пламени свечи. А целостность бытия подобна Солнцу. Пламя свечи и Солнце близкие родственники, поскольку горение свечи сродни горению Солнца. Пламя свечи действительно частичка Солнца. Так же и ум не отделён от бытия, но он ... он, как пламя свечи! Красивое, но крохотное по сравнению с необъятным размером Солнца, которое вот уже на протяжении миллионов и миллионов лет питает Землю энергией. Непрерывный, неистощимый источник. Но и Солнце в свою очередь является лишь частью другого Целого.

Можно идти глубже. Древним культурам всегда было свойственно поклоняться Солнцу, как абсолютному божеству. Настоящее чудо – лицезреть безграничный, неиссякаемый источник энергии, согревающий тело, позволяющий произрастать пище. Но и Солнце является лишь выражением в форме чего-то более глубинного и более могущественного. Жизнь, Энергия, бытиё форм, – вся бездна космоса, все проявленные феномены, включая наиболее грандиозные из них, такие как галактики, в которых биллионы и биллионы своих Солнц, в тысячи раз превосходящих наше, – всё это всего лишь выражение стоящего за всем Бытия. Непостижимая обширность! Всё множество форм возникает и разворачивается во времени и посредством времени.

Но мы идем дальше. Все феномены возникают из обширности самого Бытия, которое уже не форма. Вы не можете охватить его, потому что вы сами и есть это самое бытиё; вы не можете до конца осмыслить его, подобно тому, как пламя свечи не может понять Солнце, даже если оно начнёт усердно размышлять о нём. Но вы можете быть Бытиём, потому что вы бытиё и есть! Так будьте им! Выражайте его посредством своей формы.

Занятый добыванием денег, производством товаров и услуг, пытаюсь занять достойное положение в жизни, человек не задумывается о бытии. Однако, те же самые обстоятельства, но при условии подключенности человека к бытию, изменяются чрезвычайно, потому что нечто более грандиозное, чем вы, начинает выражать себя через вас. Всё, к чему вы так упорно стремились, чтобы, наконец, посредством этого обрести полноту бытия, начинает происходить, просто "берёт и происходит", обретает форму!

... Подключённость к бытию ... В ходе беседы, за эти часы, проведённые здесь, вы получили изрядную "дозу" подключённости, если, конечно, хватило терпения, если ум не так уж часто вмешивался со своими вопросами: "Что такое? О чем это они тут говорят?".

eckhart-tolle-0306.mp3

Прежде, чем идти дальше, ещё раз проверьте, подключены ли вы к бытию? Некоторые из вас уже хорошо чувствуют связь с энергетическим полем тела, что и позволяет им удерживать нужное состояние. Те же, кто не уверен, для начала поместите внимание в какую-либо часть вашего тела. Начните воспринимать происходящее, глядя оттуда. Например, почувствуйте руки. Тут же заметите, что ум стал менее активным! Потому что вы отвлекли внимание от мыслей! Ум перестал получать ваше сознание для воспроизводства прежнего количества мыслей. Теперь постарайтесь развить эту способность удерживать внимание на выбранной части тела. Попробуйте. Продолжайте чувствовать жизнь. Всё начинается с такого простого действия! Ум может закобениться, дескать, это слишком просто. Ум любит всё усложнять, ему подавай целую технику. Но это и есть эффективная техника. Чувствование внутреннего тела является началом установления связи с бытием. Продолжайте удерживать внимание на руках. Даже если вы не научитесь ничему большему, уводите внимание от мышления, воспринимайте энергетическое поле рук, почувствуйте жизненную энергию в них. Сначала едва уловимое, чувство постепенно разрастается, становится интенсивнее – как восхитительно: ощущать энергию жизни! В таком состоянии болезнь не проникнет в руки, потому что они наполнены жизнью, наполнены присутствием в настоящем. Каждая клеточка радуется, как бы говоря: "Как приятно! Я чувствую жизнь!" Все клеточки тела танцуют от радости, им нравится это чувство. Представьте, что вы проделываете всё то же самое с вашим телом целиком! Все клетки радуются! Ничто болезнетворное не может проникнуть, когда тело находится в состоянии радости и наполненности жизненной силой. Нет нужды ждать, что когда-нибудь это произойдёт! Вы уже входите в это состояние!



Подлинно революционная трансформация - взаимодействовать с миром без накопленного умом багажа, совершенно освободившись от мыслей о своем Я, от обусловленности прошлым. Вы движетесь без бремени своего Я, пытающегося достичь полноты самореализации в будущем, ищущего там ответы на свои вопросы и так никогда их не получающего. Поведение освобождается от шаблонов. День за днём вы действовали из обусловленности прошлым в надежде, что в будущем настанет счастье. Но будущее оказывалось лишь продолжением прошлого, потому что оно всё время воспроизводилось в ваших действиях. Лучшее не наступит до тех пор пока вы в ловушке обусловленности. Удивительно! Так легко выбраться из неё, но так мало людей знает об этом! Будто стоворились хранить молчание и не упоминать об освобождении! Так легко стать свободным от маленького, ограниченного прошлым Я! Каждый ограничен, и каждый всего лишь маленькое Я. Даже Президент. Настанет день и он больше не будет Президентом, состарится, перестанет справляться с этой социальной функцией, утратит позицию в социуме. "Кто я теперь? Просто старик." Так легко выйти из бесконечных поисков полноты бытия, из стремления к "светлому будущему", к более высокому социальному положению, не ждать больше, что мир назовет вас VIP персоной! Может случится, что такое произойдёт. А через некоторое время люди передумают и объявят вас ничем.

Научитесь такой простой вещи, как удерживать своё внимание на руках, и вот вы уже постепенно высвобождаетесь из захвата умом! Я выбрал руки, потому что не сразу получается удерживать внимание на энергетическом поле всего тела. Начните с рук. Очень подходящее начало на первое время. Слушайте жизненную энергию рук и смотрите по сторонам, на меня, на людей вокруг вас. Установится ясность восприятия, которая всегда возникает сама собой, когда обусловленность больше не определяет ваше поведение. Удивительно! Быть свободным! Это совсем не требует времени! Прямо сейчас вы стали свободными! Но

состояние свободы ещё не устойчиво! Волнение ума возвращается. И тем не менее! Вход в состояние подключённости к бытию только в "настоящем". Вы всегда можете выйти в свободу просто настроившись на состояние "присутствия в настоящем". Удерживайте внимание на руках (а если можете - то на всём теле) и просто смотрите вокруг, слушайте.

Ещё раз: *восприятие* чувством, *слушание*, *смотрение*, - и вы в обширном энергетическом пространстве бытия! Вашему телу это нравится. Оно говорит: "О, как хорошо!" Вы подключились к безграничному пространству бытия. Возникают приятные ощущения. Далее рождается чувство, что это не вы смотрите, а нечто неизмеримо более глубокое, чем вы, смотрит вашими глазами. Само сознание! Ничем не обусловленное! Когда вы в настоящем, обусловленность прошлым больше не действует. Вы пребываете в присутствии Бога, ибо Он представляет собой необусловленное сознание, чистое бытие. Все миры рождаются отсюда, все галактики, - всё на свете. Неужели к этому можно прикоснуться, начав с простого чувствования рук и смотрения вокруг себя? - Да! Не нужно идти ни в какие монастыри, ни путешествовать 20 лет по Востоку, фанатично практикуя медитацию, ни посещать какие-нибудь курсы, чтобы в конце концов получить мало значащий сертификат. Войти в состояние подключённости к бытию так просто! Практиковать можете где угодно и в любое время! Сядьте. Почувствуйте энергетическое поле своего тела (либо, если это ещё трудно, какую-либо часть своего тела), направьте туда всё ваше внимание, удерживайте его там, продолжайте чувствовать и при этом смотрите по сторонам. Слушайте и смотрите. Вы заметите, как постепенно уходит желание оценивать происходящее, вы больше не стремитесь убежать из него в деятельность ума, начинаете тотально присутствовать в бытии; в глубине восприятия вы чувствуете жизненность. Вот и весь секрет. В глубине всего приходящего и уходящего вы чувствуете бескрайнее энергетическое пространство.

Несколько слов о сознательном выборе, вроде: "Я решил установить состояние подключённости к бытию".

Глубинные процессы происходят сами собой и вы ничего не можете с ними поделать. С абсолютной точки зрения, возможно, это и верно. Но когда вы "выбираете", то эти процессы выходят для вас на поверхность. Уму кажется, что вы действительно решили, чтобы они стали происходить. Хотя, конечно, есть глубина, дальше которой человек не может влиять на происходящее.

Много раз из всех возможных действий вы будете "выбирать" выйти из захвата умом. Кажется, это ваше маленькое Я решает, чтобы наступило состояние. Но вы не можете принудить его возникнуть. Оно существует само, вы только позволяете ему проявиться. С методической точки зрения полезно, чтобы человек думал, что это он решает быть в "настоящем". Когда вы решаете, вы замечаете, что оно начинает проявляться, хотя в своей глубине бытийствует оно само, без вас. С позиции Я выглядит, что это вы заставили возникнуть состояние подключённости, и в этом не надо никого разубеждать, я и сам часто говорю: "Это ваш выбор." Гораздо полезнее думать "Я могу это сделать" чем "Я ничего не могу с этим поделать." Останется только сидеть возле телевизора с банкой пива и ждать, когда просветление снизойдёт само. С абсолютной точки зрения учителя правы, что с человеком всё только происходит, но с методической точки зрения такая установка не продуктивна. Вы не отделены от Целого и Целое проявляет себя через вас. Если вы думаете, что это вы делаете что-то, то на деле это что-то просто происходит, оно возникает.

Почувствуете руки (или любую другую часть тела), удерживайте внимание там... Жизненность!.. Всё тело оживает!.. Почувствуйте ноги... Удерживайте там внимание. Сначала ощущения едва уловимы... Ноги, почувствуйте их... Грудь... Живот... Постепенно устанавливается кон-

такт с целостным полем вашего тела. Прочувствуйте и удерживайте его. Вы там, когда чувствуете его в паузах между моими фразами. Скорее всего, вы ощущаете его даже яснее, когда я молчу. Возможно некоторые хотели бы, чтобы я вообще заткнулся. Это знак того, что установлен контакт с энергетическим полем. Но те, кто ещё не наладил с ним связь ... не волнуйтесь, я не собираюсь пока умолкать.

Один из важных аспектов бытия – безмолвие, неподвижность. Жизненность тоже в своей глубине неподвижна. Ибо в самом Бытии ничего не происходит. Бытие остаётся состоянием чистого ничто с точки зрения обычного ума. Если что-то начинает происходить, оно принимает форму и становится чем-то во времени. Формы возникают. Но само Бытие, – ему нет нужды, чтобы в нём что-либо происходило! Время и формы возникают из поля бытия и становятся чем-то, а затем снова возвращаются в Бытие. Когда вы в связи с бытием, нет нужды, чтобы что-либо происходило в вашей жизни. Спустя какое-то время, вы, конечно, приступаете к делам. Но постарайтесь уловить, что всё, что с вами происходит – чувства, события, ситуации, – происходит на поверхности бытия. Вы начинаете чувствовать: "Я – есть бытие!" Продолжайте удерживать внимание на энергетическом поле вашего тела. Вы заметите, что не ждете больше, когда я произнесу следующую фразу. Потому что в этот момент вы и так переживаете восхитительную жизненность во всём, что вокруг! Что я могу ещё сказать, чтобы усилить ваше состояние? Вы уже переживаете глубину бытия. Что можно ещё добавить сопоставимое с этим?

Но ваше существование в виде отдельной формы продолжается; даже тогда, когда вы сидите в неподвижности и позволяете всему возникать, всему проявляться. Пока вы живёте, вы действуете как часть целостного бытия. Не достаточно уметь входить в состояние подключённости, только сидя в неподвижности. Очень ограниченный навык. Но начинать, действительно, лучше всего в максимально благоприятных условиях, наподобие этого зала, в котором

установилась тишина (за исключением пространства ума, где периодически возникают завихрения). Некоторым легче входить в состояние посредством какой-либо деятельности: например, практика тай-чи, связывающая вас с вашим телом, или опасные виды деятельности, которые принудительным образом требуют пребывания в настоящем, иначе произойдёт несчастный случай (например, если вы отвлечётесь на обдумывание предстоящей вечеринки, когда взбираетесь по отвесной скале). Но и здесь ваш навык будет ограничен только одним видом деятельности, зависеть от него, а большую часть жизни по-прежнему будете проводить в обусловленности прошлым.

eckhart-tolle-0309.mp3

Состояние подключённости всегда характеризуется высшей степенью пробуждённости восприятия. Иногда его сравнивают с состоянием ожидания, но не в традиционном смысле, т.е. не ожидание, когда что-то произойдёт со мной в "настоящем" (хотя на самом деле вы не ждёте настоящего, вы всегда ждете следующий момент, это обычное содержание ожидания: мне не нравится настоящее, я хочу другое), - речь идёт о совсем ином ожидании, подразумевающим высочайшую степень включённости внимания. Вы целиком здесь, целиком в настоящем. Говорят, один суфийский мастер, известный тем, что от него исходила особая тишина и покой, на вопрос "Кто был его наставником?" ответил - "Кошка! Я часами наблюдал, как она сидела и выжидала что-то у мышиной норы. Так я научился сохранять пробуждённое внимание в настоящем." Никакого нетерпения! Простое присутствие возле. Ни единой мысли в кошачей голове. В нужный момент - моментальная реакция. Если у вас получится в течении часа представлять себя кошкой, наблюдающей за мышиной норой, - вы тоже окажетесь в настоящем.

Я не призываю вас вернуться назад, в состояние сознания кошки. Вам нужно переступить за порог, возвыситься над

мыслью. Большинство животных пребывают вне мысли. От этого у них повышенная связь с бытием, гораздо большая, чем у большинства людей. У животных устойчивая подключённость к источнику жизни, вот почему у них меньше проблем, чем у человека. Они живут, не обременённые заботами, и потому не нуждаются в терапии. Животные не накапливают в себе чувства несчастья, если только не превращаются в невротичных существ от слишком долгого пребывания рядом с человеком, от слишком частого рефлексорного переживания состояния своего хозяина. В естественной среде вы не встретите невротичного животного. Состоянию подключенности к бытию, о котором я сегодня рассказывал, легко можно научиться, внимательно наблюдая за животным, желательно диким. Понаблюдайте, как грациозны движения кошки, как она расслаблена, как всё время пребывает в "настоящем", сама её поза, когда она отдыхает, - многие художники запечатлели её в своем творчестве. Какая гармония исходит от отдыхающей кошки! А собаки! Несмотря на тысячелетнюю историю своего проживания с человеком, они сохранили своё психическое здоровье. От собак исходит удивительное благополучие, жизненность, любовь, не взирая на то, что происходит кругом. Они радуются жизни, готовы праздновать каждый наступающий момент. Виляя хвостом, они как бы благословляют бытие! Сравните с состоянием человека, который завис у себя в голове в своих проблемах. Он живёт в пустыне мёртвого мира, в своих непрерывных концептуализациях, образах, суждениях, генерируемых ложным чувством Я. Так приятно наблюдать за игрой собаки, всё время готовой праздновать жизнь! Постоянное чувство благодати, выражаемое через свою отдельную форму.

Наблюдая за дикими животными, или к примеру, за птицами, - чтобы по настоящему видеть их, нужно перестать стремиться всё назвать и всему дать оценочные характеристики. "О, какая прелестная птичка! Минутку, щас вспомню, как её зовут!" В этот момент вы утрачиваете подлинную связь, вы больше по настоящему не смотрите на чудо бытия, которое ум тут же хочет пометить как "птица" или что-нибудь в этом роде. Чем больше внешних при-

знаков вы ассоциируете с явлением, тем более оно умерщвляется. Но подлинное изучение – это бытийствование вместе с явлением, наблюдение за ним при одновременном сохранении связи со своим телом. Как раз то, что мы пытались попрактиковать в этом зале. Вы подключаетесь к настоящему, вы чувствуете энергетическое поле целостного бытия, – и уже оттуда наблюдаете за животным; слова не нужны, сохраняйте состояние пробужденности, повышенной восприимчивости и просто наблюдайте, как оно двигается, любуйтесь его позами. Пробужденность внимания птицы проявляется в её поворотах головой. У неё нет никакого образа себя, нет проблем с самооценкой, нет комплекса неполноценности. Она просто бытийствует, она занята поиском пищи. Поэтому вертит головой. А затем вдруг взлетает. Она не изображает полёт, она летит. Она не раздумывает: "А стоит ли мне перелететь на ту ветку? Что будет, если я перелечу? Что – если нет?" Она просто делает это, потому что так проявляет себя её целостное бытие. Оно у неё не заблокировано, в отличие от человека с его ограниченным, маленьким Я, переживающим поток жизни.

Когда в состоянии безмолвного внимания вы наблюдаете за животным, вы обучаетесь. Чему оно учит? Пребыванию за границами ума, жизни в свободе от мысли, потому что "мысли" животных – это отнюдь не концепции, это их сознание. Итак, животное учит состоянию безмыслия. Превосходный учитель, если вы открыты! Но состояние безмыслия, в которое входите вы, с одной стороны похоже на состояние животного, но с другой фундаментально отличается. Потому что вы перелетаете назад через тысячи лет. Вы заблудились, но сейчас возвращаетесь в свое изначальное состояние приоритета невинной связи с бытием. Ваше возвращение несёт с собой невероятную глубину познания, чего лишены животные. Они ещё не расстались со своим природным состоянием, но мы успели утратить его и, когда вновь обретаем, это уже более глубокий уровень пребывания в природном состоянии. В некотором смысле, в этом состоит суть притчи о Блудном сыне, сыне который жил в доме Отца, получил от него огромное состояние,

промотал его, много лет странствовал, жил как бродяга, попрошайничал, даже забыл своё происхождение, пока не появился посланник (так в наиболее древней версии) и не напомнил ему, чьим сыном тот является. И сын отправляется в путешествие домой. Вернувшись, любовь, которую он почувствовал к своему дому, была глубже той, чем когда он его покидал, потому что когда мы возвращаемся к чему-либо, мы чувствуем это более глубоко, чем прежде. Так и здесь! Человек утратил свою связь с природой, стал использовать её только для достижения умом поставленных целей. А теперь отдельные люди возвращают свою связь с природой, осознают, насколько она таинственна. Когда вы вновь восстанавливаете состояние подключённости к бытию, это уже более глубокое состояние, чем ваша исходная, бессознательная природность. Вы возвращаетесь обогащённые осознанием таинственности бытия.

Итак, животные учат нас состоянию безмыслия. Но сами они ещё "до возникновения мысли", а вы - выходите "за область мысли". Вы пользуетесь мыслью, а не она управляет вами. Вот зачем мы собрались здесь: преодолеть потребность воспроизводить мысль. Порой мысли бывают не обходимы, но большую часть времени они только мешают. Мы действительно подошли к переходу на новый виток эволюции, когда власть ума будет преодолена. Мысль будет по-прежнему использоваться как полезный инструмент, но они перестанут быть навязчивыми, большую часть времени человек будет пребывать в ничем не обусловленном сознании. Вы будете действовать и воспринимать мир прямо из пространства осознанности, а не из состояния умственной активности. Невероятная трансформация! И так просто!

Вот мы находимся в этом зале, а ведь здесь зарождается новое состояние сознания. Без преувеличения - событие планетарного значения! В других местах и в других аудиториях оно возникает тоже, пока что достаточно редко, но с каждым днем всё чаще и чаще! Этого не покажут по TV сегодня вечером, хотя какое ещё событие может быть более величественным?



eckhart-tolle-0310.mp3

... Итак, вы подключены к энергетическому полю своего тела... Сохраняйте это состояние ... Ум захочет вернуться. Он будет стараться, чтобы какая-нибудь мысль целиком завладела вашим вниманием. "Попробую-ка эту мысль ... напомню ему об этой проблеме на предстоящей неделе." Ум смотрит, удалось ли ему захватить ваше внимание. Поначалу крохотная мысль быстро разрастается. Внимание покидает тело и целиком погружается в мысль, которая незамедлительно превращается в целый поток: одна подводит к другой, они расцветают пышным цветом, и поначалу крошечная мысль превращается в бурную умственную активность. "Мне следует готовиться к предстоящей неделе, а я сижу в этом зале! Что я тут делаю? Зачем я пришел сюда? Чем мне это поможет в моих делах?" Такое вполне может произойти. Находясь в безмолвии, легко заметить, как это наступает ... вот вы уже в водовороте мыслей ... Вау! ... но проходит минут десять и вы снова возвращаетесь вниманием в тело ... Пребывайте в нём.

Теперь вам знакомо состояние подключённости. Вы ощущали прилив энергии на протяжении нескольких часов, хотя на самом деле не было никаких часов, - только один непрерывный момент настоящего. Ваше состояние осознанности повысилось. Продолжайте практиковать безмолвие, пребывая в настоящем. Сначала в простых ситуациях. Встретив друга, скажите ему: "Hallo!", - и посмотрите на него некоторое время безо всяких суждений (это так просто, когда вы в контакте со своим телом). Кто смотрит? Ваше маленькое Я или нечто более величественное, чем вы, смотрит вашими глазами? Больше чем вы и всё же вы. Само сознание смотрит, энергия, не обусловленная личностью. Ум безмолвен, а вы просто воспринимаете другого человека. Кто воспринимает? Кто-то ответит: "Никто, поскольку нет никого, кто бы оценивал и выносил суждения. Это энергетический процесс." Постепенно приходит понимание, что вы не персона, а само сознание. Когда смотрите на

мир как на проявление сознания, вы везде воспринимаете невероятную красоту. Куда бы вы ни направили свой взгляд, вы видите как бы себя самого, поскольку всё вокруг тоже представляет собой сознание, проявляющее себя в той или иной форме: каждый человек, растение, планеты, солнце. В своем самовыражении сознание обретает временные формы. Когда вы наблюдаете из места, которое глубже, чем ваша форма, сознание смотрит и видит себя. Потрясающее чувство, когда, куда бы вы ни посмотрели, куда бы ни пошли, вы натываетесь на себя, только в другой форме! Я смотрю на цветок ... и в глубине чувства - да это же я! Ваша сущность являет себя в миллионах и миллионах других форм. Красота скоротечна, поскольку цветок через несколько дней завянет, но всё же красота неотделима от сознания, она его внешнее выражение, другая форма унаследует её и будет выражать себя всё в том же сознании. Находясь в настоящем, в состоянии безмолвия, - в других формах вы узнаете себя. В этом заключается глубинное значение Любви. Единственная подлинная Любовь это распознавание в другом самого себя.

eckhart-tolle-0311.mp3

... Любовь, но не в том смысле, которое вкладывает ум в это понятие: "ОК! Я должен любить!" Гораздо глубже. Не цепляющаяся любовь и не та, которая плачет по увядающей красоте или по исчезновению форм, - а любовь, которая вне конкретной формы. Любовь, которая знает, что это не смерть, а переход из формы в форму. Это не исчезновение как таковое, вы в подключении к вневременному измерению, где нет ни рождения, ни смерти. Рождение и смерть возникают. Смерть - противоположное рождению. Смерть не противоположна жизни. У жизни нет противоположного. Жизнь вечна. Жизнь есть само сознание. Итак, не жизнь и смерть, а рождение и смерть. Даже если другой (он или она) не знает себя как сознание, попавшее в ловушку идентификации с формой, вы всё равно распознаёте в нем самого себя. Вы смотрите сквозь умственные нагромождения другого человека.

Мы говорим не об исключительном состоянии сознания, доступном редким избранникам, один на миллион. Теперь подобное встречается у очень большого количества людей. А всё начинается с такой простой вещи, как чувствование рук (если можете – то целиком всего тела) и смотрения вокруг себя в состоянии безмолвия, в состоянии безмыслия, без оценок и не интерпретируя происходящее. Невинное восприятие. Всё начинается с этого. Не убегание из настоящего тем или иным способом, а погружение всё глубже и глубже в него. Это может стать целью вашей жизни точно так же, как вы ставите перед собой другие цели. Если вы будете метаться в поисках чего-то другого, рано или поздно окажитесь во фрустрации. Если в поисках своей особой цели жизни будете постоянно вопрошать: "В чем цель моей жизни?", – найдётся много посредников, которые подберут её для вас. На индивидуальном уровне она, может, и устроит вас, но есть более глубокая цель всякой жизни – трансформация сознания, цель самого Универсума. Он хочет проявляться и это происходит сейчас. Вот ваша цель: чтобы сознание могло полноценно являть себя посредством вашей формы! Тогда ваша личная цель станет частным случаем, в котором более общая цель найдёт для себя новый путь воплощения. Неусловленное сознание может реализовать себя в вашей личной цели и невероятно обогатить её, наполнить жизненной энергией. Кем бы вы ни были – бизнесменом, парикмахером, сборщиком мусора в парке, – без разницы: новое сознание может реализоваться в любую активность, во что угодно. Личная цель по-прежнему почитается, но становится частью более могучего целого – проявлением цели Универсума. Невероятная новизна входит в жизнь. Может случиться, что и обстоятельства вашей жизни поменяются кардинально. Такое возможно. Или может возникнуть совершенно новое понимание того, чем вы занимались всё это время. Качество ваших действий изменится необычайно. Допустим, вы парикмахер и обрели новое состояние сознания. Оно проявляет себя посредством вас, вы всё более и более укореняетесь в настоящем. Все, кто будет приходить, будут встречаться с вами как с новым типом сознания, каждого вы будете принимать в состоянии от-

крытости, без предварительного оценивания. В дальнейшем люди полюбят приходить к вам (оставим пока в стороне ваши профессиональные качества и априори будем считать, что они высокого качества). Даже если до этого вы были неважным мастером, вы скоро станете им, поскольку в свои действия стали приносить измерение пребывания в настоящем. До этого вы были никудышным работником только от того, что недостаточно присутствовали в настоящем! Больше настоящего – выше качество, чем бы вы ни занимались. Во внешнем мире всё, что бы вы ни делали, является выражением вашего сознания. Чем более вы в настоящем, т.е. чем менее ум доминирует, тем выше качество того, что вы делаете. Итак, вы не только станете лучшим парикмахером, но люди начнут приходить, чтобы просто побыть в вашем обществе, оказаться в вашем энергетическом поле. Если же вы бизнесмен и постоянно озабочены, где достать одно, как продать другое, почему ваши дела недавно шли хорошо, а потом вдруг начались неудачи, – всё это отойдёт на второй план. Вы постоянно будете накапливать в себе энергию за счет пребывания в настоящем, могущественная энергия станет изливаться через вас в то, чем вы занимаетесь, вы начнёте делать всё предельно внимательно и заботливо, – это совсем другая энергия, чем энергия умственного беспокойства, вроде: "Мне нужно достичь того-то и того-то в будущем!", – озабоченность самореализацией, боязнь не успеть занять позицию в бизнесе, стремление найти себя, быть собой. Человек надеется, что если всё время будет на взводе, то когда-нибудь достигнет своей цели. Такая установка генерирует много энергии, но в своей сути – это страдание: напряжение, стресс, беспокойство. Так функционирует большая часть мира бизнеса, но так не должно быть. Когда вы пребываете в настоящем, колоссальные потоки идут через вас, но это другое качество энергии, чем в состоянии схваченности умом. Деловые партнёры в вашем присутствии начнут чувствовать себя комфортно, более свободно. Окружающие начнут замечать, что от вас исходит добро. Вы перестанете быть озабоченными результатом, потому что настоящее и так полно само в себе, всё хорошо, всего достаточно! Уже достигнута полнота жизни!

Удивительным образом освобождается любое ваше действие в мире, где все скованы стремлением приобретения: "Я должен достичь то; я не должен потерять того!" Это больше не влияет на вас. В новом состоянии сознания вы как бы оказываетесь в состоянии игры. Мощная энергия идёт через вас, но вы в состоянии игры с миром форм. Вы понимаете, что весь мир форм – увлекательная игра. Вы больше не зависите от того, что одни формы жизни приходят, другие уходят. Игра форм! Активное поведение доставляет удовольствие. Невинное чувство свободы от того, что вы делаете! Вы выполняете свою работу со всей тщательностью, с полным вниманием, но при этом вы играете. Возможно и наступит один прекрасный день, когда все люди станут жить таким образом. Но когда-то надо начать. Если не прямо сейчас, этот день не наступит никогда. Некоторые уже начали так жить. Возникло новое состояние сознания.

eckhart-tolle-0312.mp3

Ум не может согласиться с тем, как будет выглядеть мир, если все начнут жить в новом состоянии сознания. Трудно себе вообразить, как изменится сотворённый человеком мир, привычные формы бизнеса, сфера политики и прочее. Если улететь с Земли, а через тысячу лет вернуться к новым людям, живущим в новом состоянии сознания, уверен, что вы бы оказались на чудесной планете, очень красивой и удивительной. Некое воплощение Рая на Земле. Невероятно! Красота, гармония. Формы по-прежнему будут возникать и исчезать, но это будет уже не существенно. Однако, если вы вернётесь на Землю в старом состоянии сознания и окунётесь в воплощённые формы нового сознания, жизнь покажется невыносимой. Если бы вы вознеслись в Рай в прежнем состоянии сознания он бы вам показался адом. "Здесь невыносимо! Нет никаких развлечений (в том виде, к которым вы привыкли), по TV вообще смотреть нечего", потому что старый сорт информации больше не нужен. Ум почувствует себя не в своей тарелке. Через некоторое время вы взмолитесь: "Спасите меня отсюда!" –

если вы в новом мире окажетесь в старом состоянии сознания. . . . Возможно, кто-то уже переживает похожее, сидя сейчас в этом зале!

eckhart-tolle-0313.mp3

Я много говорил о состоянии присутствия в настоящем . . . В начале беседы вы вошли в момент времени под названием "настоящее", и сейчас, два часа спустя, вы по прежнему в настоящем моменте времени. Странно говорить такое. Но в своём существе это всё тот же момент. Однако то, что возникает в нём, меняется (в нашем случае - незначительно, поскольку то, что мы здесь делаем, уходит своими корнями в измерение, где отсутствует время). Один из неизменных фактов вашей жизни (не важно, что при этом происходит), - это настоящий момент времени. В опыте, разворачивающемся во времени, один феномен остаётся неизменным - настоящий момент времени. Он всегда только "настоящий момент времени". Но что есть "настоящее"? - Состояние осознания бытия, то поле, на котором и из которого всё происходящее возникает. Стоящее за всем полем сознания! Ничем не обусловленное чистое бытие, глубоко безмолвное, наполненное жизненностью. С точки зрения ума - ничто, но при этом полнота самой жизни. Все феномены проистекают отсюда. Само сознание - прежде, чем что-либо произойдет в нём! Непрерывный, вневременной фактор в каждом опыте - сознание! И это - вы. Бытие является вневременным фактором любого жизненного опыта.

Порой кажется, что за жизнь происходит много перемен. Некоторые люди говорят о фантастических трансформациях, как если бы они прожили несколько инкарнаций себя в течении одной жизни. Иногда, действительно, изменения очень разительные, но, вглядываясь в глубину, за всем многообразием стоит ощущение бытия: и когда вам было 6 лет, и когда стало 85, - в глубине одно и то же переживание бытия, внутри которого всё это происходит. Чувствование бытия - фундаментальное, единственно реальное, с которым следует идентифицировать себя. Оно никуда не

исчезает, что бы ни произошло. Оно вневременно ... само Бытие.

Осознайте себя, как бытие. Свобода от форм, от Я.

Вы пробуждены, внимательны, присутствуете в настоящем ... Какая тишина установилась в зале! Используйте её. Осознайте её! Она продлится не долго! И при этом она всегда здесь. Даже если станет шумно. Шум как бы накроет её, но тишина останется. Настройтесь на восприятие тишины и вы тотчас окажетесь в состоянии безмолвия, у себя внутри, в глубине существа. Моментально вы выйдете из захвата умом. Простое слушание тишины способно освободить от ума, поскольку слышать тишину умом невозможно.

eckhart-tolle-0314.mp3

Только что я упоминал о животных как об учителях. Они могут научить жить "без ума". Но не только животные! Тишина – тоже великий учитель. Тишина дома, тишина на природе, – просто осознайте её и перенесите внутрь себя. Внутреннее безмолвие воцаряется тут же, как вы осознали тишину. Потому что ум – шум и есть! Используйте тишину как учителя. Вам нужно только открыться.

Для многих тишины просто не существует! Они испытывают дискомфорт в тишине: "ОК! Давайте немного пошумим!" Если им это не удастся, их ум становится ещё более беспокойным. Чем глубже тишина, тем громче ум в своём сопротивлении ей. И всё же – так просто! Обратите внимание на тишину, осознайте её. Для ума – не о чём думать, ему нечего делать в тишине. Наступает внешняя тишина и в тот момент, когда вы её осознаёте, внутренняя тишина устанавливается сама собой. Ум не может оценить всю драгоценность тишины. Слово бы неизбывная мощь начинает окутывать вас снаружи и изнутри. Такова Любовь в своём самом глубоком понимании. Потому что наступает единство. Помните? Любовь есть признание своего единст-

ва с другим, узнавание себя в другом. Единство есть Любовь. Звучит как поэтическая метафора, чтобы вы могли представить, о чём я говорю. Я просто указываю на это состояние.

Тишина наполнена энергией. Иногда говорят: "Тишиной говорит Бог." Все звуки – как плохой перевод с языка тишины. Она ведёт гораздо глубже, чем слова. Беспредельная мощь внутри и снаружи ... при этом разумность ... сама жизнь ... – звучит странно, но так оно и есть.

Безмолвие всегда здесь. Если оно не здесь, то это вы отключились от него. Оно и внутри, и снаружи. Энергетическое поле тела тоже безмолвно, но при этом оно живое. И только в уме непрерывный шум многополосного шоссе. Внутреннюю тишину я называю безмолвием. Очень полезно использовать внешнюю тишину как учителя. Особенно тишину природы. Через какое-то время эти помощники вам будут не нужны. Поскольку куда бы вы ни шли, внутренняя тишина уже там. Даже посреди шумной городской улицы, в глубине – безмолвие. Но пока основательно не укоренитесь во внутреннем безмолвии, очень полезно учиться у внешней тишины. Она единственный учитель, который вам нужен, и он у вас уже есть! Не волнуйтесь, если не удастся прочитать ту или иную книгу наставлений, если вы что-то не посмотрели, не прошли какие-нибудь курсы, – достаточно внимательно слушать тишину, где только возможно. Вот и всё! Новое состояние сознания будет самовоспроизводиться снова и снова. Ум периодически будет вмешиваться, ну и пусть. Всё нормально!

... Вчера вечером я уже упоминал об очень глубоком утверждении из Библии: "Пребывай в безмолвии и знай: ты – Бог."

Пришло время сделать перерыв. Оставайтесь в контакте с вашим телом так долго, как сможете. Во время обеда, об-



щаясь друг с другом, слушайте из "пространства тишины",  
просто слушайте.

Спасибо.