

# Содержание

I. Эта книга — фарс . . . . .	15
1. Невозможно объяснить. . . . .	17
2. ...И нет желания понять . . . . .	18
3. От верования к опыту . . . . .	20
II. Выпейте красную таблетку . . . . .	25
4. Пробудитесь! . . . . .	27
5. Будьте путешественником, а не туристом . . . . .	29
6. Мои отношения с богом . . . . .	30
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ</b>	
<b>Религия без духовности</b>	
III. Подлинный первородный грех. . . . .	41
7. Пуп земли . . . . .	42
8. Диктатура эго . . . . .	45
9. Сила верований . . . . .	49
10. Лабиринт разума . . . . .	54
11. Фикция мышления . . . . .	56
12. Тонущие в эмоциях . . . . .	60
IV. История религии . . . . .	67
13. Истоки сакральности . . . . .	68
14. Доисторическое магическое искусство . . . . .	72
15. Бог для каждой вещи. . . . .	75
16. Монополия единобожия. . . . .	81

V. Во имя бога . . . . .	91
17. Ирония Иисуса из Назарета. . . . .	92
18. Преступления религии . . . . .	96
19. Страх перед адом . . . . .	101
VI. РАСКОЛДОВЫВАНИЕ МИРА. . . . .	109
20. Убиение бога . . . . .	111
21. Научный фанатизм . . . . .	114
22. Кто создал Вселенную? . . . . .	117
23. Духовная пустыня . . . . .	119

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ**  
**Пробуждение сознания**

VII. ТЕМНАЯ НОЧЬ ДУШИ. . . . .	127
24. Коллективный гипноз. . . . .	129
25. Функция несчастий. . . . .	133
26. Облегчение, суицид или исцеление? . . . . .	138
27. Освещение тени . . . . .	140
VIII. Если изменитесь вы — изменится все . . . . .	145
28. Действительность нейтральна . . . . .	146
29. Перестаньте беспокоить самих себя . . . . .	151
30. Как перепрограммировать разум. . . . .	156
31. Учитесь у своих «духовных наставников» . . . . .	163
IX. Мистический опыт. . . . .	171
32. Мистицизм и просветление . . . . .	172
33. Бог внутри вас . . . . .	177
34. Медитация как медикамент . . . . .	180
35. Принимайте душ, пока принимаете душ . . . . .	187
36. Мир — это иллюзия. . . . .	191

X. Духовное эго . . . . .	197
37. Бизнес на отчаянии . . . . .	198
38. Темная сторона гуру . . . . .	199
39. Подсаженные на самопомощь . . . . .	203

**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ**  
**Духовность без религии**

XI. СВЕТСКАЯ ДУХОВНОСТЬ . . . . .	209
40. Вечная философия . . . . .	210
41. Религия против духовности . . . . .	212
42. Игра в матрешки . . . . .	217
43. Добро пожаловать в клуб чудаков . . . . .	222
XII. ВСЕ БЕЗУПРЕЧНО . . . . .	227
44. Управляемая законами Вселенная . . . . .	228
45. Несправедливости не существует . . . . .	232
46. Акцептология . . . . .	237
XIII. ЖИТЬ ПРОБУЖДЕННО . . . . .	245
47. Любите свое одиночество . . . . .	246
48. Выйдите из духовного шкафа . . . . .	251
49. Нет ничего слишком важного . . . . .	256
50. Смерть — это не конец . . . . .	260
XIV. ЭПИЛОГ: КОНЕЦ ПОИСКОВ . . . . .	265
51. Существует ли свобода воли? . . . . .	266
52. Оставьте себя в покое . . . . .	270
53. Мактуб . . . . .	272
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К РЕВОЛЮЦИИ . . . . .	275
ПРИМЕЧАНИЯ . . . . .	277

*Посвящается Ирене, Лусии и Лукасу,  
моим трем любимым людям*

*Мы называем случайностью непознанную причину  
с неизвестными последствиями.*

Вольтер

---

## Эта книга — фарс

*Оспаривание наших укоренившихся верований требует большого мужества, потому что предполагает принятие того, что мы могли ошибаться всю жизнь.*

ДЭВИД ФИШМАН

*Группа интеллектуалов во главе с известным эрудитом решила посетить центр восточной философии. Им было любопытно узнать, что это такое. По-видимому, там жил мудрый старец, дававший уроки медитации. Ежегодно ему удавалось привлекать все больше искателей, желающих посвятить себя духовному развитию.*

*Придя туда, группа вошла в вестибюль, где их встретил любезный провожатый. «Обратите внимание, что вы можете войти в наш центр через две двери, — сказал он, указав на каждую из них. — На первой висит табличка “С предрассудками”, а на второй — табличка “Без предрассудков”. Прошу вас войти через ту, с которой вы себя соотносите».*

*Группа надолго замолчала, люди переглядывались, не совсем понимая, что же им делать. Вдруг эрудит сделал шаг вперед, решительно направившись к двери с надписью «Без предрассудков». После этого остальные сразу же выстроились за ним, чтобы проследовать через тот же вход.*

*Однако, когда эрудит попытался повернуть ручку той двери, он понял, что входа там нет. Дверь с табличкой «Без предрассудков» была оптической иллюзией. В действительности там была стена, на которой нарисовали дверь. Смутившись и покраснев, эрудит направился к двери с надписью «С предрассудками», которая была единственной дверью, через которую можно было войти в тот центр восточной философии<sup>1</sup>.*

*В компании сопровождающих эрудит вошел в один из залов для медитации, где в тишине сидел одинокий мудрец. Едва увидев группу, он сердечно поприветствовал пришедших. И, глядя эрудиту в глаза, спросил: «Что я могу сделать для вас?» На что тот ответил: «Я пока не знаю... Меня считают скептиком с научным мировосприятием. Если быть честным, то духовное развитие мне кажется псевдонаукой для отчаявшихся людей без собственной точки зрения. Но мне так давно говорят о тебе, что я уделю тебе десять минут, чтобы ты мог кратко рассказать о главном в твоём учении».*

*Улыбаясь, старец очень спокойно ответил: «Благодарю тебя за честность. Но прежде позволь предложить тебе чашку чая». После этого он начал наполнять чашку эрудита. Он продолжал наливать чай, даже когда чашка наполнилась, а чай стал переливаться через края, растекаясь по полу. Удивленный и рассерженный, эрудит крикнул: «Что ты творишь, болван? Разве ты не видишь, что чашка наполнена и в нее больше ничего не поместится?» Старец ответил ему тем же спокойным голосом: «Конечно, вижу. Но для меня так же очевидно, что твой разум переполнен предрассудками. Если ты его не очистишь, ты никогда не сможешь научиться чему-то новому»<sup>2</sup>.*

## 1. Невозможно объяснить...

Эта книга — фарс. В основном ввиду того, что писать о духовности — это почти то же самое, что описывать слепому от рождения фиолетовый цвет. Это невозможно. Хотя речь — это весьма полезное для нашего общения орудие, ни одним понятием нельзя описать нечто столь субъективное, неосязаемое и утонченное, как то, что относится к области метафизики и сознания. Словами максимум можно указать путь, ведущий вас к опыту, но сами по себе они не являются опытом как таковым.

Одно дело — понимать, а другое (совсем другое!) — осмысливать. Возможно, вам покажется, что эти два слова близки по своему значению, но между глубинными смыслами одного и другого — пропасть. Первое относится к простому умственному восприятию любой информации или знаний, выраженных в понятийной форме. «Понимать» — синоним слова «разуметь». Второе же имеет намного более глубокое значение: оно подразумевает приобретение опыта и непосредственное переживание, вследствие чего подобное знание поглощается полностью, становясь частью личности. «Осмысливать» — синоним слова «познавать».

Например, все в принципе *понимают* страх, который должен ощущаться, когда вы совершаете свой первый прыжок с парашютом. Благодаря интеллекту вы понимаете весь ужас прыжка из самолета, летящего на высоте 4000 метров над землей. Тем не менее вы можете *осмыслить* этот ужас, только решившись пережить его на собственном опыте. Только прыгнув с парашютом, вы познаете ощущения, переживаемые в момент открытия двери самолета за мгновение до прыжка. В противном случае вы не имеете об этом и понятия. Сколько бы вам ни объясняли, совершенно невозможно осмыслить ощущение, испытываемое при пикировании в бездну на скорости 200 километров в час. Чтобы осмыслить это, у вас нет иного варианта, кроме как прыгнуть с парашютом.



Равным образом вы, безусловно, *понимаете* фразу «случайностей не бывает». Согласны вы с этим или нет, вы понимаете, что она означает. Однако, так или иначе, вы по-настоящему не *осмыслили* ее. По сути, мы настолько привыкли довольствоваться умственным пониманием, что сам глагол «осмысливать» почти перестал употребляться в нашем обществе. Его никто не использует. По этой причине наша книга является фарсом: язык, которым она написана, не в состоянии объяснить глубинный смысл того, чем я стремлюсь поделиться с вами, — чудом, которое представляет собой жизнь в проекции нашего духовного измерения.

Сколько эссе мы бы ни написали, сколько конференций мы бы ни провели, подлинную духовность невозможно вместить в рамки теории, передать или благовествовать. Ее можно лишь практиковать, переживать и изведывать. В первую очередь потому, что с помощью ума, интеллекта или языка невозможно осмыслить то, что находится за пределами ума, интеллекта или языка. Поэтому максимум, на что может претендовать эта книга, — это подвинуть вас на то, чтобы вы пережили ее сами.

*Словами можно выразить всего лишь небольшой фрагмент  
человеческого знания, поскольку то, что мы говорим  
и думаем, весьма приближенно отражает  
наши переживания.*

АЛАН УОТС

## **2. ...И нет желания понять**

Большим препятствием, помехой для этой книги является присущая всем человеческим существам недостаточная предрасположенность к тому, чтобы подвергать сомнению свои взгляды на жизнь. Это настолько характерно, что, как правило, мы выставляем защиту всякий

раз, когда слышим новую, ранее неизвестную информацию. В особенности, когда кто-то напрямую критикует слишком давно укоренившиеся в нашем разуме убеждения.

Большинство из нас не выходит из своей зоны интеллектуального комфорта. И многие люди ненавидят все то, что связано с изменениями и новшествами. Терзаемые всевозможными предрассудками и стереотипами, мы готовы рассматривать и принимать лишь те идеи, которые укрепляют нас в нашем способе мышления, определяемом нашим социальным и семейным окружением. По сути, мы склонны недооценивать и дистанцироваться от тех, кто думает иначе, и окружать себя теми, кто мыслит так, как мы, и хвалить их.

Надеюсь, что это не ваш случай. И что вы достаточно смиренны, чтобы открыть свой разум для всего, что только можно, для хладнокровного анализа своей системы убеждений. Я призываю вас прочесть это эссе целомудренными глазами. По сути, тот посыл, который я хочу вам направить, может проникнуть в ваше сердце и насытить ваше сознание, только если вы будете находиться в состоянии готовности и уязвимости. Потому что целью написания данной книги было рассказать вам о чем-то противоположном, отличном от того, что вам втолковывали до этого момента. Для воссоединения со своим духовным измерением вы должны забыть почти обо всем, чему вас научили. Я знаю это из собственного опыта.

Стакан можно наполнить только тогда, когда он пуст, посему я призываю вас освободить свой разум от догм, стереотипов и заранее сформулированных идей. Только так вы будете способны полностью раскрыться для получения информации, изложенной в этом эссе. Прошу вас, постарайтесь сохранять свое присутствие при чтении, осознавая те моменты, когда ваши предрассудки будут мешать вам воспринимать ее с открытым разумом и сердцем.

В этом смысле будьте особо внимательны при прочтении слов «бог», «религия», «духовность», «сознание», «мудрость», «мистицизм», «просветление» или «божественность». В первую очередь потому, что

они очень замусолены и далеки от своего главного, изначального значения. Именно поэтому я рассказываю вам об их этимологии в этой книге: мы вместе восстановим их подлинное, истинное значение.

И если не представляется возможным облачить в слова то, чем я хочу поделиться с вами, помните, что, скорее всего, я не смогу объяснить то, что хочу донести, а вы не сможете меня понять. Дело в том, что «между тем, что я думаю, тем, что я хочу сказать, тем, что я, как мне кажется, говорю, тем, что я говорю, и тем, что вы хотите услышать, тем, что, как вам кажется, вы слышите, тем, что вы слышите, тем, что вы хотите понять, тем, что вы понимаете, стоит, по крайней мере, девять вариантов возникновения непонимания»<sup>3</sup>. В конечном счете я надеюсь, что вы воспримете мои слова таким образом, что до вас дойдет тот истинный смысл, который в них вкладывался. И, как следствие, вы начнете примерять к себе, скрупулезно обдумывать и вбирать изложенные на этих страницах размышления.

*Разум — как парашют: работает только  
в открытом состоянии.*

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

### **3. От верования к опыту**

Те или иные взгляды на жизнь у всех нас определяются нашим социальным и семейным окружением. И у вас тоже. Именно поэтому в целом ваш разум заточен в невидимом «мировоззренческом аквариуме». Как бы то ни было, влияние религии, как правило, приводит к формированию личностей трех типов: верующих, атеистов и агностиков. Первые верят в бога, вторые в него не верят, а третьи сохраняют нейтралитет.

Как ни странно, эта книга не потакает ни одному из этих трех типов. В первую очередь потому, что речь в ней идет о светской ду-

ховности, которая связана не с *верой*, а с *приобретением опыта*. Она не соотносится ни с одним религиозным институтом. И она не выступает в защиту нигилистического атеизма как жизненной философии. И вовсе не отрицая возможность осмысления бога и Вселенной, она постепенно расчищает путь самопознания, который вы должны пройти для воссоединения с искрой божественного, с которой вы родились.

Если я чему и научился, так это тому, что правда, мудрость и любовь являются синонимами. И их общим знаменателем является то, что им невозможно научить. В основном потому, что они не имеют никакого отношения к информации, знаниям или эрудиции. Именно поэтому вы не можете узнать о них ни у какого профессора или позаимствовать у какого-нибудь гуру. Вы можете познать истину, стать мудрым и научиться любить, лишь пережив глубоко преобразующий вас опыт. Никто не может пройти этот путь за вас. Абсолютно никто.

Конечно, это эссе не властно изменить вашу жизнь. Никто не властен. В зависимости от того отношения, с которым вы его прочтете, а также от предрасположенности к его воплощению на практике ваше преобразование может произойти, кто знает? Как бы то ни было, смею вас уверить, что я буду лишь делиться с вами определенными универсальными истинами, в которых я удостоверился благодаря собственному опыту.

## **Надменность против смиренности**

Перед лицом любой идеи, идущей вразрез с вашим интеллектуальным *статус-кво*, важно не путать надменность со скептицизмом. Прежде всего потому, что надменный человек — или псевдоскептик — не способен задаваться новыми вопросами, ибо он уверен, что у него есть ответы на все, и выставляет себя в качестве носителя истины. Признание собственного невежества — или собственных ошибок —

слишком ранит его эго. Таким образом, он замыкается в темнице своего разума, выстроенной на основе верований и вторичных идей, многие из которых являются ложными и ограничивающими.

Несмотря на кажимость уверенности, надменность — это тот фасад, за которым, как правило, скрывается глубокий страх перед переменами. Надменный человек делает все возможное, чтобы никак не менять свое закоснелое, статичное отношение к жизни. Ему трудно быть самокритичным и сомневаться в себе. Потому что это предполагает совершение того, что кажется ему ужасающим: ставить под сомнение те столпы, на которых он выстраивал свою идентичность. Поэтому, сталкиваясь с новой информацией, он чувствует дискомфорт и угрозу. Поэтому он старается высмеивать, очернять и даже жесточно отрицать идеи, идущие вразрез с его мировоззрением.

Суть проблемы в том, что надменность — или псевдоскептицизм — это недейственная и несостоятельная позиция, ограничивающая кругозор и возможность осмысления окружающего с иной перспективы. С биологической точки зрения она противоестественна, так как препятствует психологической и духовной эволюции человека. Смирение же с признанием своего невежества и готовностью к обучению дает возможность продвигаться в русле здравого и конструктивного скептицизма. Иными словами, это позиция, основанная на исследовании неведомого с целью расширения понимания и осмысления. По сути, это одно из проявлений вашей зрелости.

Итак, исключительно важно быть всегда открытым для чего-то нового и неизвестного. Да, никогда не стоит верить тому, что вам рассказывают, или тому, что вы читаете, включая, безусловно, и содержание этого эссе. Напротив, старайтесь анализировать, ставить под сомнение, скрупулезно сопоставлять всю поступающую извне информацию. И по мере возможности прогонять ее сквозь призму собственного опыта. Истину, мудрость и любовь невозможно постигнуть разумом. Их можно познать лишь сердцем.

При этом позвольте мне вновь настоять: прошу вас не верить ничему. Не совершайте ошибку: не превращайте эти идеи в новые верования. Важно, чтобы вы прочли эту книгу со скептических и критических позиций и чтобы вы решились реализовать эти идеи на практике. Если вы дошли до этих строк, я благодарю вас за время, причастность и интерес. Счастливого пути!

*Никто еще никогда не пьянел  
от восприятия интеллектом слова «вино».*

Энтони де Мелло