

# ЗМІСТ

<b>Від перекладача.....</b>	<b>11</b>
<b>Авторська передмова до паперового видання.....</b>	<b>15</b>
<b>Вступ .....</b>	<b>19</b>
Звідки взялась ця книга?.....	19
Правда всередині вас.....	22
<b>ЧАСТИНА ПЕРША. Ви і ваш розум — не одне і те ж .....</b>	<b>27</b>
Найбільша перешкода на шляху до просвітлення .....	27
Звільнитися з-під влади розуму.....	33
Просвітлення: піднятися над думкою .....	37
Емоція: реакція тіла на розум .....	40
<b>ЧАСТИНА ДРУГА. Свідомість: вихід із зони болю .....</b>	<b>47</b>
Не примножуйте біль у теперішньому .....	47
Біль із минулого: розчинити тіло болю.....	50
Ідентифікація еґо з тілом болю.....	55
Походження страху.....	56
Еґо шукає цілісності.....	58
<b>ЧАСТИНА ТРЕТЯ. Заглиблюючись у Тепер.....</b>	<b>60</b>
Не шукайте себе в розумі .....	60
Часу не існує.....	61

За межами Тепер немає нічого.....	62
Ключ до духовного виміру.....	63
Отримати доступ до сили Тепер.....	65
Відпускаючи психологічний час.....	68
Божевілля часу психологічного.....	70
Час — корінь зла й причина всіх страждань.....	71
Знайти життя під життєвими ситуаціями.....	73
Усі проблеми — ілюзія розуму.....	75
Квантовий стрибок в еволюції свідомості.....	77
Радість Буття.....	78
<b>ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. Стратегії розуму для уникання миті Тепер ...</b>	<b>81</b>
Втрата Тепер: стержнева помилка.....	81
Звичайна та глибока неусвідомленість.....	83
Чого вони шукають?.....	85
Як розчинити звичайну неусвідомленість.....	86
Звільнитись від нещастя.....	87
Де б ви не були, будьте там цілковито.....	91
Внутрішня мета вашого життя.....	97
Минуле не може вижити у вашій присутності.....	98
<b>ЧАСТИНА П'ЯТА. Стан присутності.....</b>	<b>101</b>
Вона не така, як вам здається.....	101
Езотеричне значення очікування.....	102
Краса народжується з тиші вашої присутності.....	104
Осягнути чисту свідомість.....	105
Христос: реальність вашої божественної присутності.....	110
<b>ЧАСТИНА ШОСТА. Внутрішнє тіло.....</b>	<b>113</b>
Буття — ваша глибинна сутність.....	113
Дивіться крізь слова.....	114
Знайти свою невидиму і незнищенну реальність.....	116
З'єднатись із внутрішнім тілом.....	117
Трансформація через тіло.....	118

Проповідь про тіло .....	120
Пускайте корінь усередину .....	121
Перед тим, як увійти в тіло, простіть .....	123
Ваш зв'язок із Непроявленим .....	125
Сповільнення старіння .....	126
Зміцнення імунної системи .....	127
Дайте змогу диханню запровадити вас усередину тіла .....	128
Творчий підхід до використання розуму .....	129
Мистецтво слухання .....	129
<b>ЧАСТИНА СЬОМА. Портали в Непроявлене .....</b>	<b>131</b>
Проникаючи в тіло .....	131
Джерело Чі .....	132
Сон без сновидінь .....	134
Інші портали .....	135
Тиша .....	136
Простір .....	137
Істинна природа простору і часу .....	140
Свідома смерть .....	142
<b>ЧАСТИНА ВОСЬМА. Просвітлені стосунки .....</b>	<b>144</b>
Увійдіть у Тепер з того місця, де ви є .....	144
Стосунки у форматі любов-ненависть .....	146
Згубні звички і пошук цілісності .....	148
Від залежних стосунків до просвітлених взаємин .....	151
Стосунки як духовна практика .....	154
Чому жінки ближчі до просвітлення .....	161
Розчинити колективне жіноче тіло болю .....	162
Припиніть стосунки зі собою .....	168
<b>ЧАСТИНА ДЕВ'ЯТА. За щастям і нещастям ховається спокій .....</b>	<b>171</b>
Вище благо за межами добра і зла .....	171
Кінець життєвої драми .....	174
Непостійність і циклічність життя .....	176



---

Як використати і відпустити негатив .....	182
Природа співчуття.....	188
На шляху до реальності іншого порядку.....	190
<b>ЧАСТИНА ДЕСЯТА. Навіщо здаватися .....</b>	<b>197</b>
Прийняття моменту Тепер .....	197
Від енергії розуму до енергії духу.....	202
Смирення в особистих стосунках.....	204
Перетворюючи хворобу на просвітлення.....	207
Коли приходить біда.....	209
Перетворюючи страждання на спокій .....	210
Хресний шлях .....	214
Ви маєте вибір.....	216



## ВСТУП

### **ЗВІДКИ ВЗЯЛАСЯ ЦЯ КНИГА?**

Минуле не надто багато важить для мене, і я рідко про нього думаю. Утім, хотів би коротко розповісти, як я став духовним учителем і як з'явилась на світ ця книга.

Приблизно років до тридцяти я жив у стані хронічної тривоги, яка змінювалась періодами суїцидальної депресії. Тепер мені здається, все це було не зі мною або ж в якомусь іншому житті.

Якось уночі, невдовзі після мого двадцять дев'ятого дня народження, я прокинувся, охоплений смертельним страхом. Уже не раз прокидався отак посеред ночі, але цього разу страх був сильніший, аніж будь-коли. Цілковита тиша, нечіткі контури меблів у темній кімнаті, чутно, як десь далеко гуркоче потяг — все раптом здалося таким чужим, ворожим і настільки позбавленим сенсу, що не викликало нічого, окрім безмежної огиди до світу. І найогиднішим у цьому було моє власне існування. Який сенс жити з тягарем цілковитої власної нікчемності? Навіщо продовжувати цю безконечну боротьбу? Я відчув нестримне бажання самознищення, не-існування. І воно ставало сильнішим за інстинкт самозбереження.

«Я більше не можу жити зі собою», — ця думка пульсувала в моїй голові. І раптом я усвідомив усю її особливість. «Скільки в мені є різних мене? Я один чи нас двоє? Якщо я не можу жити зі собою, отже, нас двоє: Я і ще одна істота, з якою цей Я не може жити. Мабуть, — подумав я, — тільки хтось один із нас справжній».

Я був настільки ошелешений цим незвичайним відкриттям, що мій розум відключився. Залишався цілком присутнім, але без думок у голові. Потім мене затягнуло у щось, що скидалося на енергетичний вихор. Спочатку все рухалось повільно, але згодом швидкість почала наростати. Мене охопив жах. Я весь затремтів і почув, як всередині у грудях хтось промовив «не опирайся». Відчував, ніби мене засмоктує у прірву. І ця прірва, здавалось, була в мені, а не десь ззовні. Аж раптом страх зник, і я відпустив себе у вільне падіння. Не пам'ятаю, що відбувалось далі.

Прокинувся я від співу пташки за вікном. Ніколи раніше не чув нічого подібного. Лежав із заплющеними очима і раптом побачив образ коштовного діаманта. Якщо б діаманти могли співати, вони звучали б, як ця пташка. Я розплющив очі. Перший промінчик сонця пробивався в кімнату крізь фіранки. Без посередництва думок я відчував, я знав, що світло — це щось незмірно більше, ніж ми звикли вважати. М'яке світіння, що проникало крізь фіранки, було сама любов. Сльози навернулись на очі. Я підвівся й пройшовся кімнатою. Впізнавав її, але водночас розумів, що ніколи по-справжньому не бачив. Усе було чисте і незаймане, ніби щойно створене. Я брав до рук різні предмети — олівець, порожню пляшку — і не міг надивуватись, які ж вони прекрасні й живі.

Того дня я ходив містом у цілковитому зачудуванні — свідчив диво життя на планеті Земля так, ніби щойно народився.

Наступні п'ять місяців прожив у стані неперервного глибокого спокою та блаженства. Згодом інтенсивність цього відчуття



зменшилась, або так лише здавалось, оскільки це стало моїм природним станом. Я продовжував функціонувати у світі, хоча й розумів — нічого більше не можна ні додати, ні забрати з того, чим уже володію.

Звісно, я усвідомлював, що зі мною трапилась якась дуже неординарна подія, але не розумів, що саме. І так тривало декілька років, допоки не прочитав духовні тексти і не зустрів духовних учителів, які допомогли мені усвідомити: я здобув те, чого всі так наполегливо шукають. Розумів, що тієї ночі саме неймовірні страждання змусили мою свідомість розірвати своє ототожнення з нещасним і переповненим страхом «мною», який виявився цілковитою вигадкою розуму. Цей розрив був настільки потужним, що моє хибне страждання Я обвалилося так, ніби хтось витягнув корок з надувної іграшки. Те, що залишилось, і було моєю істинною природою, яка завжди перебувала в мені — чиста свідомість у первісному стані, що передує ототожненню з формою. Згодом я навчився пірнати у внутрішній простір поза часом і смертю, який спершу видався проваллям, і залишатись при свідомості. Я перебував у стані такої невимовної благодаті й святості, що навіть мій перший досвід тьмянів у порівнянні. І настав той час, коли й на фізичному плані в мене нічого не залишилось: ні стосунків, ні роботи, ані дому чи соціальної ролі. Два роки я провів на лавках у парках у стані неймовірної радості.

Втім, навіть найпрекрасніші переживання з'являються і зникають. Та найцінніше, що може з вами трапитись — це коли ви віднаходите глибокий внутрішній спокій всередині себе. Відтоді спокій ніколи не покидає мене. Іноді його внутрішня течія настільки сильна, що майже відчутна на дотик. Інші теж можуть її спостерігати. А часом вона десь на задньому плані, як далека мелодія.

Згодом до мене почали підходити люди і заявляти: «Я також хочу мати те, що маєте ви. Можете трохи вділити мені цього або ж показати, де його взяти?». І я відповідав: «У вас вже є все, що потрібно. Просто ваш розум так галасує, що не дає схопити

потрібний вам стан». Згодом ця відповідь перетворилась на книгу, яку ви зараз тримаєте в руках.

Не встиг я озирнутись, як у мене була нова соціальна роль. Я став духовним учителем.

## ПРАВДА ВСЕРЕДИНІ ВАС

Ця книга є квінтесенцією моєї роботи (настільки, наскільки її взагалі можна передати словами) з окремими людьми, невеликими групами духовно спраглих за останні десять років у Європі та Північній Америці. Словами великої любові хочу подякувати цим винятковим людям за їхню мужність, за готовність прийняти внутрішні зміни, ставити цікаві питання й слухати відповіді. Без них цієї книги не було б. Вони належать до тієї поки що незначної, але з кожним днем щораз більшої спільноти духовних першовідкривачів — людей, які досягли точки, де вони спроможні порвати з успадкованими колективними шаблонами розуму, що впродовж тисячоліть тримали людство в тенетах страждань.

Вірю, ця книга прокладе собі дорогу до сердець тих, хто вже готовий до радикальної трансформації. Вона стане каталізатором. А ще, сподіваюсь, вона зачепить багатьох із тих, які задумуються, але ще не цілком готові жити й практикувати те, що в ній описано. Можливо, згодом зерно, посіяне цією книгою, впаде біля зерна просвітлення, яке кожна людина носить в собі, і разом вони оживуть і проростуть.

Ця книга в її теперішньому вигляді постала, часто спонтанно, як відповідь на запитання під час семінарів, медитативних уроків і приватних консультацій, тому я зберіг формат питання-відповіді. Я вчився новому, віддавав і отримував не менше за тих, хто ці питання ставив. Деякі питання-відповіді записував майже дослівно. Решта є узагальненнями. Тобто я об'єднав певний тип поширених запитань в одне і виклав саму суть в