

ЗМІСТ

ЧАСТИНА ПЕРША. Розквіт людської свідомості.....	9
Пробудження.....	9
Мета цієї книги	12
Успадкований розлад.....	14
Народження нової свідомості	18
Духовність і релігія	20
Трансформуватися негайно.....	22
Нове небо і нова земля	25
ЧАСТИНА ДРУГА. Еґо: поточний діагноз людства	26
Ілюзорне «Я».....	28
Голос у голові.....	30
Зміст і структура еґо	33
Ототожнення з речами	34
Загублений перстень	36
Ілюзія власності	39
Пожадання: хочу ще	41
Ототожнення з тілом.....	43
Відчуй внутрішнє тіло.....	46
Буття і забуття	47
Від помилки Декарта до прозріння Сартра	48
Спокій, що понад усяким розумом.....	49
ЧАСТИНА ТРЕТЯ. Ядро еґо.....	51
Нарікання й обурення	52
Реактивність і обурення	55
Правда на моєму боці, вони помиляються	56
На захист ілюзії	57

Істина: відносна чи абсолютна?	58
Его не є вашим.	60
Війна — це ментальна установка	62
Будемо битися чи миритися?	64
За межами его: ваша справжня тожсамість	64
Усі конструкції нестійкі	66
Его хоче бути кращим	67
Его і слава	68
ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. Маски людських облич: багатوليке его	70
Злодій, жертва, коханець	71
Відпустити уявлення про себе	73
Наперед визначені ролі	74
Тимчасові ролі	76
Монах із пітними долонями.	77
Щастя як роль vs справжнє щастя	77
Батьківство: роль чи функція?	78
Свідоме страждання	81
Свідоме батьківство	83
Визнати свою дитину	84
Викинути всі ролі на смітник.	85
Патологічне его.	87
Фонове нещастя.	89
Секрет щастя	91
Патологічні форми его	93
Робота — з его і без нього	96
Его під час хвороби.	97
Колективне его	98
Незаперечний доказ на користь безсмертя	100
ЧАСТИНА П'ЯТА. Тіло болю	101
Народження емоцій	103
Емоції і его.	105
Качка з людським розумом	107
Усе минуле ношу зі собою	108

Індивідуальне та колективне	109
Як тіло болю живить себе	112
Як тіло болю живиться вашими думками	113
Як тіло болю живиться драмою	114
Щільні тіла болю	117
Розваги, медіа і тіло болю	118
Колективне жіноче тіло болю	119
Національні й расові тіла болю	121
ЧАСТИНА ШОСТА. Вирватися на свободу	124
Присутність	126
Повернення тіла болю	129
Тіло болю дітей	130
Нещастя	132
Розірвати ототожнення з тілом болю	133
Тригери	136
Тіло болю як інструмент пробудження	138
Звільнитися від тіла болю	140
ЧАСТИНА СЬОМА. Дізнатися, хто ви	142
Хто ви?	143
Багатство	145
Знати себе і знати про себе	147
Хаос і вищий порядок	148
Добре й погане	149
Хай діється воля Божа	151
Он воно як	152
Его і теперішній момент	153
Парадокс часу	156
Усунути час	157
Сон і сновидець	159
Вийти за рамки обмеження	160
Радість Буття	162
Дозволити его стати слабшим	163
Що зовні, те й усередині	165

ЧАСТИНА ВОСЬМА. Віднаходження внутрішнього простору....	169
Об'єктна й космічна свідомість	172
Нижче й вище думки.....	173
Телебачення.....	174
Визнати внутрішній простір	176
Ви чуєте, як дзюрчить гірський струмок?	178
Правильна дія	179
Сприймати, не називаючи	180
Хто відчуває?	182
Дихання	183
Згубні звички	185
Усвідомлення внутрішнього тіла.....	186
Внутрішній і зовнішній простір	188
Як помітити просвіт.....	190
Загубити себе, щоб знайти.....	191
Тиша	192
ЧАСТИНА ДЕВ'ЯТА. Внутрішня мета.....	193
Пробудження.....	194
Діалог про внутрішню мету.....	196
ЧАСТИНА ДЕСЯТА. Нова земля.....	208
Коротка історія вашого життя	210
Пробудження і рух у зворотному напрямку	211
Пробудження і рух назовні	214
Свідомість	216
Пробуджена дія.....	217
Три модальності пробудженої дії	219
Прийняття	219
Задоволення.....	220
Ентузіазм	223
Хранителі частоти	226
Нова земля — не утопія	227
Примітки	229

ЧАСТИНА ПЕРША



РОЗКВІТ ЛЮДСЬКОЇ СВІДОМОСТІ

ПРОБУДЖЕННЯ

Земля, 114 мільйонів років тому. Щойно зійшло сонце і розпочався новий день. Під теплим сонячним промінням розпустилась перша квітка на планеті. Задовго до цієї знаменної події, що провістила еволюційну трансформацію у світі рослин, мільйони років поспіль планету вкривав щільний килим рослинності. Перша квітка, найімовірніше, довго не протрималася. На тому етапі квіти були рідкісним і винятковим явищем — умови навряд чи сприяли повсюдному цвітінню. Утім, одного дня критичний поріг було подолано, і раптом уся планета вибухнула кольорами й запахами — якщо припустити, що тоді існувала свідомість, яка могла засвідчити цю знаменну подію.

Згодом ці делікатні пахучі створіння, які ми називаємо квітами, відіграють значну роль в еволюції свідомості інших видів. Вони вабитимуть людей, щораз більше зачаровуючи. З ростом людської свідомості квіти стануть першими об'єктами, які люди навчаться цінувати не за їхню практичну доцільність, тобто не за те, що вони якимось чином забезпечують виживання, а

винятково за натхнення, яке ті дарують художникам, поетам чи містикам. Ісус радив нам милуватися квітами і вчитись у них мистецтву жити. Подейкують, Будда якось виголосив «мовчазну проповідь», упродовж якої просто тримав квітку і споглядав її. За деякий час один із присутніх, монах на ім'я Махакаш'япа, усміхнувся. Вважається, він єдиний зрозумів суть проповіді. За легендою, цю усмішку (чи то пак духовну реалізацію) послідовно передаватимуть з покоління в покоління двадцять вісім майстрів, і згодом вона стане основою дзен-буддизму.

Споглядання чистої краси у формі квітки сприяє пробудженню й допомагає усвідомити внутрішню красу, яка є суттю людської природи. Перше свідоме споглядання краси як такої було найбільшим проривом в еволюції людської свідомості. Почуття радості й любові глибоко пов'язані з умінням переживати красу. Ще не до кінця усвідомлюючи весь процес, ми почали трактувати квіти як символ нашого власного найвищого, найсакральнішого і досі непроявленого ества. Квіти більш недовговічні, ефірні та ніжні, аніж рослини, з нутра яких вони з'являються, і схожі на посланців іншого світу, на мости між світом форми і Непроявленим. Вони не тільки мають ніжний приємний запах, але й демонструють нам, як пахне світ чистого духу. Якщо вжити слово «просвітлення» в ширшому, аніж зазвичай, сенсі, то можна сказати, що квіти — це просвітлення рослин.

Усі форми життя в будь-якому із світів — мінералів, рослин, тварин чи людей — мають рано чи пізно досягнути «просвітлення». Утім, просвітлення поки що рідкісне явище, адже є чимось більшим за просту еволюційну прогресію — воно передбачає розрив у послідовному розвитку, стрибок на цілком інший рівень буття і, що найважливіше, зменшення матеріальної складової.

Що може бути твердішим і міцнішим за камінь, найщільнішу з усіх фізичних форм? Поза тим, деякі камені зазнають засадничих змін молекулярної структури й перетворюються на криста-

ли, здатні пропускати світло. Деякі вуглеводи під дією неймовірно високих температур і тиску стають діамантами, а важкі метали — дорогоцінним камінням.

Більшість рептилій-плазунів, цих найбільш прив'язаних до землі створінь, не зазнала жодних змін за мільйони років свого існування. Однак деякі з них все-таки відростили собі пір'я і крила й перетворились на птахів, кинувши виклик силі тяжіння, що так довго утримувала їх на землі. Вони не стали краще повзати чи ходити, а просто вийшли за межі плазування й ходіння.

З незапам'ятних часів квіти, кристали, дорогоцінне каміння і птахи були в людей в особливій пошані. Як і будь-яка інша форма, вони також є лише тимчасовою маніфестацією єдиного Життя, єдиної Свідомості, що лежить в основі всього Суцього. Але той особливий статус і причина, через яку люди шаленіють і так прагнуть квітів та дорогоцінного каміння, криється в їхній ефірній природі.

Як тільки людина сягає певного рівня свідомої присутності, тиші та живої уваги, вона стає здатною вловлювати божественну есенцію життя, єдину для всіх свідомість чи дух, що перебуває в кожному живому створінні, у кожній життєвій формі, впізнає те спільне, носієм чого є й сама, і любить його всім серцем. Та поки цього не сталося, вона бачить тільки зовнішню форму, нічого не відаючи про внутрішню суть, оскільки не пізнала себе і не знайома зі своєю суттю, а відтак ототожнює себе тільки з власною фізичною і психологічною формами.

Але у випадку з квіткою, кристалом, дорогоцінним каменем чи пташкою навіть ті, хто має дуже низький рівень свідомості або взагалі позбавлений бодай якоїсь самосвідомості, можуть часом помічати — існує ще щось за межами видимої фізичної форми. Вони навіть не усвідомлюють, що саме це і є причиною їхнього інтересу до цих об'єктів і відчуття особливої спорідненості з ними. Завдяки ефірній природі крізь грубу фізичну форму

проступає дух, що криється всередині і стає більш помітним, аніж в інших життєвих формах. Винятком є новонароджені форми — немовлята, цуценята, котики, ягнятка тощо. Вони тендітні, ніжні й поки що не вкорінені в матеріальний світ. Вони випромінюють нетутешню чистоту, милість і красу та здатні розчулити навіть найбільш незворушних представників людської раси.

Тож коли ви пробуджені і просто споглядаєте квітку, кристал чи пташку, не іменуючи їх у своїй голові, це може стати вашим вікном у світ Непроявленого. Це може стати внутрішнім проходом, хоч і дуже вузьким, у світ духу. Ось чому з давніх-давен ці три «просвітлені» форми відігравали таку особливу роль в еволюції людської свідомості. Ось чому, до прикладу, дорогоцінний камінь усередині квітки лотосу є основним символом буддизму, а білий птах — голуб — символізує для християн Святий Дух. Вони готували ґрунт для ще ґрунтовніших змін у планетарній свідомості — змін, які неминуче настануть. Це те духовне пробудження, свідками якого ми зараз є.

МЕТА ЦІЄЇ КНИГИ

Чи готове людство до трансформації свідомості, до внутрішнього цвітіння — цвітіння настільки глибокого й радикального, що квіти, якими б прекрасними вони не були, здаватимуться лише його блідою подобою? Чи зможуть люди зменшити щільність своїх ментальних структур й уподібнитися кристалам чи дорогоцінним каменям, тобто навчитися пропускати світло свідомості? Чи зможуть вони кинути виклик гравітаційному тяжінню матеріального світу й вийти за межі власної ідентифікації з формою, яка фіксує его і прирікає їх сидіти у в'язниці власної особистості?

Звістка про можливість вищеописаної трансформації була центральною темою всіх духовних вчень. Такі вчителі, як Будда, Ісус і багато інших нам невідомих — це первоцвіти людства. Вони були провісниками, рідкісними дорогоцінними ство-