

The Transparency of Things

Contemplating the
Nature of Experience

Rupert Spira

- Руперт Спайра.

-

-
- Предисловие
-
- Сад Неведения
- Ясное видение
- Что есть на самом деле
- Все становится на свое место
- БУДЬ ТЕМ, ЧЕМ ТЫ ЕСТЬ
- Капля молока
- Сознание присутствует в каждом опыте.
- ЭГО
- Сознание содержит само себя
- Знание - это содержание всех вещей.
- Наше истинное тело.
- "Я" есть Всем.
- Мир/покой и счастье присущи Сознанию
- Покой и Счастье присущи Сознанию.
- Самосветящееся Сознание
- Выбор свободы
- Легкость Бытия
- Знание
- Нет ДВУХ вещей
- Двух вещей нет.
- Знание - это Бытие, это Любовь
- Неменяющееся Присутствие
- Никто не засыпает и никто не просыпается.
- Время не существует
- Открытие реальности
- Вечность природы
- Структура СЕБЯ
- Здесь и сейчас Присутствия
- Сознание – самосветящееся
- Сознание знает только себя
- Сознание тождественно Свободе
- Оно всегда было таким
- Подобие и единство
- Осознающее пространство
- Сознательный мир «Я»
- Только Это
- Деятель
- Происхождение, содержание и судьба
- Любовь в поиске себя
- Открытость, чувствительность, восприимчивость и доступность
- Время и память.
- Свет Луны

- [Естественные условия](#)
-

То, что есть, никогда не перестает быть.

То, чего нет, никогда не появляется.

Парменид

Предисловие

Эта книга представляет собой сборник размышлений и бесед о природе опыта. Её единственная цель, если она, можно сказать, вообще имеет какую-либо цель, это посмотреть ясно и просто на сам опыт.

Обычные формулирования нашего опыта в большинстве случаев считаются настолько абсолютно верными, что не требуют никакого дальнейшего расследования. Здесь дело обстоит как раз наоборот. Абсолютно ничего не считается само собой разумеющимся, за исключением общепринятых норм языка, которые позволяют нам общаться.

С раннего возраста мы вовлекаемся в формулирование нашего опыта таким образом, который кажется выражающим и подтверждающим его, и эти выражения в дальнейшем определяют способ отображения мира.

"Дэвид любит Джейн", "Тим увидел автобус". Наши ранние формулировки разделяют опыт на "Я" и "другие", "я" и "мир", на субъект испытывающий объект. С того времени наш опыт, как нам кажется, подтверждает эти формулировки.

Тем не менее, на определенном этапе нам становится ясно, что эти формулировки не выражают наш опыт, а обуславливают его.

Эта книга не рассматривает конкретные качества самого опыта. Она исследует лишь его фундаментальную природу. Что это - "Я"? Что это - "другое", что это - "мир"? И что это за "переживание", которое, кажется, соединяет два вместе?

Основным открытием всех великих духовных традиций есть тождество Сознания и Реальности, открытие того, что фундаментальная природа каждого из нас совпадает с фундаментальной природой Вселенной.

Это было выражено различными способами. "Атман есть Брахман", "Я и Отец мой едины". "Нирвана есть Самсаре". "Пустота есть форма", "Я есть то", "Сознание есть все". "Нет двух вещей". 'Сат Чит Ананда'.

Каждая духовная традиция имеет свои собственные средства приближения к этому пониманию, которое является не просто интеллектуальным пониманием, а Всезнанием, находящимся за пределами ума. И внутри каждой традиции есть столько вариаций каждого подхода, сколько есть учеников.

Эта книга исследует: что же это такое, что действительно испытывается. **"Какова природа нашего опыта в этот момент?"** - это вопрос, который возвращается снова и снова.

Тем не менее, это не философский трактат. Это коллекция размышлений и бесед, в которой снова и снова исследуются несколько основных идей, каждый раз с несколько иной точки зрения, и по этой причине существует неизбежный элемент повторения.

В каком-то смысле эта книга написана как музыкальное произведение, в котором вновь и вновь исследуется, распознается, модулируется единственная тема. Тем не менее, каждый раз, когда центральная тема возвращается, она, как мы надеемся, накапливает глубину и резонанс за счет предшествующего созерцания.

Смысл слов не в самих словах. Их смысл в созерцании, из которого они возникают, и на которое они указывают. Текст, таким образом, выкладывается с большим количеством промежутков для того, чтобы стимулировать созерцательный подход.

Необходимо уточнить, что сделанные выводы предназначены только для выкорчевывания старых, традиционных и дуалистических формулировок, которые стали глубоко укоренившимися в то, как мы, кажется, испытываем себя и мир.

После того, как эти старые формулировки были вырваны с корнем, они не должны быть

запрещены. Они по-прежнему могут быть использованы в качестве временных идей, которые отыгрывают свою функцию в некоторых аспектах жизни.

Новые формулировки, возможно, ближе или более точные выражения нашего опыта, чем старые, но их цель - не заменить старые аксиомы новыми.

Они просто ведут к открытому Непознанному, которое может быть сформулировано от момента к моменту в ответ на данную ситуацию, в том числе как вопрос о природе опыта.

Есть много способов, чтобы прийти к этому открытому Непознанному, и ликвидация в ходе исследования наших ложных представлений, которая предлагается здесь, является лишь одним из них.

Если обратить внимание на белую БУМАГУ, на которой написаны эти слова, мы испытаем странное ощущение внезапного осознания чего-то, что мы всегда считали столь очевидным и не нуждающимся в упоминании. И все же в тот момент, когда нам указали на бумагу, мы, кажется, испытываем что-то новое.

У нас есть странно знакомое переживание начала осознания чего-то, что мы на самом деле уже знали. Мы осознаем, что осознаем бумагу.

Бумага - это не новый опыт, который создан по этому указанию. Тем не менее, наше осознание бумаги кажется новым опытом.

А что можно сказать о самом осознании, которое осознает бумагу? Разве оно не всегда присутствует позади и внутри каждого опыта, так же как бумага присутствует позади, и внутри слов на этой странице?

И когда наше внимание обращается к нему, не появляется ли у нас то же странное чувство осознания чего-то, о чем мы на самом деле были всегда в курсе, но не замечали?

Не является ли это осознание самым близким и очевидным фактом нашего опыта, необходимым и в то же время независимым от конкретных качеств каждого данного опыта таким же образом, каким бумага является наиболее очевидным фактом этой страницы, необходимым, но независимым от каждого слова?

Является ли само это осознание такой же поддержкой и сущностью всякого опыта, как бумага является поддержкой и сущностью всякого слова?

Нужно ли к этой странице добавить что-то новое для того, чтобы увидеть бумагу? Нужно ли что-то новое добавить к этому существующему опыту, чтобы осознать осознание, которое является его поддержкой и содержанием?

Когда мы снова вернемся к словам, заметив бумагу, теряем ли мы из виду бумагу? Разве мы не видим теперь обоих, явно обоих, одновременно, как одно? И разве мы не всегда уже испытывали их, как одно, не осознавая этого?

Точно так же, заметив осознание сзади и внутри каждого опыта, теряем ли мы из виду это осознание, когда мы вернем центр нашего внимания к объективной стороне опыта? Разве мы не видим теперь обоих, явно оба, осознание и его объект, одновременно, как один? И не было ли так всегда?

Влияют ли сами слова на бумагу? Имеет ли значение для бумаги, что сказано в словах? Влияет ли содержание каждого опыта на осознание, в котором он появляется?

Каждое слово на этой странице на самом деле состоит только из бумаги. Оно выражает только природу бумаги, хотя может описывать луну.

Каждый опыт выражает только осознание или сознание, хотя сам опыт бесконечно разнообразный.

Осознание или Сознание - это открытое Непознанное, на котором написано каждое переживание.

Оно настолько очевидно, что даже не замечается.

Оно так близко, что не может быть известно как объект и в то же время всегда известно.

Оно так близко, что каждый опыт, как крошечный, так и огромный, совершенно насыщен и пронизан его присутствием.

Оно настолько любящее, что все сотворенное, которое только можно себе представить, содержится безоговорочно внутри него.

Оно настолько открыто, что принимает в себя все вещи.

Оно так просторно и неограниченно что в нем содержится все.

Оно настолько присутствующее, что абсолютно каждый опыт вибрирует его веществом.

Только на это открытое Непознанное, источник, вещество и судьбу всего опыта, указывается здесь, снова и снова и снова.

Руперт

Спайра, 1 октября 2008 г.

Абстрактные концепции ума не могут воспринять Реальность, хотя они есть её выражением.

Двойственность, раскол на субъект / объект присуща концепциям ума. Например, когда мы говорим о «теле» мы имеем в виду объект, который в свою очередь, предполагает субъект. Если мы исследуем этот объект мы обнаруживаем, что он не существует как таковой и является на самом деле лишь "ощущением".

Тем не менее, "ощущение" - все еще объект и дальнейшее изучение показывает, что оно на самом деле сделано из "понимания, чувствования", из "вещества ума", а не чего-либо физического.

Тем не менее, "понимание, чувствование", в свою очередь обнаруживается сделанным из "знания". И если мы исследуем "знание", мы находим, что оно сделано из сознания.

Если мы исследуем сознание мы находим, что оно не имеет никаких объективных качеств. И все же это то, что мы непосредственно знаем о своем бытии. Это то, что мы называем "Я".

И если мы исследуем "Я", мы находим его сделанным из ...

Абстрактные концепции ума здесь терпят крах. Они не могут идти дальше. Там нет подходящего названия того, в чем растворяется ум. Мы приблизились к предельной простоте непосредственного переживания.

Эта де-объективизация процесса кажущейся инволюции (свертывания), через которую то-что-не-может-быть-названо убирает свои проекции ума, тела и мира, и вновь открывает себя как единственное содержание неразрывной совокупности опыта.

То-что-не-может-быть-названо, абсолютная пустота, в которую сворачивается ум, потом проецирует себя внутри себя, обратно по той же траектории кажущейся объективации, чтобы воссоздать внешний вид ума, тела и мира.

То-что-не-может-быть-названо, и тем не менее, которое иногда называют "Я", Сознание, Бытие, Всезнание принимает форму мышления, ощущения или восприятия, чтобы казаться умом, телом или миром.

Это процесс кажущейся эволюции, через который то-что-не-может-быть-названо рождает ум, тело и мир, при этом никогда не становясь чем-нибудь кроме себя.

Этот процесс раскрытия и свертывания есть танцем Единства, то-что-не-может-быть-названо принимает очертания и растворяется, вибрируя в каждом нюансе опыта и растворяя себя в себя - прозрачное, открытое, пустое и светящееся.

Ум пытается описать модуляции этой пустоты проявляющей себя как полноту опыта, и эта полнота признает себя как пустота, зная все время, что делая это, она будто держит свечу на ветру.

Ум описывает имена и формы, через которые то-что-не-может-быть-названо преломляет себя, для того, чтобы сделать себя похожим на два, на много, для того, чтобы сознание / бытие появились как сознание и бытие.

Используя одни и те же имена и формы, ум описывает видимый процесс, посредством которого то-что-не-может-быть-названо обнаруживает, что оно никогда не станет чем-нибудь другим, оно всегда только само и само и само.

Каждое утверждение, которое здесь сделано, временно верно по отношению к одному утверждению, но ложно по отношению к другому. Тем не менее, оно никогда не верно абсолютно.

Цель каждого утверждения состоит в указании ложности предыдущего, и ожидания своего неизбежного угасания.

Каждое является посредником Истины, но не ей самой.

Ум, в самом широком смысле этого слова *, состоит из концепций и проявлений. Он никогда не создает и не обладает самой реальностью.

Однако, выступая таким путем, ум используется для создания пробуждения, а не описания опыта сознания, знающего себя.

Эти пробуждения (реакции) есть временными выражениями того-что-не-может-быть-названо , как цветы, цветущие мгновение, распространяют аромат их происхождения в саду Неведения.

* Слово «ум» в этой книге используется двумя путями. Во-первых, как и в этом предложении, он включает в себя (а) мышление и воображение, (б) чувствование (телесные ощущения) и (с) восприятия (со ссылкой на зрение, слух, вкус, обоняние и осязание с помощью которых “познается” мир). В этом случае тело и мир понимаются как проекции ума.

Второй путь относится только к мышлению и воображению. В большинстве случаев применяется последнее значение, но иногда ум упоминается и в его более широком смысле.

Все, что происходит в этих размышлениях является ясным видением сущностной природы опыта. Здесь нет попытки изменить или манипулировать, чтобы создать мирное или радостное состояние, чтобы избавиться от страданий или изменить мир. Есть просто ясное видение истинной природы этого имеющегося опыта.

Это ясное видение - не интеллектуальное понимание, хотя оно может быть временно сформулировано в интеллектуальном виде, когда этого требует сложившаяся ситуация. Скорее всего это прямое, глубокое и непосредственное знание **себя**, находящегося в бесформенном пространстве, и будучи бесформенным пространством Присутствия и одновременно танцующим в вибрациях и жизненности каждого жеста и нюанса тела, ума и мира.

Ясное видения того, что есть имеет огромное влияние на внешний вид ума, тела и мира, но это не объект нашего исследования. **В данном исследовании нет объекта.**

Даже цель "видеть ясно" оказывается в конце концов чрезмерной. Это шип, удаляющий шип, а когда и этот последний след превращения растворяется в понимании, оно тоже уходит, оставив только Бытие.

Тем не менее, в большинстве случаев это исследование является прелюдией к раскрытию Бытия. **Мы начинаем с опыта и остаемся рядом с ним.** Мы не начинаем с теории, модели, карты или учения, а затем пытаемся втиснуть наш опыт в эту модель. Абсолютно ничего не принимается само собой разумеющимся.

Мы начинаем с опыта и мы заканчиваем с опытом. Мы позволяем обнаженной ясности самого опыта снять с себя бремя двойственности

Мы просто смотрим на факты опыта. "Это, действительно, мой опыт в данный момент"? Это единственная точка отсчета.

В этом бескорыстном расследовании разоблачаются несколько основных убеждений и предвзятых идей, которые мы храним о природе самих себя и мира. Мы ничего не делаем с этими убеждениями. Мы не пытаемся разрушить их, а скорее разоблачить их.

Вера и сомнение - это две стороны одной медали. Когда обнажается вера, она либо подтверждает свою правдивость (в этом случае вера становится фактом и все подразумеваемые в ней сомнения растворяются) или оказывается ложной (в этом случае как вера, так и сомнения естественно подойдут к концу).

Любые чувства или модели поведения, зависимые от убеждения, которое было разоблачено, в свое время естественно растворяются, просто потому, что они больше не питаются верой. Они умирают от невнимания.

Эти чувства и модели поведения являются соответствиями на уровне тела к убеждениям на уровне ума и их растворение осуществляется таким же путем. То, что является исследованием на уровне ума, есть изучением на уровне тела.

В этом исследовании разоблачаются эти чувства и модели поведения, и благодаря этому разоблачению их способность разделять оказывается не существующей. Разделение не просто стало понятным, как иллюзия. Оно чувствуется таковым.

Не подпитываясь больше верой, эти чувства обнажаются и становятся видны тем, чем они есть. Они умирают от яростной ясности отчетливого видения.

Это растворение убеждений и чувств оказывает глубокое влияние на нашу жизнь, наши представления, наши отношения, наши тела, нашу работу, мир, фактически на все.

Это направление исследования можно было бы сравнить с несколькими МРТ снимками

яблока. С каждым сканированием яблоко нарезается по-разному, каждый раз показывая новое сечение или точку зрения.

Тем не менее, к яблоку в этом процессе никогда не касаются. Оно всегда остается таким, как есть - целым, нетронутым, без изменений, неделимым. Оно только кажется разделенным и это явление дает более полное представление о его истинной неразделенной природе.

То же самое с нашим опытом. Созерцания в этой книге - это как МРТ нашего опыта. Они смотрят на опыт с разных точек зрения, распространяя его и открывая его. Тем не менее, сам наш опыт всегда один.

Это всегда цельная, единая совокупность без каких-либо отдельных частей и ее природа - только чистое Сознание. Это факт опыта, который никогда не изменится, даже если мы думаем, что это будет иначе.

Это направление исследования исходит от истины непосредственного опыта и, следовательно, ведет обратно к ней. Это приводит к реальности опыта, опыта Сознания, знающего себя осознанно. Это одновременно безжалостно и нежно, и совершенно просто.

Иногда думают, что эти своего рода исследования являются интеллектуальными и абстрактными и будто бы имеют мало отношения к нашему ежедневному опыту. Однако, это только потому, что наши обычные двойственные представления о природе реальности сами так плотно переплетаются с абстрактными и ошибочными идеями, что они требуют некоторой тщательной разборки.

В этом случае еще не стало видно, что то, что считается нормальным предположением на основе здравого смысла - на самом деле само интеллектуально и абстрактно - то есть, оно не имеет ничего общего с фактами опыта.

К концу книги, я надеюсь, будет ясно, что на самом деле наши обычные способы видения имеют мало отношения к нашему фактическому ежесекундному опыту.

И, наоборот, я надеюсь, что формулировки, высказанные здесь будут пониматься как простые и очевидные утверждения о природе нашего опыта, хотя и в ограниченных пределах ума.

Например, обычно считается неоспоримым фактом здравого смысла, что тело и мир существуют как физические объекты во времени и пространстве, независимо и отдельно от Сознания. Любое рассуждение, позволяющее предположить, что это не так, что там может быть только опыт Сознания, осознающего себя в объектах, и как объекты, иногда считается интеллектуальным и абстрактным.

Тем не менее, именно идея, что тело и мир существуют как объекты в пространстве и времени, независимо и отдельно от Сознания и есть интеллектуальной и абстрактной. Она не основана на опыте. И по той же причине идея, что есть только опыт сознания, знающего себя в объектах, и как объекты, становится самоочевидным, явным и бесспорным фактом опыта.

Появление физических объектов, конечно же продолжается, но внешний вид уже не принимается за реальность.

Тем не менее, было бы заблуждением думать, что чтобы выявить Реальность, проявления должны исчезнуть. Просто неверное толкование больше не накладывается на опыт.

Тело и мир продолжают появляться прежним же образом, но ясно видно, что опыт появления тела и мира происходит одновременно с опытом Сознания, знающего себя. Это тот же самый опыт, один опыт.

Опыт Сознания, осознающего себя сознательно в проявлениях, и как все проявления, судя по всему, становится столь же очевидным и бесспорным, как и предыдущий, вроде бы очевидный и бесспорный опыт объектов, существующих в пространстве и времени,

независимо и отдельно от сознания.

Что есть на самом деле

Независимо от того, ЧТО видит и понимает эти слова, здесь мы называем ЭТО -«Сознание». Это то, чем мы знаем себя, что мы называем "Я".

Все, что известно, известно через Сознание. Поэтому то, что известно, мы знаем так же хорошо, как мы знаем Сознание.

Что мы знаем о Сознании?

Мы знаем, что Сознание ЕСТЬ, и все, что известно, известно ИМ и ЧЕРЕЗ него. Тем не менее, Сознание само по себе не может быть познано как объект.

Если бы Сознание имело какие-нибудь объективные качества, которые могли бы быть познаны, должен был бы Познующий этих качеств, который, следовательно, не зависим от них. Поэтому ничего объективного о Сознании мы знать не можем.

Если мы не знаем, что такое Сознание, что такое «Я», но мы знаем, что оно есть, и если все, что мы испытываем, познается через него или благодаря этому познающему Сознанию, как мы можем знать, что же есть на самом деле?

Все, что мы можем знать наверняка об объекте, это то, что он есть, и это качество "данности" называется здесь Бытие или Существование. Это та часть нашего опыта, которая реальная, которая длится, это не мимолетное появление. Она также поэтому называется его Реальностью.

Мы знаем, что Сознание присутствует теперь и мы знаем, что то, что переживается в этот момент, существует. Оно имеет существование.

Если мы думаем, что мы знаем что-то объективное о себе или мире, то что бы это ни было, что мы думаем, что мы знаем, будет определять наше последующее исследование природы опыта. **Поэтому, прежде чем познавать что-то, мы должны сначала, если это возможно, прийти к пониманию, что мы на самом деле не знаем ничего.**

Наше исследование природы самих себя и мира объектов изначально больше занимается разоблачением глубоко укоренившихся идей и представлений о том, того, что мы думаем о всех вещах, чем приобретением каких-либо новых знаний. Это обличение наших ложных определенностей.

После того, как вера в истинность старого мнения разоблачается, она естественно отпадает. Но тем не менее нужно разобраться, необходимо ли делать что-то еще, кроме разоблачения наших ложных представлений о природе вещей. Мы не можем этого знать, пока все ложные идеи не будут удалены.

Многие из наших идей и представлений о себе и мире укоренились так глубоко, что мы не осознаем, что это верования и принимаем их без сомнений за абсолютную истину.

Например, мы считаем, что мы - это тело, что мы - мужчина или женщина, и что мы родились и умрем. Мы считаем себя сущностью среди бесчисленного количества других сущностей, и что эта сущность находится где-то в организме, как правило, за глазами или в области грудной клетки.

Мы считаем, что мы - субъект нашего опыта, и что всё и все остальные- объекты. Мы считаем, что мы, как субъект, являемся исполнителем наших действий, мыслителем наших мыслей, чувствующим наши чувства, действующим наших действий. Мы верим, что эта сущность, которой мы себя считаем, имеет свободу выбора над некоторыми аспектами опыта, но не имеет над другими.

Мы считаем, что время и пространство существуют на самом деле, что они существовали прежде, чем мы родились и будут продолжать это делать после того, как мы

умрем.

Мы считаем, что объекты существуют независимо от их восприятия, что сознание является личным и ограниченным, что оно - побочный продукт ума и что ум - побочный продукт тела.

Эти и многие другие подобные убеждения считаются настолько справедливо очевидными, что они находятся за пределами необходимости сомнения. Они сводятся к религии материализма, под которой подписалось подавляющее большинство человечества. Это особенно удивительно в сферах жизни, которые подразумеваются занимающимися исключительно вопросами о природе реальности, таких как религия, философия и искусство.

Единственным полем для исследования является опыт сам по себе. Это может показаться слишком очевидным для упоминания, но его последствия являются весьма существенными. Это означает, что за пределами опыта мы никогда ничего не испытываем. Если есть что-то за пределами опыта, мы не имеем абсолютно никакого знания о нем, и, следовательно, не можем законно утверждать, что оно существует.

Это, в свою очередь, означает, что если мы хотим честно исследовать природу реальности, мы должны отказаться от каких-либо предположений, которые не выводятся из непосредственного опыта. Любые такие предположения не относятся к самому опыту и, следовательно, не относятся к нашему Я или миру. Если же мы будем честно придерживаться нашего опыта, мы будем удивлены, обнаружив, сколько наших предположений и допущений оказываются несостоятельными верованиями.

Весь опыт происходит здесь и сейчас, поэтому природа реальности, чем бы она не была, должна присутствовать в близости и непосредственности нынешнего опыта.

"Я", Сознание - присутствует, и что-то еще, эти слова, звук движения, чувство печали, все, что есть, тоже присутствует.

Мы не знаем, что это - Сознание. И мы не знаем, какова реальность этих слов или текущего опыта. Тем не менее, есть осознанность чего-то и есть существование этого чего-то. И оба присутствуют в этом текущем опыте.

Какова связь между ними?

Ум выстроил мощное здание представлений о реальности, которые имеет мало отношения к реальному опыту и, как следствие, Сознание скрыло себя от самого себя. Эти концепции построены умом и поэтому их разборка является одним из способов, посредством которого Сознание признает себя снова - то есть, познает само себя снова.

Сознание на самом деле всегда знает себя. Тем не менее, через эту разборку концепций, Сознание приходит к пониманию себя, не через отраженный покров считающимися очевидными объектов, но сознательно и непосредственно.

В этом процессе концепции не разрушаются. Они по-прежнему доступны для использования в случае необходимости.

В размышлениях, содержащихся в этой книге признается, что цель рассуждений не в сооружении или схватывании действительности. Тем не менее, также признается, что ум построил сложные и убедительные идеи, которые сформулировали представления о себе и мире, очень далекие от фактов нашего опыта.

Эти идеи убедили нас в том, что есть мир, который существует отдельно и независимо от Сознания. Они убедили нас, что «Я», Сознание, которое видит эти слова, это личность, которая находится внутри тела, что она родилась и умрет, и что она является субъектом опыта, в то время как все остальное в мире, 'другие', является объектом.

Хотя это никогда не подтверждалось нашим фактическим опытом, ум был настолько настойчив и убедителен, что мы обманули себя, полагая, что мы на самом деле наблюдаем

эти два элемента, которые мы испытываем - мир отдельно от нашего Я, и что мы переживаем наше собственное Я как самостоятельное и независимое Сознание.

В этом беспристрастном созерцании нашего опыта мы сравниваем факты самого опыта с этими убеждениями.

В этом беспристрастном созерцании подвергается разоблачению фальшивость идей о природе реальности и о природе опыта, которые поддерживает ум.

Все духовные традиции признают, что Реальность не может быть воспринята умом. В результате этого понимания некоторые учения отрицают использование ума в качестве действенного механизма исследования или изучения.

Правда, что Сознание - за пределами ума и поэтому не может быть описано в пределах его абстрактных понятий. Однако это не отменяет использование ума для исследования природы сознания и реальности.

Невежество состоит из верований, которые являются деятельностью ума. Если мы отрицаем законность ума, зачем тогда его использовать в первую очередь для хранения заблуждений?

Читая эти слова, мы, сознательно или бессознательно соглашаемся признать законность и в то же время ограничения ума.

Мы доверяем уму, несмотря на его ограничения. Мы признаем его способность играть свою роль в привлечении внимания к тому, что находится за пределами себя или вне сферы его знаний.

Было бы нечестно использовать ум, чтобы отрицать его собственную пригодность. Само наше использование ума утверждает его действительность. Тем не менее, совсем другое дело использовать ум, чтобы понять его собственные пределы.

Вполне может быть, что в конце процесса изучения природы опыта, использовав полный потенциал своих возможностей понятийного мышления, ум придет к пониманию пределов своей способности воспринять правду о сущности и, как результат, спонтанно подойдет к концу. Он, можно сказать, рухнет изнутри.

Тем не менее, это очень отличается от ситуации, в которой ум лишен любого доверия на основании того, что все, что он говорит о Реальности, в конечном счете не есть правдой.

Как результат воздействия верований и чувств, которые вытекают из предвзятых, необоснованных представлений о реальности, открывается новое приглашение, выявляется другая возможность.

Эта возможность не может быть понята умом, потому что она за пределами ума. Тем не менее, в этом расследовании выявляются и растворяются препятствия на пути к этой новой возможности.

Они растворяются благодаря нашей открытости к возможности того, что в данный момент мы на самом деле испытываем только одну вещь, что опыт не делится на "Я" и другое, субъект и объект, я и мир, Сознание и существование.

Мы открыты к тому, что есть только одна, единственная цельная совокупность, что Сознание и существование едины, что есть только одна Реальность.

Здание двойственных идей, которые, как кажется, подтверждались опытом, хорошо построено с убеждениями на уровне ума и чувствами на уровне тела, которые тесно переплетены, взаимно обоснованы и подтверждают друг друга.

В беспристрастном созерцании этих идей и чувств разгадывается их ложность. Мы ясно видим, что наши идеи не соответствуют нашему опыту. Это прокладывает возможность для опыта проявиться для нас своей действительностью, которой он на самом деле всегда есть, свободным от невежества двойственного мышления.

Мы начинаем испытывать себя и мир такими, какие есть.

Наш опыт сам по себе не меняется, но мы чувствуем, что он изменился. Реальность остается такой же, как всегда, потому что она этим есть всегда, независимо от идей, которые мы об этом имели.

Тем не менее, наша интерпретация меняется и эта новая интерпретация становится краеугольным камнем новой возможности.

Эта новая возможность происходит из неизвестного направления. Она не приходит в качестве объекта, мысли или чувства. Она открывается в большинстве случаев в виде серии откровений, каждое из которых разбирает части предыдущего здания дуалистического мышления.

И разворачивание этого откровения, в свою очередь, оказывает глубокое влияние на внешний вид ума, тела и мира.

Сознание скрывает себя от самого себя, делая вид, что ограничило себя отдельным существом, а затем забывает, что оно притворяется.

Как следствие этого самоограничения, Сознание проецирует все, что не является этим "отдельным Я" вне себя. Эту проекцию мы называем «мир». И, таким образом, рождается разделение на «Я» и «мир».

На самом деле это разделение никогда не происходило. Если мы посмотрим на это, мы никогда не можем на самом деле его найти. **Невежество - это иллюзия.** Это иллюзия, разработанная концептуальной силой ума из-за ошибочных убеждений.

Эти убеждения создаются и поддерживаются в процессе запутавшегося мышления - то есть мышления, не имеющего никакого отношения к фактическому опыту. Растворение этих верований осуществляется путем их изучения и разоблачения, используя прямой опыт в качестве руководящего эталона.

В результате этого процесса исследования не создается ничего нового. Его целью является не просветление или реализация. Он для того, чтобы ясно видеть то, что есть.

Наши убеждения служат причиной душевных страданий и они демонтируются с помощью процесса созерцательного исследования.

То, что мы обычно считаем направлением исследования начинается с предположений, которые неявно считаются правдой. В этом созерцании мы начинаем с тех же предположений, но мы сравниваем их с истиной нашего опыта. Мы не строим их, мы разбираем их.

Эта линия рассуждений приводит к пониманию. Тем не менее, понимание не происходит в уме. Оно - за пределами ума. Это момент, когда Сознание испытывает себя непосредственно и сознательно.

Понимание не создается благодаря процессу в уме точно так же, как голубое небо не создается расчисткой облаков. Тем не менее, оно может быть выявлено с помощью него.

Пониманию часто предшествует последовательность исследования и впоследствии оно может быть сформулировано умом. Такая формулировка, которая поступает из понимания, а не из концепций, имеет право вести нас к опыту Реальности.

Через свои способности к рассуждению ум приходит к своим собственным границам и, как следствие, здание ума разрушается. Это и есть опыт понимания, вневременной момент, в котором Сознание проявляется само себе.

Сознание воспринимает себя. Оно знает себя, осознанно.

Все становится на свое место

Я, это Сознание, которое видит эти слова и переживает все то, что переживается в этот момент, не находится внутри ума. Ум не находится внутри тела и тело не находится внутри мира.

Тело - это просто ощущение тела, и мир - просто восприятие мира.

Если убрать осознание и восприятие из опыта тела и мира, какие объективные качества останутся? Никакие!

Ощущения и восприятия сделаны из ума, - то есть, они сделаны из чувствования и восприятия.

Там нет другого содержания, кроме чувствования и восприятия.

Если бы было другое вещество, независимо от чувствования и восприятия, которое представляет собой тело и мир, это вещество бы осталось после того, как чувствование и восприятие были бы убраны.

Тем не менее, если изъять чувствование и восприятие, в опыте тела и мира не остается ничего объективного.

И если мы посмотрим на содержание ума, содержание чувствования и восприятия, мы видим, что это не что иное, как Сознание, в котором они появляются.

Если бы было другое содержание, помимо Сознания, которое представляет собой ум, то это вещество осталось бы, если Сознание было бы выведено из опыта ума. Тем не менее, когда Сознание выводится из ума, ум исчезает совсем, оставляя только Сознание.

Ум, тело и мир находятся в Сознании, и они сделаны только из Сознания. Это наш опыт.

Это не какой-то новый опыт, который достигнут путем изучения или медитации. Он всегда был нашим опытом. Мы просто могли не замечать его. В медитации мы просто замечаем, что это всегда уже так.

Если мы попытаемся воспринимать это воспринимающее Сознание как объект, мы увидим, что это невозможно.

Возьмите аналогию Сознания как пространства и представьте, что это пространство, как Сознание, воспринимает, осознает, что оно имеет способность видеть, понимать, переживать, что это "ощущающее пространство".

А теперь представьте, что это пространство будет воспринимать, если бы оно искало себя, если бы оно хотело взглянуть на себя.

Оно не увидело бы чего-нибудь объективного, потому что пространство не может быть воспринято. Оно пустое, прозрачное, бесцветное и невидимое. Это воспринимающее пространство находится слишком близко к себе, чтобы иметь возможность видеть себя.

Пространство, которое ищет есть пространством, которое смотрит.

Только объект может быть воспринят объективно, так что это воспринимающее пространство видит только те объекты, которые в нем присутствуют, но не само пространство.

ем не менее, мы сказали, что это пространство, как и Сознание, наделено способностью к опыту, что это "воспринимающее пространство". Таким образом, ему нет смысла искать себя, так как оно, по определению, уже воспринимает себя. Оно уже испытывает себя, потому что оно уже есть этим. Его природа - "переживание, испытывание".

Его само бытие собой является знанием или переживанием себя.

Тем не менее, есть опыт "переживания" себя - бесцветный, прозрачный и невидимый. Он

не имеет никаких объективных качеств. Там нет ничего, что в настоящее время можно объективно испытать.

И так как это сознательное пространство привыкло к переживанию "объектов", оно объясняет этот необъективный опыт самого себя, этот бесцветный, прозрачный, невидимый опыт, как не-переживание. Оно думает, что само по себе это сознательное пространство, не присутствует.

Здесь для этого пространства существует три варианта:

Одним из них является поиск себя в качестве объективного опыта, не понимая, что оно уже переживает себя и поэтому никогда не сможет когда-нибудь найтись в другом месте.

Во-вторых, идентифицировать себя с некоторыми из объектов, которые присутствуют и тем самым удовлетворить чувство идентичности, которое ему присуще. Таким образом, оно смешивает свою идентичность с объектом.

В-третьих, ясно увидеть, что оно уже испытывает только себя и так было всегда.

Все, что видится и воспринимается - это объект, объект ума, тела или всего мира.

То, что воспринимается - это не воспринимающее Сознание. Это объект, который появляется для него, внутри него.

Если Сознание не может восприниматься как объект, откуда мы знаем, что оно имеет границы?

Испытываем ли мы предел этого воспринимающего Сознания?

Невозможно испытать предел Сознания, потому что такой предел будет, по определению, иметь некоторое объективное качество.

Такой очевидный предел должен быть объектом, и, как все объекты, сам по себе появиться внутри Сознания. Сознание будет знать об этом, но не будет определено им.

На самом деле объект, который появляется в Сознании ничего не говорит нам о Сознании кроме того, что оно присутствует и осознает, что оно есть, как стул говорит нам, что пространство, в котором он появляется, присутствует.

Поэтому у нас нет никакого реального опыта границ в Сознании.

А если нет экспериментального свидетельства того, что Сознание ограничено, на каком основании мы считаем, что оно личное? Почему мы думаем, что мы, Сознание, являемся индивидуальным лицом внутри тела?

Мысли ограничены. Тела ограничены. Мир ограничен. Тем не менее, нет экспериментального свидетельства для проверки убеждения, что Сознание, в котором появляются ум, тело и мир, ограничено или личное.

Если мы утверждаем, что Сознание имеет предел, то, по определению, должен быть опыт этого предела, и, следовательно, то, что существует вне этого предела, что-то, что граничит с Сознанием.

Тем не менее, как бы мы могли иметь опыт такого объекта, если сам этот объект был бы вне предела Сознания? Как бы мы могли ощущать что-то за пределами Сознания?

Сознание требуется для каждого опыта и, следовательно, по определению, не возможно испытать что-то вне Сознания. И если мы не испытываем такой объект, как мы можем сказать, что что-либо существует вне Сознания?

Мы не имеем никакого опыта существования чего-либо вне Сознания и, следовательно, у нас нет никакого опыта ограниченного или личного Сознания.

Сознание прозрачное, бесцветное, самосветящееся, самоощущаемое, самоосознающее, самоочевидное. Это - наш опыт в данный момент.

Сознание известно как вездесущее, потому что нет места, где нет Сознания. Это не то, что Сознание есть везде. Это то, что каждое "везде" - есть в Сознании.

Сознание известно, как всезнающее, потому что всё что известно, известно через Сознание. Оно знает все, что известно.

Оно известно как всемогущее, потому что существование всего, что появляется, зависит исключительно от Сознания. Всё, что появляется возникает из него, поддерживается им и растворяется в нем, Сознание создает все из своего собственного Бытия.

Сознание не может быть известно уму. Ум - объект. Он ничего не знает. Он сам известен Сознанию.

Поэтому Сознание не может быть описано умом. Образы и метафоры, которые используются в этих размышлениях не описывают Сознание. Они пробуждены Сознанием.

Они есть реакцией необъектного опыта Сознания, знающего себя, опытом Сознания осознавшего себя, вспомнившего себя.

Они есть приглашением от Сознания к Сознанию быть самоосознающим.

Если мы не имеем никакого опыта предела или границ Сознания, если мы не имеем никакого опыта личного Сознания, откуда мы знаем, что Сознание «в вас» и Сознание "во мне" отличаются? В нашем опыте нет никаких доказательств того, что у нас разные Сознания, что есть действительно больше чем одно Сознание.

Ум не может знать ничего о Сознании и в то же время все, что известно умом, это всезнание Сознания.

Сознание не может сформулировать или определить себя в рамках ума, хотя все, что появляется в уме есть его выражением.

Мы делаем это исследование и приходим к пониманию, что экспериментального свидетельства отдельного, личного, ограниченного Сознания нет. То есть, ум может только это.

Приблизившись к этому глубокому убеждению, мы откроем для себя другую возможность, возможность того, что есть только одно Сознание. Мы исследуем и экспериментируем с этой новой возможностью в нашей жизни, и это ответ, который мы получаем от Вселенной в реальном опыте, то есть подтверждение этой возможности.

Поскольку это убеждение становится все глубже и глубже, подтверждение из Вселенной становится все более и более очевидным. Все становится на свои места.

Как ландшафт, который постепенно появляется из тумана без каких-либо наших действий, так нам становится все более и более очевидно, без каких-либо наших действий, что мы, Сознание, всегда испытывали наше собственное неограниченное Я и что опыт мира - это откровение нашего собственного бесконечного и вечного Бытия.

Самое лучшее, что ум может сделать, это изучить свои пределы и прийти к выводу, что он не знает и не может знать, что есть на самом деле.

Тем не менее, это способ говорить. **Ума - нет. Ум - просто текущая мысль, если есть текущая мысль.** И текущая мысль не может ничего сделать или исследовать что-нибудь, точно так же, как **фонарный столб не может сделать или увидеть что-нибудь.**

Поэтому, когда мы говорим, что ум может исследовать свои пределы, мы используем обычный двойственный язык. Тем не менее, не нужно делать вывод, что здесь неявно оправданы дуалистические предположения, которые закодированы в нашем языке.

Когда мы говорим, что ум может исследовать свои пределы, мы на самом деле говорим, что Сознание, внутреннее Знание как Сознание, принимает форму абстрактного мышления, и через эту форму исследует свою собственную способность представлять себя в абстрактных терминах мысли.

При этом оно обнаруживает, что абстрактные понятия ума не представляют свой собственный прямой, глубокий опыт себя.

Это исследование и последующее открытие, что Сознание не может быть найдено или представлено умом, мышлением, действительно приводит этот поиск себя в уме к концу.

Когда ум, ищущий и думающий, приходит к концу, тогда раскрывается то, что всегда присутствует и поддерживает вещество ума.

Это опыт понимания. Это необъективный опыт и, следовательно, вневременной.

Тем не менее, это откровение не вызвано прекращением ума, так же, как свет не вызван прекращением тьмы. Только путь исследования приводит ум к своему естественному концу, и когда ум растворяется, раскрывается то, что это понимает, то, что "стоит под этим".

Во время появления ума, То-Что-Всегда-Присутствует является веществом этого появления и в то же время замаскировано как таковое. В этом случае Сознание не признает себя.

Однако, как только случилось понимание, самосознание, Сознанию больше не нужно забывать себя во время появления ума (или тела или мира). Оно признает себя в уме и как деятельность ума, а также в его отсутствие.

Что это такое, что вызывает это само-признание - является загадкой. Это все равно что смотреть в зеркало и воскликнуть: "О, это я!"

Сказав это, с этим самопознанием приходит ясное понимание, что Сознание всегда, когда бы то ни было, испытывало себя. Становится очевидно, что никакого нового опыта не произошло.

Понятно, что опыт знания себя и только он происходит всегда, и поэтому не имеет смысла приписывать причину чему-то, что всегда присутствует.

Искать причину этого самопознания, или искать его смысл, само есть отрицанием этого самопознания, и тем не менее, этот отказ является в свою очередь формой, которую это вездусущее самопризнание принимает в этот момент.

Как может то, что есть причиной всех вещей само иметь причину? Что может стать причиной Сознания, если все, что может быть кандидатом на такую причину, само вызвано Сознанием?

Сознание - само есть собственной причиной, что то же самое, если сказать, что оно беспричинно.

БУДЬ ТЕМ, ЧЕМ ТЫ ЕСТЬ

Медитацией является просто пребывание самим собой.

Мы остаемся при этом собой и позволяем уму, телу и миру появляться и исчезать без помех. Если есть помехи, то это понимается как часть деятельности ума и разрешается безоговорочно.

Наш объективный опыт состоит из мыслей и образов, которые мы называем умом; ощущений, которые мы называем телом; и чувств восприятия, которые мы называем миром. На самом деле мы не испытываем ум, тело или мир как таковые. Мы испытываем мышление, ощущение и восприятие.

В реальности все, что мы воспринимаем является нашим восприятием. У нас нет никаких доказательств того, что мир существует вне нашего восприятия. Мы не воспринимаем мир «оттуда». Мы воспринимаем наше восприятие мира и все восприятие имеет место в Сознании.

В медитации мы просто позволяем этому мышлению/ощущению/восприятию быть тем, чем оно есть в этот момент. Мышление/ощущение/восприятие всегда движется, постоянно меняется. Мы просто позволяем ему течь через нас, появляться, оставаться и исчезать. На самом деле это и так происходит в любом случае.

То, в чем появляется мышление/ощущение/восприятие мы называем - «Я». Это - осознающее, свидетельствующее Присутствие, которое испытывает все то, что испытывается от момента к моменту.

Нет необходимости сделать его свидетельствующим. Присутствие сознательно. Оно уже есть этим. Нет необходимости делать его мирным. Оно уже есть этим. Нет необходимости разбудить его. Оно всегда уже проснувшееся. Нет необходимости сделать его неограниченным и безличным. Оно уже есть этим.

И нет необходимости делать ум, тело и мир спокойными. Они всегда двигаются и меняются.

Мы остаемся такими, как мы есть, и позволяем уму, телу и миру быть такими, как они есть.

Как только мы позволили это с нашей стороны, ум, тело и мир постепенно возвращаются к их истинному месту, к их природе. Мы видим, что на самом деле они никогда не покидали их истинное место, что они никогда не были ничем другим.

Мы просто прекращаем воображать, что они являются далекими, отдельными и другими, и в результате они перестанут появляться таковыми.

Представьте себе комнату с беседующими людьми. В этой метафоре пространство комнаты является этим сознающим, свидетельствующим Присутствием, которое мы называем «Я». Люди — это мысли и образы, телесные ощущения и восприятия мира.

В комнате есть все виды людей — высокие, маленькие, добрые, злые, интеллигентные, простые, громкие, тихие, дружелюбные, недружественные и т.д... сложное разнообразие характеров, перемещений, изменений, взаимодействий, появлений и исчезновений, каждый занимается своим.

Влияет ли такое поведение этих людей на пространство комнаты? Получит или потеряет ли что-нибудь пространство пытаясь изменить любого из этих людей? Меняется ли пространство при изменении одного из людей?

Пространство не зависит от людей, хотя люди зависят от пространства. Пространство присутствовало, прежде чем люди пришли, оно присутствует во время их пребывания и оно

будет присутствовать, когда они уйдут. На самом деле оно присутствовало, прежде чем было построено здание, и оно будет присутствовать, после того, как его снесут. Оно присутствует всегда.

То же самое касается Сознания. Все, что испытывается в тот момент происходит внутри Сознания, и Сознание само остается таким, каким оно было во все времена — неизменным, стабильным, беспристрастным.

Сознание — это то, чем мы есть, и быть этим — это высшая форма медитации. Все другие медитации являются просто модуляциями этой медитации пребывания собой.

В начале медитация может показаться чем-то, что мы делаем, но позже мы обнаруживаем, что это просто то, что мы есть. Это естественное состояние всех живых существ.

Его нельзя добиться, потому что мы уже есть им. Нельзя достичь, потому что это то, чем мы всегда уже есть. Оно не может быть потеряно, ибо ему некуда идти.

Мы просто позволяем всему быть таким, как есть. Как только мы позволяем всему быть как есть, мы, вначале даже сами не осознавая, действуем на уровне нашей истинной природы. В действительности мы никогда не покидали нашу истинную природу, но теперь мы начинаем проживать там сознательно.

На определенном этапе мы осознаем, что наше "Я" не пребывает в своей истинной природе. Можно ли быть чем-то другим кроме самого себя? Это просто есть. Мы же просто есть этим и всегда этим были.

Даже сказать «всегда» - не совсем правильно, потому что «всегда» подразумевает бесконечное протяжение времени. Идея бесконечного протяжения времени появляется в «Я» в Сознании время от времени, но «Я» никогда не появляется бесконечном расширении времени.

Это просто бытие. «Я», Сознание, просто есть.

Любой наш опыт состоит из того, что познается и того, что познает. Познается не только мир, но также тело и ум.

Мир познается, так что он не может быть Познающим. Он не может быть тем, что познает. Тело и ум также познаются, поэтому они не могут быть тем, что познает. Мир, тело и ум познаются, поэтому они не могут быть тем, что познает.

Всякий раз, когда тело, ум и мир присутствуют, они познаются. То, что познает тело, ум и мир присутствует во время их появления и их отсутствия.

То, что познается не может быть Познающим и Познающий не может объективно быть познаваемым.

Обычно мы осознаем только познаваемое, но когда внимание обращается к присутствию Познающего, на то, что познает и испытывает, что бы это ни было, нам сразу же становится очевидным, что есть что-то присутствующее, что осознает тело, ум и мир.

Когда мы делаем это, это познающее, кажется, вдруг становится более присутствующим. Оно сияет.

На самом деле мы просто обнаружили, что оно было всегда, но, видимо, было затенено нашим исключительным вниманием к познаваемому

Познающий есть Сознание. Это то, что знает и испытывает. Именно это Сознание мы имеем в виду, когда мы говорим "Я"

Когда говорят, "Мы направляем наше внимание на то, что познается", это означает, что это "Я", Сознание, направляет свое внимание на то, что познается.

Когда говорят, "Мы направляем наше внимание на Познающего", это означает, что Сознание, «Я», направляет свое внимание на себя.

Однако Сознание уже есть собой. Ему не нужно, направлять на себе внимание.

Поэтому когда говорят "Мы направляем наше внимание на Познающего, на Сознание», это означает на практике, что "Я", Сознание, отзывает свое внимание от исключительного фокусирования на познаваемое, на объекты.

При этом Сознание, даже не зная этого, начинает естественное "возвращения к себе", которое означает, что оно начинает себя осознавать. Это на самом деле не возвращение к себе, потому что оно никогда не уходило от себя. Оно никогда не переставало осознавать себя.

Даже тогда, когда Сознание сосредоточено исключительно на объектах, оно никогда не выходит из себя. Только кажется, что оно время от времени забывает себя. Оно кажется игнорирующим себя.

Тем не менее, даже в игнорировании себя, что-то осознается и это осознаваемое - это всезнание Сознания, осознающего себя. **Следовательно, реального невежества никогда не бывает.**

По этой причине нет ответа на вопрос о причине или основании невежества. Как может быть причиной или основанием то, что не существует?

Мы не можем ответить на вопрос «Почему?» потому что сам вопрос создает невежество, о котором спрашивает. Оно, как нам кажется, создает время, причину и следствие, и, следовательно, появление «двух вещей», которые сами по себе признаны несуществующими, когда ясно видна природа опыта.

В то же время Сознание осознает себя в самом осознании этого вопроса. Как же тогда

такое очевидное невежество может считаться по-настоящему невежественным? Оно не может.

Когда Сознание ищет себя, оно сливается с самим собой. Оно открывает себя самому себе и это откровение растворяет вопрос. Именно это Знание за пределами ума является правильным ответом на все вопросы об истинном характере опыта.

Сознание делает вид, что оно есть чем то другим, и затем, как это будто бы другое, оно ищет себя. Оно, конечно же, никогда не сможет найти себя в качестве объекта, поскольку оно уже есть собой, так же, как **глаз не может видеть себя**.

Тем не менее, ему не нужно искать себя, потому что оно уже есть собой. Все, что требуется, просто перестать делать вид, что оно не само.

Что для кажущегося другого есть процессом поиска, для Сознания - просто процесс открытия, что оно всегда уже знает себя.

Ум - это серия абстрактных понятий, которые появляются в Сознании. Каждая мысль является объектом и, следовательно, беспредметное Сознание, в котором появляются мысли никогда не сможет само по себе появиться как мысль.

Все мысли являются объектами. Таким образом, невозможно думать о Сознании.

Когда мы думаем о чем-нибудь кроме Сознания (или Истины или Реальности, как бы это не называть), мы в конечном итоге получаем концепцию, идею о этой вещи, которая не является самой вещью. Это представление этой вещи на языке ума - то есть, это концепция.

Тем не менее, мысль о Сознании или Реальности является уникальной среди всех мыслей. Когда мы пытаемся думать о Сознании, это все равно что смотреть в черную дыру. Она даже не черная. Ум просто не может идти туда. Он не может пойти к этому безобъектному месту, потому что ум сам по себе объект. Как может объект вписаться в пространство, которое не имеет размеров?

Так как ум пытается повернуться к Сознанию, он растворяется. Он растворяется в то, что есть с его точки зрения, в нереальность Сознания. Тем не менее, его растворение есть откровением Присутствия, откровением того, в чем растворяется мысль .

Итак мысль о Сознании уникальна тем, что приводит не к концепции в качестве замены самой вещи, а к реальности самого Сознания. Она приводит непосредственно к его обозначению, а не к символу. Она приводит к непосредственному опыту Сознания, знающему себя осознанно.

Ничего объективного не может быть познано в этом беспредметном месте Сознания.

Это осознание, но не осознание чего-то. **Это чистое осознание.**

Ищущая мысль, которая ищет Сознание сливается с Сознанием. Она обнаруживает Сознание.

Представим ищущую мысль, как кусочек сахара. Поиск Сознания, это как бросание кубика сахара в чашку чая. **Чай растворяет сахар. Точно так же Сознание растворяет ищущую мысль.**

Более точной метафорой есть капля молока в банке с водой. Молоко, по существу, то же вещество, как и вода, хотя оно окрашено небольшим оттенком объективности. Оно белое, а не бесцветное. Когда мы смотрим на каплю молока, расширяющуюся в воде, мы видим, как она постепенно теряет свою форму, пока не сливается полностью с окружающей водой.

Так же реагирует мысль, которая стремится к Сознанию, которая направляется в сторону Присутствия. По существу, она сделана из того же Сознания, которое она ищет, но она пока еще об этом не знает, и, следовательно, существует некоторое очевидное отличие между ней и Сознанием. Она окрашена. Она не прозрачна.

Когда она ищет Сознание, она становится все более и более похожа на Сознание, а

значит, теряет свою инаковость, свою непрозрачность, свою кажущуюся объективность.

Вода, которая уже присутствует в молоке, теряет свою белизну и остается как есть, как вода.

Это расширение капли молока в окружающую воду олицетворяет процесс очистки, через который проходят наши мысли, когда мы пытаемся приблизиться к Сознанию. Сознание не может быть найдено как мысль, поэтому мысль постепенно очищается от своей объективности, поскольку она пытается найти Сознание.

Приходит время, когда мысль отказывается от своего последнего слоя объективности и сливается с Присутствием. На самом деле это Присутствие постепенно отказывается от отождествления с более тонкими слоями объективности, пока не признает мысль, как саму себя.

Ум не находит Истину. Он не находит Реальность. Он растворяется в ней.

Ум не может освободиться сам. Он растворяется в бесконечном пространстве Сознания, которое есть его основанием.

Понимание является растворением ума в его содержание, в его основу. Это опыт Сознания, осознающего себя, осознанно возвращающегося к себе.

Это не объективный опыт. Это опыт познания. Этот опыт всегда присутствует, независимо от присутствия объектов.

Мы становимся тем, о чем мы думаем.

Мы становимся двумя - субъектом и объектом мысли, которая стремится к Сознанию.

Для Сознания, чтобы знать себя, достаточно быть собой, и быть собой означает знать себя.

Сознание присутствует в каждом опыте.

Медитация не является деятельностью. Это прекращение деятельности.

В конечном счете о медитации ничего нельзя сказать абсолютно верно, даже что это прекращение деятельности, потому что медитация происходит, или, точнее, присутствует за пределами ума, и ум, поэтому, по определению, не имеет к ней доступа.

Однако для того, чтобы понять, что медитация не является деятельностью, мы сначала приходим к пониманию, что это прекращение деятельности.

Это понимание является очень эффективным инструментом для разрушения убеждения, что медитация является тем, что мы делаем.

Как только мы полностью поняли, что медитация не является деятельностью, то активность, которой мы раньше считали медитацию, естественно придет к концу. В этот момент понимание того, что медитация не является деятельностью выполнит свое предназначение и также можно будет от него отказаться.

После того, как шипом удалили шип - оба выбрасываются.

Для того, чтобы понять, что медитация не является деятельностью, мы можем использовать **пример сжатого кулака**. Если мы возьмем нашу открытую ладонь и медленно, плотно ее закроем, потребуются усилия для сжатия руки и поддержания ее в этом сжатом состоянии.

Если мы сохраним руку в этом сжатом состоянии в течение некоторого времени, мышцы привыкнут к этой новой позиции, и мы скоро перестанем замечать, что с целью его поддержания постоянно применяется тонкое усилие.

Если кто-то сейчас попросит нас открыть нашу руку, мы почувствуем сначала, что открытие руки потребует некоторых усилий. Но в какой-то момент, когда мы открываем нашу руку, **мы осознаем, что мы не применяем нового усилия, чтобы открыть руку, а расслабляем предыдущее усилие, о котором мы уже забыли.**

Очевидное усилие открыть руку оказывается расслаблением предыдущего усилия сжать руку. **То, что казалось началом усилия, оказывается прекращением усилия.**

Медитация работает аналогичным образом. Наша истинная природа открыта, неограничена, свободна, сознательна, самоизлучающаяся и самоочевидна. Это наш ежемоментный опыт, хотя мы можем не осознавать этого.

Этот открытое, свободное, неограниченное Сознание свернулось в себя. Оно будто бы сократилось до узких рамок тела и ума, и ограничилось крошечным местом в огромном пространстве и коротким моментом в бесконечных просторах времени.

Это то первичное самосжатие, которое открытое, свободное, неограниченное Сознание выбирает время от времени по своей собственной воле.

Оно рисует линию в цельной совокупности своего опыта и говорит себе: «Я это, а не то», «Я здесь, а не там», «Я одно, а не другое»

Чувствуя себя изолированным и поэтому уязвимым и ранимым, это открытое, свободное, неограниченное Сознание теперь приступает к поддержке и защите своей новой добровольной фрагментарной идентичности.

Для осуществления этого оно сокращениями, слой за слоем укрепляет свои границы. На уровне ума эти сокращения с одной стороны сделаны из желаний и пристрастий, сопротивлений, страхов и отказов с другой. Есть много личин наших симпатий и антипатий, наших "Я хочу" и "Я не хочу".

На уровне тела эти сокращения сделаны из телесных ощущений, с которыми

идентифицирует себя Сознание. Они задают видимое положение "Я" внутри тела.

С каждым новым слоем сокращения это открытое, свободное, неограниченное Сознание забывает свою собственную неограниченную природу больше и глубже, и при этом бросает завесу над собой. Оно скрывает себя от самого себя.

Несмотря на это есть частые вторжения в свою самогенерированную изоляцию, напоминающие себе о своей реальной природе ... **улыбка незнакомца, крик младенца, невыносимое горе, мгновенное ощущение отреченности при выполнении желания, момент юмора, покой глубокого сна, пауза в процессе мышления, память детства, переход от сновидения к бодрствованию, осознание красоты, любовь друга, проблеск понимания.**

Это моменты, которые предлагаются этому сейчас завуалированному присутствию Сознания, бесчисленные вкусы своей собственной свободы и счастья, которые напоминают кратко о себе, прежде чем они затмеваются снова эффективностью обороны, которой они, по-видимому ограничили себя.

Таким образом, самосжимаясь слой за слоем, Сознание свелось к хорошо укрепленному, отдельному и уязвимому объекту.

Это не деятельность, которая состоялась где-то в прошлом, и которая в настоящее время безвозвратно высечена в камне. Это деятельность, которая происходит сейчас, в этот момент.

Это открытое, свободное, неограниченное Сознание, не зная об этом, делает эту самую деятельность отделения. Эта деятельность определяет «персонаж», «отдельную личность».

Отдельная личность это то, что мы, как Сознание, делаем. Это не то, что мы есть.

В результате Сознание сжимается на себя и представляет себя как фрагмент. Таким образом оно проецирует вне себя все, что не содержится в границах его собственной добровольной и ограниченной идентичности. Теперь уже мир появляется как «наружный» и «другой». Он становится всем, чем не есть 'Сознание-как-фрагмент'.

И этот мир, теперь помявшийся отдельно и вне от Сознания, как кажется, прекрасно подтверждает новый взгляд Сознания на себя, как на ограниченный фрагмент. Мир для этого "Сознания-как-фрагмент" становится подавляющим и потенциально угрожающим содержимым.

По иронии судьбы, именно потому, что мир на самом деле является появлением и выражением Сознания, он точно так же отражает идеи, которые Сознание поддерживает о нем.

Если Сознание считает себя фрагментом, который должен быть ограничен, быть связанным и появляться во времени и пространстве, то мир будет выглядеть как контрагент этого фрагмента.

Отрицая свое собственное неотъемлемое право, свой вечный, вездесущий статус, Сознание передает этот же статус на мир явлений. Оно помещает свою собственную реальность на мир явлений и в обмен присваивает себе мимолетность, хрупкость этого мира.

Оно отказывается от своей собственной реальности, как основы и природы всякого опыта, а вместо этого проецирует его на его собственное творение, на мир явлений.

Сознание обменивается своей природой с миром явлений. Оно не имеет другой альтернативы, кроме как сделать это.

На самом деле Сознание никогда не перестает переживать себя. Вкус его собственной вечности встроен в каждый его опыт.

Однако, приняв концепцию себя как ограниченной и отдельной сущности, у него есть в наличии собственный близкий опыт Присутствия, Бытия, но в другом месте, и оно, следовательно, проецирует его на "мир", на "других".

Таким образом время и пространство, кажется, становятся основой и содержанием

Реальности, "sine qua non - неперенным условием" нашего опыта, и Сознание в свою очередь, кажется, отображает прерывистые, ограниченные, изменяющиеся качества, которые действительно принадлежат миру явлений.

Сознание забывает, что оно сделало это, что оно делает это, и в результате мир, кажется, наследует характеристики Сознания. Мир, кажется, стал, как Сознание, твердый, реальный, постоянный и существенный.

И в свою очередь Сознание, кажется, отдает свои собственные врожденные качества и берет на себя те, которые по праву принадлежат миру явлений - то есть, оно, кажется, становится мимолетным, мгновенным, хрупким и несущественным.

Короче говоря, Сознание создает видимость, которая согласуется с его собственными убеждениями.

На самом деле «вера-в-себя-как-ограниченный-фрагмент» и «вид-мира-как- твердого-и-отдельного-явления» являются созданными одновременно и нераздельно, взаимно подтверждающая целое.

Уильям Блейк выразил это понимание «Каков человек, так он и видит». Это можно перефразировать: "Как Сознание видит себя, таким появляется мир". Это почти безупречный заговор, разработанный свободой и творчеством самого Сознания.

Тем не менее та же самая сила, которая позволяет миру появляться в соответствии с программой Сознания видящего себя в виде фрагмента, в свою очередь позволяет миру появляться в соответствии с новым взглядом Сознания на себя, когда оно начинает пробуждаться к своей собственной реальности, когда оно начинает вспоминать себя.

В этом - магическая природа мира: тот же мир можно увидеть для подтверждения как невежества, так и понимания. На самом деле это делает возможным волшебный характер сознания, его творчество, его всемогущество.

Знаем мы это или нет, мы всегда - это открытое, свободное, неограниченное Сознание, и все же иногда мы забываем это. В этом забывании - наша свобода.

После того, как мы забыли, ни одна другая свобода не доступна для нас, кроме свободы вспомнить все еще раз.

Хотя мы всегда - это открытое, свободное, неограниченное Сознание, время от времени мы кажемся себе ограниченными. Мы чувствуем ограниченность. Сознание испытывает себя связанным своей собственной проекцией.

Спроецировав границы в свою собственную безграничность, Сознание отождествляет себя с этими границами. Оно забывает свою истинную природу. Оно «впадает» в невежество.

В результате Сознание чувствует, что его собственная истинная природа почему-то странная, неизвестная и незнакомая, что она была потеряна и должна быть найдена, что она была забыта и ее нужно вспомнить, что она где-то в другом месте, другая, отдельная.

Сознание не понимает, что оно уже в точности то, что оно ищет, что оно уже есть этим.

Оно не видит ясно, что само знание всего, что познается в любой момент, является знанием его самого.

Тем не менее, независимо от того, насколько глубоко Сознание идентифицирует себя с фрагментом собственного производства, независимо от того, насколько глубоко невежество и последующие мысли, чувства и действия, порожденные этим невежеством, независимо от того, насколько успешно Сознание скрывает свою природу от самого себя, его память о себе всегда глубже, чем ее забвение.

Это всегда так, просто в силу того, что, прежде чем Сознание, как ему кажется, становится чем-то иным, чем оно само, оно все равно есть всегда только самим собой.

Сознание является основным опытом всех опытов, каким бы ни был особый характер

этих опытов. И по этой причине поиск себя, желание вернуться к себе, пребывать в себе, никогда не может исчезнуть.

И, по иронии судьбы, по той же самой причине поиск будет постоянно развеян, потому что становится понятно, что Сознание всегда только переживает само себя, и тогда одновременно появляется понимание, что Сознанию некуда идти и нечем становиться.

Таким образом, с точки зрения невежества поиск является первым шагом, который Сознание делает возвращаясь к себе. С точки зрения Понимания, поиск является первым шагом, который Сознание делает, уходя от себя. Хотя ни в одном случае Сознание никуда не идет

Даже если Сознание замаскировало себя покровом из убеждений, сомнений, страхов и чувств, вкус собственной неограниченной, свободной и бесстрашной природы вложен в каждом опыте и этот вкус часто воспринимается как своего рода ностальгия или страстное стремление

Это страстное стремление часто ошибочно ассоциируется с событием или временем в нашей жизни, часто в детстве, когда все, казалось, было лучше, когда жизнь казалось счастливее. Тем не менее, это страстное стремление ощущается не по состоянию, которое существовало в прошлом - это тоска по миру и свободе Сознания, которые лежат в его основе и были похоронены в каждом текущем опыте.

Что присутствовало "там" как "Счастье", было просто незамаскированным представлением наличия этого самого Сознания, которое видит и понимает сейчас эти слова.

Сознание проецирует этот текущий опыт из себя. Затем оно теряет себя в этой проекции, в уме/теле/мире, которые оно проецирует изнутри себя и идентифицирует себя со своей частью. Оно как будто говорит себе: «Я больше не являюсь этим открытым, свободным, неограниченным Сознанием. Скорее я этот ограниченный фрагмент, который я только что создало внутри себя. Я - тело».

При этом Сознание забывает себя. Оно забывает свою собственную неограниченную природу. Это забвение известно как «невежество» ("gnorance"). Сознание само игнорирует себя.

В результате этого САМО-забвения появляется ностальгия и Сознание жаждет вернуться к себе, чтобы быть свободным. Оно не осознает, до поры до времени, что в каждый момент этого путешествия блудного сына оно всегда только САМО.

Медитация - это просто освобождение этой проекции от бремени разделения. Это раскручивание самосжимания, распутывание этой запутанной паутины.

Вместо того, чтобы сосредоточить свое внимание на ограниченном фрагменте, на отдельной личности, которой оно приняло на себя обязательство быть, Сознание обращает свой внимание на себя, кем оно есть на самом деле. Оно возвращается к себе. Оно вспоминает себя.

И вместо проецирования мира вне себя, Сознание восстанавливает его, берет его обратно внутрь себя.

Деятельность идентификации с фрагментом и деятельность проецирования мира за свои пределы, это одна и та же активность. Поэтому когда одна деятельность прекращается, другая тоже разрушается.

Сознание настолько привыкло считать себя ограниченной личностью и привыкло к сопутствующей проекции внешнего мира вне себя, что поначалу кажется, что вспоминание себя, возвращение к себе представляет собой противоположную по направлению деятельность, чем то, что Сознанию нужно сделать, чтобы найти себя.

Как и открытие кулака, раскручивание его САМО-сжатости кажется вначале

деятельностью.

Тем не менее, каждый раз, когда Сознание возвращается к себе, каждый раз когда оно расслабляет свою фиксацию на отдельную личность, каждый раз оно открывает себя без выбора или предпочтения полному спектру любого опыта, появляющемуся в нем, это, даже не осознавая об этом, разрушение привычки САМО-аннулирования, привычки избегать свою собственную реальность.

Таким образом, Сознание становится все более и более привычным к пребыванию самим собой, как само по себе, больше не делая вид, что есть что-то еще, нечто иное, чем оно само.

Импульс к сжатию в отдельную личность постепенно растворяется. Сознание остается дома.

Импульсы искать, стремиться к чему либо, избегать, делать вид, сокращаться - продолжают появляться, но Сознание больше не следует им. Оно признает эти импульсы, но больше не действует согласно ним. И, как следствие, частота и неистовость этих импульсов начинает ослабевать.

Сознание уже не выходит из себя к вещам. Оно остается дома в себе и вещи приходят к нему. Вещи - то есть, мысли, чувства и восприятия - приходят к нему, появляются, возникают в нем, но Сознанию больше не нужно забывать себя, чтобы испытывать тело, ум и мир.

Сознание сияет в каждом опыте.

Тогда приходит момент, когда все становится на свои места. Это открытое, свободное, неограниченное Сознание, которое и есть нашим собственным внутренним Я, понимает, что оно всегда было и всегда будет только собой, что оно никогда не покидало себя ни на долю секунды, что, казалось бы, возвращение к себе, воспоминание себя, было просто признанием самого себя, признанием того, что оно всегда пребывало в СЕБЕ и как САМО.

Сознание понимает, что отдельная личность, которую оно ранее присваивало себе, на самом деле просто активность, которую оно делает время от времени.

И к тому же оно понимает, что деятельность, которую, как ему казалось, оно делало время от времени, активность, которую мы называем медитацией —это на самом деле то, чем оно всегда есть.

Оно понимает, что медитация не является состоянием, которое приходит и уходит, но что это именно то, в чем все состояния приходят и уходят.

Медитация - это просто естественное присутствие сознания, всегда присутствующее, всеобъемлющее, неизменное, бесконечное, неограниченное, самосветящееся, самопознающее, само собой разумеющееся.

С точки зрения ограниченной, отдельной личности, все описания медитации появляются как какая-то активность этой отдельной личности. Как только становится ясно видно, что отдельная личность есть не что иное, чем вера и чувство, которыми Сознание развлекает себя, те же самые слова, которыми раньше описывался процесс или деятельность под названием «медитация», то есть, необходимость что-то делать, теперь понимаются как просто описание того, как обстоят дела.

С точки зрения невежества, «человек» является тем, чем мы есть, и "медитация" - это то, что мы делаем время от времени. С точки зрения понимания, "медитация" - это то, что мы есть, а «человек» - это то, что мы делаем время от времени.

Медитация - не то, что мы делаем. Знаем мы это или нет, это то, что мы есть.

Эго означает «Я», и «Я» - это Сознание.

Сосуд придает форму пространству внутри него. Однако, когда сосуд разбивается, пространство внутри него остается таким, как оно всегда было и есть: ни внутри, ни снаружи.

На самом деле это пространство позволяет сосуду иметь форму, а не наоборот.

Форма сосуда является лишь одной из многочисленных возможностей, которые содержатся в потенциале внутри пространства, в том числе не иметь форму вообще.

То, что обычно называют «эго», отдельной личностью, является эквивалентом пространства, которое есть как внутри, так и за пределами сосуда, говорящего себе: «Я – сосуд».

Эго – это не сущность. Это деятельность. Это добровольная деятельность отождествления себя с фрагментом, которую Сознание само делает или не делает в любой момент.

Это деятельность мышления и чувствования, когда «Я», это Сознание, которое видит и понимает эти слова, считает себя только этим телом / умом, а не чем-то еще, что «Я» воспринимает.

Эта мысль и чувство возникают в Сознании, и есть выражением Сознания. Это деятельность Сознания, притворяющегося телом и умом, и затем, забывшего, что оно притворяется и которое вместо этого на самом деле думает и чувствует, что оно - это тело и ум.

Эго, как оно изначально задумано, это просто привычка делать вид и забыть, увековеченная через невнимательность.

Это пространство внутри и вокруг кувшина, делающее вид, что его сущность имеет особенности, имя и форму кувшина.

Это Сознание, делающее вид, что его сущность имеет те же характеристики, что и тело / ум, в которых оно, кажется, появляется, и которые на самом деле появляются в нем.

Это золото в серьгах, сообщающее о том, что имя и форма серьги присуща его собственной природе.

«Освобождение» Сознания от своей идентификации с фрагментом состоит на начальном этапе в большинстве случаев в возвращении к осознанию себя, как открытого, приветствующего, свидетельствующего пространства Присутствия.

Тем не менее, не достаточно просто знать, что 'Я есть Сознание', потому что эта формулировка оставляет всё, что мы не считаем 'Я'- то есть других и мир. Другими словами, она оставляет открытой возможность, что Сознание является личным и ограниченным.

Сознание должно идти дальше и заново открыть свою абсолютную идентичность со всеми вещами. Оно должно обнаружить, что 'Я есть все', что это Сознание ЗДЕСЬ совпадает с этой Реальностью ТАМ. Другими словами, оно должно обнаружить, что оно безличное и неограниченное.

Даже если мир ТАМ является иллюзией, эта иллюзия познается. Она испытывается. Явления, которые составляют наш объективный опыт все время меняются, но на всем протяжении этого меняющегося ряда осознание и ощущение постоянно присутствуют.

Осознание и ощущение не меняются с каждым меняющимся явлением. Осознание и ощущение не текут с потоком явлений. Они присутствуют и не меняются никогда.

Это Осознание и это Ощущение, которые присутствуют в каждом опыте есть светом

Сознания. Он освещает каждый опыт. Это Осознание известно как "Я". Это наша самая глубокая Самость.

"Я", личность, есть Осознание.

Осознание - не то, что я делаю. Это то, что я есть.

Осознание переходит в создание каждого опыта.

Поэтому "Я" участвует в создании каждого опыта.

«Я» - есть Ощущением в каждом опыте.

Точно так же мир или объект есть их переживанием. У нас нет доказательств мира, который существует вне нашего опыта. Такой опыт не может быть никогда, потому что сам опыт является пробным камнем доказательства.

Если мы отделяем исследование от объекта, будь объектом мысль, ощущение или восприятие, объект исчезает. Тем не менее, исследование остается, испытывая себя.

Ничто не существует вне нашего опыта, насколько мы знаем.

Поэтому если «Я», которое испытывает, и если мир, состоят из нашего переживания мира, то "Я" и мир, как объект, едины.

Мир в качестве отдельной и независимой реальности рушится, когда мы видим это непосредственно.

У нас есть два названия: "Я" и "другое" для того, что на самом деле одно. И у нас есть одно имя, Единство, для того, что на самом деле не вещь, оно Безымянное.

С ограниченной точки зрения ума Безымянное является незнанием всех вещей. С точки зрения Реальности - это Всезнание в опыте всех вещей.

Эго - это режим функционирования. Это деятельность, а не сущность. Оно невежественно только в том смысле, что происходит, когда Сознание игнорирует себя.

Мы по-прежнему можем очень хорошо действовать в видимом мире времени и пространства без осознания себя отдельной личностью.

На самом деле жизнь, свободная от ограниченных представлений бытия отдельной личности, желаний и страхов, которые необходимы для поддержания этой позиции, становится свободной, живой и энергичной.

Опыт освобождается от необходимости произвести счастье для несуществующей личности и, как следствие, расцветает.

Отношения освобождаются от необходимости производить любовь и в результате любовь сияет в них естественно.

И когда нет вовлеченности с телом, умом или миром, базовое состояние Сознания не сократится обратно в изолированную клетку самосжавшейся личности, не рухнет обратно в особь.

Оно осталось как есть, прозрачным, светящимся Присутствием, открытым, пустым, тихим и доступным, готовым принять свою форму как совокупность опыта в каждый момент времени.

Представьте себе, что вы провели всю свою жизнь живя в большом доме, обслуживая требовательного старого человека, который живет в комнате на верхнем этаже.

Хотя вы никогда не видели этого человека, вы работаете с утра до ночи, делая его дела. Однажды вечером, во время редкого перерыва, вы пожаловались на свою судьбу другу. Друг предложил, чтобы вы урезонили старика.

Когда он узнает, что вы никогда не видели его, не говоря уже разговоре с ним, он недоумевает и призывает вас пойти и найти его.

Вначале вы сопротивляетесь, но после нескольких встреч с вашим другом, вы осмеливаетесь пойти в комнату старика.

При первом посещении у вас хватает мужества только подойти украдкой к двери, но вы не смогли увидеть человека. Когда вы сообщили об этом своему другу, он призывает вас быть смелее и хорошо поискать в комнате.

Вы заходите несколько раз в комнату старика и каждый раз вы немного тщательнее обыскиваете его квартиру. И только после нескольких посещений вы убеждаетесь, что старика нет.

Однако, следуя вашим установившимся привычкам, все еще в течение некоторого времени вы продолжаете просыпаться в шесть утра и выполнять многие задачи, которые вы делали во время службы для мнимого старика. Некоторые из этих привычек прекращаются немедленно, а для другие потребуется время, чтобы прийти к концу.

В этой истории старик – это отдельная личность, а друг – это учитель, который призывает вас, чтобы заглянуть внутрь и найти того, кто управляет вашей жизнью на самом деле.

Когда мы смотрим глубже и глубже в природу самих себя, мы видим, что там нет никакой сущности. Мы тратим нашу жизнь на службу несуществующей личности. Нас связывает только наше воображение, и нас освобождает только ясность.

В большинстве случаев это требует многократного пересмотра ситуации, каждый раз проходя в нее немного глубже, для того, чтобы быть абсолютно уверенным в том, что там нет никакой личной сущности.

Даже после этого открытия, некоторые из привычек тела / ума, которые были наработаны во время службы не существующему старику могут по инерции продолжаться, но со временем они будут сокращаться.

Наше подчинение отдельной личности заключается на уровне ума в вере, что 'Я' - отдельное личное существо, и на уровне тела, как ощущение, что 'Я' - это тело, или "Я" нахожусь в этом теле.

Тем не менее, Сознание фактически никогда не связано этой верой или чувством. Оно просто думает и чувствует, что оно есть. Оно делает вид, что связывает себя, воображая себя в качестве такого, и, следовательно, испытывает себя в качестве такого.

Тем не менее, как только оно прекратит это притязание, оно придет к своему естественному состоянию. В результате модели мышления, чувствования и поведения, которые были в союзе с претензией разделения постепенно расслабляются и заменяются все больше и больше мыслями, чувствами и поведением, которые являются более в соответствии с естественным состоянием.

Сознание содержит само себя

Как педагогический инструмент Адвайта или недвойственное учение иногда относится к Сознанию и его содержимому, проявлениям, которые возникают в нем, как к двум отдельным элементам. Это устанавливает независимость Сознания от проявлений и зависимость проявлений от Сознания.

Как таковой, это полезный инструмент, который вырывает с корнем традиционную модель Сознания, зависящего от объектов и мира, существующего отдельно и независимо от Сознания.

Однако, как только эта истина была установлена, сама эта формулировка становится ограничением и блокирует дальнейшее понимание. То, что справедливо с точки зрения обычной, дуалистичной парадигмы, становится несоответствующим в условиях более глубокого исследования природы опыта.

Итак, давайте еще раз посмотрим на формулировку, что объекты появляются в Сознании и что когда они исчезают, Сознание остается без содержания.

В аналогии с океаном, волны – это метафора для проявлений, возникающих «на» или «в» океане Сознания.

Содержанием волн является вода, так же как содержанием проявления есть Сознание.

Очертание волны – это форма, которую принимает вода. Это ФОРМА проявления. "ВОЛНА" - это её имя. Но содержание этого проявления - не волна. Это вода.

Так же для того, чтобы «проявиться», Сознание «одевает» себя в имя и форму. Оно принимает форму проявления, проецируя себя через ум и чувства.

Тем не менее, содержанием каждого опыта есть само Сознание.

Итак объекты - то есть, мысли, ощущения и восприятия - не являются содержанием Сознания. Только Сознание есть содержанием Сознания. Мысли, ощущения и восприятия – это имена и формы, которые Сознание принимает в процессе проявления.

Когда волны улягутся, исчезнет ли их содержание? Нет, возникновение волн прекращается, но их содержание, вода, остается такой же, как всегда.

Точно так же содержанием проявлений есть Сознание, а когда проявление исчезает, его содержание остается. То есть содержанием Сознания есть само Сознание. Сознание является собственным содержимым. Оно никогда не станет чем-нибудь еще.

Это можно сформулировать ближе к нашему реальному опыту, говоря, что содержанием всего является Сознание, и это Сознание есть тем, что мы близко знаем о своем бытии.

Сознание - наша собственная реальность и реальность всех проявлений.

Таким образом, каждая формулировка Истины раскрывает свои ограничения и заменяет менее полную предшествующую формулировку, и затем она сама разоблачается и заменяется формулировкой, которая находится еще ближе к непосредственному опыту.

На этом пути углубления исследования природы опыта даже тончайшие формулировки выглядят неадекватными. Точка, в которой они касаются соответствующего опыта есть точкой, в которой они сворачиваются в Тишину, которая является их источником.

Тот, кто боится оставить дом, проецирует всякие неприятные вещи на внешний мир для того, чтобы оправдать свое желание остаться в помещении. Все, что он видит и слышит о внешнем мире, кажется оправдывающим его отношение к нему и будет очень трудно убедить такого человека, что это скорее его страх заставляет мир казаться таким, а не реальная ситуация природы мира.

Таким же образом Сознание привыкает к мысли и чувству, что оно живет внутри тела /

ума и обосновывает эту привычку слоями веры и чувств. После того, как оно заняло эту позицию, его опыт, кажется, обосновывает истинность его убеждений и чувств.

Тем не менее, такова природа Майи, творческой демонстрации проявления, что обратное тоже верно: когда Сознание начинает избавляться от своей исключительной идентификации с телом / умом, оно получает все виды подтверждений от мира, что оно на правильном пути.

Эго (сознание-притворяющееся-отдельным лицом) является непревзойденным мастером в присвоении всего, что доступно, чтобы увековечить себя и для этого подходит «Истина» и что-нибудь еще. В некотором смысле это конечная безопасность, потому что она не может быть сфабрикована.

Например, Эго использует так называемое понимание того, что "Сознание есть все, что есть", и, следовательно, «все так же хорошо, как что-нибудь еще», как предлог, чтобы оправдать свою деятельность самоизоляции.

Тем не менее, эго - притворство, притворство, которое Сознание берет на себя по своей собственной свободе.

Положение, что Сознание является всем, что есть, правда, если оно исходит от **понимания**, но это не так, если оно исходит от **веры**, от эго. Эго, по определению, особая смесь Сознания с телом / умом, и поэтому оно не может претендовать на одновременное бытие всем.

Убеждение, что Сознание есть все, что есть не положит конец страданиям, которые присущи исключительной идентификации Сознания с одним телом / умом, и, следовательно, поиск, хотя и временно подчиненный этой очевидной позиции терпимости и принятия, неизбежно на определенном этапе появляется вновь.

Неискренне сказать, "Все есть Сознание, поэтому я принимаю мои страдания и негатив как выражение этого Сознания и не могу, как следствие, ничего с этим поделать".

Страдание - это отказ от данной ситуации, отсутствие принятия данной ситуации как она есть. Этот отказ является аналогом эксклюзивной идентификации Сознания с телом / умом. Это то, к чему сводится страдание.

Если наше кредо есть "Все есть Сознание, поэтому все так хорошо, как и все остальное, поэтому я не могу и мне не нужно менять мои страдания", то почему бы не применить этот подход в первую очередь к нынешней ситуации и приветствовать её так, как она есть? Вместо того чтобы принять наш отказ от нынешней ситуации, то почему бы просто не принять саму текущую ситуацию? Страдание прекратится прямо там.

Это так называемое принятие отказа данного момента не является истинным, беспристрастным, доброжелательным приемом всего в Сознании. Это - страх, одетый как понимание, это псевдо Адвайта. Это просто активность самого эго, увековечивающего собственную изоляцию и нищету.

Эго – это просто особая смесь безличного Сознания, которое теперь видит и понимает эти слова с одним телом и умом.

Это деятельность Сознания, или, точнее, форма, которую это безличное Сознание принимает время от времени.

Поэтому мир и счастье, которые присущи Сознанию, присущи и эго, в якобы отдельной личности так же, как золото является неотъемлемой частью серьги.

На самом деле мы могли бы сказать, что эго – это сам вкус мира и счастье, смешанный с верой и чувством, что мира и счастья нет.

Это серьга, говорящая себе: «Я тоскую за блеском, красотой и яркостью золота», не понимая, что золото само по себе уже есть ее существованием, ее красотой.

Таким же образом каждый опыт является лишь наличием светящегося Сознания.

Мы не должны идти куда-то или делать что-нибудь еще, чтобы знать или испытать это. Это все, что мы когда-либо испытывали.

Стараясь идти куда-то еще или увидеть что-нибудь еще, чтобы испытать Присутствие, есть именно отрицанием этого самого Присутствия, сияющего здесь, «в» этот момент, «как» этот момент. В одно и то же время Сознание сияет в самом своем отрицании себя и в его последующем поиске себя.

Поиск себя как объекта, это как серьга, говорящая себе: "Я должна стать чем-то еще, сделать что-то еще, чтобы испытать себя золотом". Однако она уже есть этим, есть золотом. Превращается ли она в браслет или ожерелье, это всегда будет только золото. Золото не скрыто ни позади, ни внутри серьги. Оно сияет, как серьга. Серьга есть его сиянием.

Это правда, что имя и форма серьги могут привлечь наше внимание так сильно, что мы не понимаем, что смотрим на золото. Мы видим только имя и форму серьги. Как только мы видим золото, мы понимаем, что когда мы смотрим на серьгу, мы одновременно видим золото.

Так же, как в обычной физической модели мира, мы знаем, что когда мы видим объекты, то на самом деле видим только свет, так же и в Реальности, когда мы видим, проявление объектов, мы одновременно знаем, что на самом деле видим только Сознание.

То есть, Сознание, наша Самость, всегда воспринимает или испытывает только себя.

С точки зрения ума, объекты закрывают Сознание. С точки зрения Реальности, объекты выявляют Сознание.

Представьте себе, что вы смотрите по телевизору футбольный матч. Драма является настолько захватывающей, что мы видим только игроков, поле, мяч и т.д. В конце игры мы выключаем телевизор и видим экран.

В этот момент мы понимаем, что на самом деле мы всегда видели только экран, но сам экран принял имя и форму игроков, поля и мяча.

Экран на самом деле не закрыт в начале игры. Именно его мы все время видели. Мы просто иногда не замечали его. Игроки, казалось, скрывали экран, но на самом деле это не так. Скорее они проявили его. Тем не менее, делая это, они не раскрывали то, что скрыто. Они показывали что-то, экран, который всегда на виду, который всегда воспринимается, но иногда не замечен.

Экран не был создан путем включения и выключения телевизора. Он проявляется этим и, тем самым, открывает свое постоянное присутствие.

Когда мы включаем телевизор снова, то становится очевидным, что мы видим экран и игроков одновременно. Экран – это поддержка и вещество игроков.

Экран не скрывается за игроками. В то время как игроки присутствуют, экран и игроки одно и то же. Мы не можем разделить их. Они идентичны.

Нам не нужно делать ничего особенного, чтобы понять, что мы видим экран и игроков одновременно. На самом деле, как только это очевидно, становится смешно думать, что экран и игроки являются отдельными или отличаются друг от друга.

Можно сказать, что выключение телевизора в большинстве случаев необходимо, чтобы привлечь внимание к наличию экрана, чтобы показать, что экран был первым, чтобы показать, что игроки зависят от экрана, но что экран не зависит на игроков.

После того, как это стало ясно, мы можем включить телевизор снова и не упускать из виду этого понимания.

Выключение телевизора является эквивалентом принятия точки зрения свидетеля всех вещей. Это способствует свидетельствованию объектов - то есть, ума, тела и всего мира - так сказать, на расстоянии и обращает внимание на наличие и первичность Сознания.

Как только это стало очевидным, мы можем еще раз взглянуть на полный спектр объектов, которые появляются для свидетеля. Мы видим теперь, что Сознание не просто их поддержка, но и их содержание, таким же образом, как экран является и поддержкой и веществом игроков, поля, и мяча.

Таким образом, свидетель освобождается от последнего слоя ограничения и объективности и сам оказывается неограниченным, безличным Сознанием, «в» котором, и «как» которое, а не просто «для» которого появляются все проявления.

Сознание не только воспринимает реальность. Оно есть реальностью.

Мы все еще наслаждаемся матчем. Мы все еще можем увлечься или разочароваться драмой, но в любом случае, мы знаем и чувствуем, что это только экран.

Есть только Присутствие, которое танцует в этом и каждом другом моменте.

В традиционной Веданте иногда подчеркивается скрывающая сила проявлений и из-за этого проявления иногда полагают скрывающими фон Сознания.

В этой традиции "Майя", проявление, переводится словом «иллюзия», со слегка негативным оттенком. Тем не менее, это не проявление является иллюзией. **Иллюзорна кажущаяся независимость и отделение от Сознания.**

Однако в тантрическом подходе эти же явления понимаются как выявляющие и выражающие сам фон, и, следовательно, в этой традиции Майя рассматривается как творческое выражение энергий, производное от их источника и, таким образом, ведущее обратно к нему.

Одни и те же проявления можно назвать либо скрывающими, либо показывающими их источник, в зависимости от уровня или точки зрения, с которой мы смотрим на них.

Знание - это содержание всех вещей.

Будто бы очевидная непрерывность любого объекта на самом деле задана непрерывностью Сознания. Можно сказать, что в потоке опыта именно «Знание» или «Испытывание» сохраняется и является непрерывным, и что проявление - просто модуляции этого Знания. Проявление не имеет самостоятельного вещества или непрерывности.

Знание присутствует до, во время и после каждого опыта.

В каждом проявлении Знание принимает форму этого проявления. В отсутствие какого-либо проявления, оно просто остается, как всегда.

Как проявление каждый объект является ограниченным. Например, тело / ум ограничены в качестве проявления. Но на самом деле суть этого проявления – Сознание, которое не имеет никаких ограничений.

С точки зрения невежества Сознание, кажется, принимает качества тела / ума. То есть, оно выглядит личным и ограниченным.

С точки зрения понимания, наше истинное тело и наш истинный ум - это само безличное, неограниченное Сознание.

До и после каждого проявления, Знание просто знает себя, как себя. Это самосознание - бесцветное, прозрачное, само светящееся и самоочевидное.

Все, что остается после исчезновения объекта не имеет объективных качеств. Тем не менее, остается "Испытываемость". Это то, чем есть Сознание. Это чистая Испытываемость.

Когда нет никаких предметов, эта Испытываемость остается, как это всегда бывает, испытывая себя

«Испытываемость» или «Знание» являются синонимами «Сознания».

Желание испытать Испытываемость или знать Знание как объект, является именно тем, что мешает нам пребывает сознательно, как Испытываемость или Знание. Таким образом в поиске себе всюду, Сознание теряет себя.

Именно это возбуждение, желание испытать Сознание как объект, похоже скрывает осознание Сознанием самого себя.

Несмотря на это, Сознание, на самом деле всегда знает себя. Оно не может «не знать» себя, потому что знание - его природа. Тем не менее, иногда оно знает себя, не осознавая, что оно знает, не признавая себя. Оно не осознает, что оно осознает себя.

Желание испытать Сознание как объект приходит из убеждения, что Сознание уже не присутствует. Эта вера подпитывается и обосновывается глубоким чувством недостаточности на уровне тела, чувства, "Я хочу что-то. Мне нужно что-то".

Каждый раз, когда после приобретения желаемого объекта это чувство отсутствия успокаивается, Сознание мельком осознает себя, и этот опыт известен как Счастье. **На самом деле это не краткий миг. Это вечный момент.**

То есть не приобретение объекта вызывает счастье. Это растворение ощущения недостаточности, которое вызвано приобретением очередного объекта позволяет выявить существовавшее все время Счастье.

Итак расслабление этого желания испытать Сознание, как объект, которое на самом деле мешает нам пребывать в Сознании осознанно, требует больше, чем просто понимание того, что Сознание не объект.

Здесь требуется глубокая чувствительность к ощущению недостаточности, к чувству, что нам нужно что-то, чего будто бы нет, чтобы сделать нас счастливыми, к своим чувствам и импульсам на уровне тела, и к тому, как мы избегаем их через мышление.

Как только мы это поняли, мы больше не нуждаемся в приобретении объекта, чтобы растворить это ощущение недостатка. Мы идем прямо к самому чувству отсутствия и принимаем его, как оно есть. Мы не поддаемся импульсу и не убегаем в мышление, желание и действие. У нас есть мужество пережить его. У нас есть мужество не пытаться облегчить его, ничего не делать по этому поводу.

Мы просто позволяем полностью присутствовать чувству недостаточности. Мы ничего не добавляем к нему. Это легко, потому что мы, Сознание, уже есть разрешением или приветствованием всех вещей.

Мы просто позволяем Сознанию позаботиться обо всем.

Ясное видение этих чувств показывает, что они на самом деле являются нейтральными телесными ощущениями, не имеющими присущей им силы, чтобы генерировать мышление, желание или страх, не говоря уже об ощущении недостаточности или разделения.

Это снижение в нашем понимании статуса чувств к телесным ощущениям легко осуществляется через ясное видение.

Мы ничего не делаем со своими чувствами. На самом деле мы перестаем делать что-то для них. Мы прекращаем наделять их властью скрывать реальность. Мы прекращаем наделять их властью генерировать недовольство и сопровождающий его поиск.

Как только мы перестаем накладывать чувства на телесные ощущения, они перестают быть обителью невежества и путаницы и проявляются как красивое выражение творческих энергий, танцующих в пустоте Присутствия, открывающих момент за моментом свою полноту.

Желания, конечно же, продолжают возникать, но их цель больше - не избегание чувств и не достижение Счастья. Их цель состоит в том, чтобы выразить Счастье. Их цель - а на самом деле их природа - это проявить, поделиться и праздновать Счастье.

Наше истинное тело.

Опыт всегда имеет место сейчас, в настоящем, так что если мы хотим исследовать природу Реальности, то все что мы имеем – это текущий опыт.

В этом опыте у нас уже есть вся информация, которая необходима для понимания природы самих себя и Реальности, потому что как мы, независимо от того чем мы есть, так и Реальность, независимо от того чем она есть, присутствуем.

Все что нужно – очень близко придерживаться нашего практического опыта и не полагаться на концепции или идеи из прошлого о том, чем мы думаем есть все вещи. Мы должны очень аккуратно пройти это исследование опыта и разрешать только то, что мы сами точно знаем является правдой.

В данный момент есть что-то, что испытывается. Мы может не знать, что это такое. К примеру это может быть сон или галлюцинация, но мы знаем, что что-то есть.

Есть что-то, что познается - то есть, тело, ум и мир, и есть что-то, что мы называем «Я» - которое испытывает или познает.

Эти два, эти будто бы два, ощущающий и ощущаемое, познающий и познаваемое, воспринимающий и воспринимаемое являются на самом деле всегда одной непрерывной совокупностью. Они не являются двумя вещами в нашем реальном опыте.

Однако мы склонны практически исключительно сосредотачиваться на объективном аспекте этой непрерывной совокупности. В большинстве случаев наше внимание прежде всего занято мыслями и образами, чувствами, ощущениями и восприятиями - то есть, умом, телом и миром.

В этих наших размышлениях мы ориентируемся на субъективный, а не на объективный аспект опыта. Мы переводим наше внимание на воспринимающего, а не на воспринимаемое.

Несмотря на тот факт, что наш опыт всегда одна сплошная совокупность, мы обычно искусственно отделяем воспринимающего от воспринимаемого, ощущающего от ощущаемого, субъект от объекта.

Цель этого – обратить внимание на субъективный аспект, Познающего, Воспринимающего, Ощущающего, на присутствие Сознания, которое свидетельствует все, что воспринимается от момента к моменту.

Обычно мы так поглощены объективным аспектом опыта, что упускаем из виду наличие Сознания как внутри, так и за каждым опытом.

Сознание, или то, что мы называем «Я», есть тем, что воспринимает или испытывает. Это то, что свидетельствует ум, тело и мир. Это то, что видит и понимает эти слова прямо сейчас.

В этот момент что-то воспринимается и чем бы оно ни было - умом, телом или миром, оно в настоящее время воспринимается Сознанием, которое мы называем «Я», или «мое».

Это Сознание является неопровержимым фактом нашего опыта. Даже отрицание Сознания требует Сознания.

Однако мы забыли, что реальной природой этого «Я», нашей Самости есть Сознание, Присутствие, которое свидетельствует и переживает все то, что испытывается в этот момент.

Это присутствие Сознания независимо от любого из объектов ума, тела и мира, которые возникают для него, как зеркало независимо от того, что в нем отражается.

Однако мы запутались и отождествили это свидетельствующее Сознание с телом и умом, и в результате мы пришли к мысли и ощущению, что «Я» является чем-то, что это - тело/ум.

Тело, ум и мир в равной степени являются объектами Сознания. Однако ошибочно отождествив Сознание с телом/умом, мы передали телу/уму статус субъекта, который принадлежит только Сознанию.

Таким образом мы начали думать и чувствовать, что это «Я» как тело/ум, которое переживает мир.

Однако тело/ум ничего не свидетельствуют и не испытывают. Они сами свидетельствуются и испытываются.

Мы испытываем ум (мысли и образы) и тело (ощущения) так же, как мы воспринимаем мир (чувства восприятия).

Каждое из этих переживаний является равнозначным объектом Сознания. Ум и тело есть не меньше объектами Сознания, чем мир .

Таким образом мы вернули ум и тело, как объект Сознания, в наше понимание на их место вместе с миром.

Возвращая ум и тело обратно к объективной реальности, мы одновременно возвращаем «Я» в наше понимание к Сознанию.

В наших размышлениях мы уделяем внимание этому свидетельствующему Сознанию.

Все это означает, что мы сознательно пребываем как это свидетельствующее Сознание. То есть это Сознание сознательно пребывает в себе, само собой.

Мы разрешаем уму, телу и миру появляться, оставаться и исчезать в этом присутствии Сознания. Но это то, что они обычно делают сами, так что мы просто сотрудничаем с тем, что всегда происходит.

В этом состоянии мы знаем себя, Сознание, непостижимым и не воспринимаемым, но мы знаем, что мы есть.

Таким образом, ошибочно определив «Я», Сознание, с телом /умом и считая себя поэтому чем-то, сейчас мы пришли к пониманию себя как свидетеля, не обладающего объективными качествами.

Сознание, «Я», субъект, уже находится в состоянии покоя. Оно уже мирное. На самом деле оно - сам мир.

Мир является неотъемлемым качеством Сознания.

Возбуждения ума, тела и мира появляются в Сознании, но Сознание не затронуто ими.

Наш опыт показывает, что Сознание, которым мы знаем себя, всегда присутствует, всегда остается собой, неизменным и неподвижным, и всегда беспристрастно приветствует в себя совокупность нашего объективного опыта, независимо от характера этого опыта.

Принимая точку зрения этого вездесущего Сознания, мы можем еще раз посмотреть на наш опыт и увидеть, что мы никогда на самом деле не испытываем ум, тело или мир так, как мы обычно их понимаем.

Ум состоит из текущей мысли или образа, которые мы думаем или воображаем в этот момент. Не существует контейнер, который называется ум, в котором хранятся все наши воспоминания, надежды, страхи и желания и т.д. Всякий раз, когда появляются память, надежда, страх или желание и т.д., они появляются как текущие мысли.

Идея, что существует ум, который содержит воспоминания, надежды, страхи и желания, сама является просто мыслью, которая время от времени появляется в Сознании, как любая мысль.

Ум как таковой не существует. Существование ума - это просто идея, концепция. Эта концепция является полезной, но это не факт из опыта.

Аналогичным образом мы не испытываем тело таким образом, как мы обычно себе его представляем. На самом деле нет никакого тела. Существует только ряд ощущений и

восприятий в Сознании. И время от времени есть мысль или образ «тела», которое считается суммой всех этих ощущений и восприятий.

Однако эта мысль или образ появляются в Сознании точно так же, как ощущения и восприятия, к которым они относятся. И это будто бы тело изготовлено из того же вещества, что и мысль. Оно сделано из ума, принимая ум в самом широком смысле этого термина, включающем ощущения, восприятия и мышление.

Если мы будем внимательно придерживаться фактического опыта наших телесных ощущений, мы увидим, что они являются бесформенными и прозрачными. Мы можем испытывать зрительное восприятие кожи и от нескольких различных представлений представить себе четко определенную границу, которая содержит все другие телесные ощущения. Однако эта концепция не описывает реальность нашего опыта.

Зрительное восприятие поверхности тела - это одно восприятие. Телесные ощущения - другое восприятие. Когда одно из этих представлений присутствует, другого нет. Если они оба присутствуют, они являются одним восприятием, одним опытом.

Одно восприятие не может находиться внутри другого. Все восприятия появляются в Сознании. Мы не испытываем ощущений внутри тела. **То, что мы называем телом, является на самом деле опытом ощущений.**

Мы не испытываем ощущения в рамках четко определенного контура кожи. Мы испытываем ощущение внутри Сознания, и мы испытываем визуальное восприятие тоже в Сознании.

Мы можем исследовать это дальше, попробовав нарисовать на листе бумаги наш реальный опыт тела в любой момент. Будет ли он выглядеть как тело, как мы обычно его понимаем? Или может он будет коллекцией мгновенных, аморфных абстрактных знаков, плавающих по странице без очертаний или границ?

Не является ли реальный опыт тела коллекцией мгновенных, аморфных, оттеняющих ощущений, свободно плавающих в пространстве Сознания?

И если мы посмотрим на эти ощущения, не пронизаны ли они и не насыщены ли они присутствием Сознания, в котором они появляются?

Преимственность и последовательность, которые мы обычно приписываем телу, в действительности принадлежат Сознанию.

На самом деле нашим истинным телом является Сознание. Именно Сознание вмещает в себя все ощущения, которые мы обычно называем «телом».

Наше истинное тело открытое, прозрачное, невесомое и безграничное. Оно по сути пустое, но содержит в себе все вещи. Вот почему такое пустое тело является также по сути любовью.

Это приветственное объятия всех вещей.

"Я" есть Всем.

Для того, чтобы привлечь внимание к присутствию и главенству этого свидетельствующего Сознания мы можем разделить цельную совокупность нашего опыта на воспринимающий субъект – Сознание, и воспринимаемый объект - тело, ум и мир.

Как мы уже увидели, это позволяет нам изучить опыт Сознания и посмотреть, есть ли какие-либо основания для утверждения, что оно ограничено индивидуальным, личным телом/умом.

Это также позволит нам исследовать природу объекта. Из чего действительно сделан объект?

Каковы взаимоотношения между умом, телом и миром, которые появляются в Сознании, и самим Сознанием?

Возьмем, например, звук, который присутствует сейчас. Испытываем ли мы границу между этим звуком и Сознанием, которое его воспринимает? Есть ли граница между ними?

Восприятие звука, ощущение, которое мы называем "моя рука" и текущие мысли, все они кажутся свободно плавающим в одном и том же пространстве Сознания. Разве это не наш реальный опыт?

Правда ли, что наши мысли находятся внутри этого Сознания, а звуки снаружи?

Существует ли наш реальный опыт границы между тем, что «внутри» меня, и тем что «снаружи»? Там нет опыта такой границы!

Если мы думаем, что мы все таки столкнулись с такой границей, не является ли эта граница сама по себе восприятием, объектом, который свободно плавает в Сознании наряду со всем остальным, что переживается в данный момент?

Действительно ли эта кажущаяся граница отделяет мысль 'внутри' Я от звука "снаружи"?

Правда ли, что ощущение, которым мы называем нашу руку, например, ближе к нам, - то есть, ближе к этому свидетельствующему Сознанию - чем звук, который мы слышим на расстоянии?

"На расстоянии" – это концепция. Звук появляется здесь, во мне, в Сознании, в том же месте, где ощущение, которое мы называем "наша рука".

Не появляются ли они оба на равном расстоянии от Сознания, то есть без никакого расстояния вообще?

Разве они не одинаково едины с Сознанием, с "Я", с тем, что испытывает их?

И "Я", Сознание, Я здесь. Я всегда здесь.

Но "здесь" – это не место. Это абсолютная близость, абсолютная непосредственность, абсолютное тождество.

Почему мы считаем, что ощущение, которое мы называем 'наша рука' ближе к нам, чем звук "на расстоянии"? Разве это наш реальный опыт?

Если Сознание сравнить с пространством в этой комнате, а ум, тело и мир сравнить с объектами, которые появляются в нем, правильно ли будет сказать, что, например, стул, на котором мы сидим ближе к пространству этой комнаты, чем стол? Является ли пол ближе к пространству, чем потолок? Это абсурд!

Точно так же абсурдно, когда мы говорим, что наша рука ближе к нам, к Сознанию, чем «звук на расстоянии», или что мысль ближе к нам, чем наша рука. Это не наш опыт. Наш опыт показывает, что каждый из них возникает на нулевом расстоянии от Сознания.

И если мы сейчас очень внимательно посмотрим на вещество объекта, который

появляется в Сознании, мы находим, что он в любом случае не может отличаться от него. Нет ни одной части опыта объекта, которая бы не была совершенно насыщенной и пронизанной самим Сознанием.

Сознание является не просто свидетелем, но и содержанием каждого объекта, который появляется в нем.

Каждый объект состоит из Сознания. Это - выражение Сознания.

Вначале мы понимаем объекты, как появляющиеся для наблюдения Сознанием.

Позже мы понимаем, что они появляются в Сознании.

Потом мы понимаем, что они появляются как Сознание.

Таким образом, Сознание впитывает в себя тело, ум и мир.

Даже эта формулировка не совсем правильна, потому что она предполагает, что объект каким-то образом пришел извне и появился в Сознании, и что Сознание вбирает объект в себя.

Однако Сознание есть изначально, «до» появления какого-либо объекта. Самый первый опыт, который мы когда-либо имели как новорожденный младенец был испытан этим же самым Сознанием, которое присутствует сейчас и которое видит эти слова.

Конечно же не имеет смысла сказать «до», потому что, когда нет никаких объектов - нет времени, но мы вынуждены принять это ограничение языка.

Это не Сознание берет объект в себя. **Это то же самое Сознание через способность чувствования и восприятия принимает форму будто бы явного объекта, и в то же время всегда остается самим собой.**

Первоначально Сознание идентифицирует себя с объектом и при этом оно, кажется, забывает себя. Позже оно принимает форму объекта, не забывая себя.

Когда Сознание, кажется, забыло себя, "объект" воспринимается как объект с собственным очевидным отдельным существованием. Когда Сознание принимает форму объекта не забывая себя, "объект" воспринимается как выражение самого Присутствия.

На самом деле Сознание принимает форму каждого имеющегося опыта. В этом состоянии мы, Сознание, знаем себя как «все».

Прозрачное, светящееся, пустое, самосознаваемое ничто, не-предметное Сознание принимает форму всей совокупности нашего опыта. Оно знает себя как все.

Сознание всегда есть лишь собой и все же исключительно отождествляя себя с объектом - телом /умом, оно, кажется, становится чем-то. Ему кажется, что оно становится объектом.

Растождествляя себя от объекта, оно осознает себя в качестве субъекта. Оно реализует себя как ничто, как пустоту. То есть оно понимает, что не является объектом, «вещью».

Когда оно пересматривает объект с позиции субъекта, оно понимает, что субъект - то есть, оно само начинает создавать объект. Оно реализует себя как все.

Это условие можно назвать Любовью. Это естественное состояние, в котором нереальность свидетеля освобождается от любой объективности или ограничения и реализует себя как саму сущность всего. Сознание знает себя как все.

Оно понимает, что все уже включено в себя и является выражением себя.

Оно выходит за рамки субъекта и объекта. Субъект и объект проваливаются в то, что позади, за их пределами и внутри обоих. Мы могли бы назвать это Бытием.

Сознание сначала становится чем-то, потом ничем, потом всем, при этом всегда оставаясь собой.

Сознание сначала известно как воспринимаемое, потом как воспринимающий, потом как восприятие, и в то же время в течение этого процесса Сознание всегда остается только собой.

Сознание никогда не идет куда-нибудь. Сознание никогда не становится чем-то.

Существует только Сознание, есть только Бытие, которое одновременно создает, свидетельствует, выражает и ощущает себя в каждом имеющемся опыте.

Чем мы есть, есть оно

Тот факт, что есть опыт, подсказывает нам две вещи.

Он говорит нам, что есть Сознание, что какое бы оно ни было, оно сознательно, присутствует и осознает, что свидетельствуется или испытывается все, что исследуется, какое бы оно ни было.

Мы называем это Сознание как «Я» или «сам». Это субъективный элемент в каждом опыте. Мы не знаем, какое это Сознание, но мы знаем, что оно есть.

То, что мы осознаем, не говорит нам ничего о природе Сознания, кроме того, что оно осознает и присутствует, что оно есть. Мы знаем, что оно присутствует, что оно имеет Бытие.

Тот факт, что есть опыт также говорит нам, что есть нечто, что в настоящее время переживается, что что-то присутствует. Это что-то -объективный элемент любого опыта. Это все, что не «я», не «сам», не Сознание. Мы называем это - "то" или "это".

Мы можем не знать, что это, "нечто" такое, но нет никаких сомнений, что что-то испытывается.

Это может быть иллюзия, сон или галлюцинация, и все же это - нечто. Оно имеет существование. Оно имеет Бытие. Оно имеет Реальность.

То, что было заявлено до сих пор можно было бы сформулировать просто как, "Я", субъект, наблюдает "это" или "то", объект. Это общий вид опыта.

Что не так часто встречается, так это ясное видение того, что мы на самом деле не знаем настоящую природу всего. Мы не знаем истинную природу опыта. Мы ничего не знаем наверняка.

На самом деле ум, по определению, никогда не можем знать истинную природу опыта. Тем не менее - не обязательно знать истинную природу опыта, потому что, если мы сделаем глубокое исследование нашего опыта, мы обнаруживаем, что то, чем мы по существу являемся, есть истинной природой, реальностью всего, что воспринимается.

Мы есть тем же, чем оно есть.

Тем не менее, это тождество нашего «Я» с реальностью всех вещей не является объективным знанием.

В этом незнании, просто тот факт, что есть что-то, что есть Бытие, что есть Сознание, является наиболее удивительной вещью.

В свете этого, хождение по воде или телепортация через пространство являются не более замечательными, чем пылинки или муха, которая только что села на этот стол.

То, что это присутствие Сознания и Бытия известно как Единство, в познании пылинки, делает пылинку самым необычным чудом.

Именно по этой причине, кашмирские шиваиты называли это исследование опыта йогой "удивления, изумления и восторга".

Мы просто стоим открыто, опорожненно, безмолвно, в неведении и удивлении.

Конечно, в этой открытости, возникают формулировки, которые соответствуют ответам текущей ситуации. Они приходят из самой ситуации и идут с ней рука об руку.

Одним из примеров такого ответа может быть формулировка о природе реальности. Эта формулировка будет условным ответом на вопрос или ситуацию. Однако, когда ситуация исчезает, реакция исчезает вместе с ней.

Ответ никогда не обрамляет реальность, хотя и является ее выражением и указывает на нее.

Ответ вытекает из этого Незнания, танцует с вопросом некоторое время, а затем

сливается с ним, возвращаясь к своему источнику - Безмолвию.

На самом деле реальным откликом есть само Безмолвие. Именно Безмолвие поглощает вопрос.

Если мы рассмотрим сначала субъективный аспект опыта, мы видим, что невозможно ничего знать объективно об «Этом», о «Я», о Сознании. Простая причина этого в том, что все, что известно, по определению - объект.

Все, что мы думаем, что знаем о предмете, немедленно переносится в статус 'объекта.' Оно становится Познаваемым, не Познающим.

Обычно мы определяем это знание «Я» или Сознание с умом и телом. Мы считаем, что ум и тело и есть "Я", "самость", субъект, и что все остальное - "мир", "это", "то" - объект.

Существует отсутствие ясности уже в этом представлении, потому что ум и тело - познаваемы. Они не являются познающим. Они не могут, поэтому, быть тем, что мы называем "Я".

Становится ясно, что «Я», Сознание, хотя, несомненно, присутствует, не может быть известно как объект. Это Познающий всего, что известно.

Естественно, Сознание также знает себя, потому что познание, это его природа. Оно всегда присутствует, и поэтому оно всегда знает себя.

Знать себя в этом смысле, означает быть собой. Само его Бытие есть его познанием себя.

Знание и Бытие идентичны с точки зрения Сознания.

Обратимся теперь к объективной стороне опыта, ум и чувства являются инструментами, через которые все, что познается, становится известно. Они являются инструментами восприятия.

Мы не знаем, что познается, но чем бы оно ни было, оно переживается через способности ума и чувств.

Поэтому, если мы хотим открыть для себя истинную природу "Познаваемого", реальность «мира», независимо от применяемых инструментов, мы должны лишиться это «Познаваемое» качеств, которые накладываются инструментами восприятия.

Ум дает имя, понятие того, чем объект является. От цельной совокупности опыта мы отделяем объект и называем его, скажем, «стул».

То, что передается с помощью органов чувств является формой - то есть, очертание, цвет, осязание, вкус, запах, звук. Если эти способности разные, мир выглядит по-разному. Мы подкрепляем абстракцию, названную "стул" качествами ощущения, такими как "жесткий" или "красный".

Мы одеваем Реальность в имя и форму.

Какие же качества Познаваемого не зависят от инструментов, с помощью которых оно познается?

Что остается от Познаваемого, когда инструменты, через которые оно познается, удаляются? Остается его существование или реальность.

Остается только то, что принадлежит Познаваемому, что не принадлежит уму или чувствам.

Все, кроме существования или бытия или реальность объекта удаляется с удалением инструментов восприятия, с удалением ума.

Все объективное, что можно сказать об этой реальности, привнесенное умом или чувствами, через которые эта реальность проявляется, и поэтому не может быть ей присуще.

Тем не менее, можно сказать, что реальность существует, что она есть, что она имеет существование.

Итак, мы остались с пониманием того, что когда опыт лишается имени и формы, когда

опыт лишается отдельных инструментов, через которые он воспринимается или осознается, остается только присутствие Сознания и существования.

Какова взаимосвязь между сознанием и существованием?

Оба - Сознание и Существование присутствуют в каждом опыте но не имеют объективных качеств.

Если бы они отличались друг от друга, они должны были бы иметь определенные качества, которые отличали бы и разделяли их.

Мы уже видели, что все такие определяющие качества принадлежат к сфере ума или чувств, к способностям познавания, ощущения и восприятия, и, следовательно, не присущи Сознанию или Бытию.

Поэтому, если Сознание и Существование оба присутствуют в каждом опыте и ни одно из них не имеет каких-то качеств, они не могут быть разделены.

Сознание и Существование это одно и то же. Это наш опыт каждого момента.

Мы начали с модели опыта, которая, казалось, поддерживала идею субъекта, познающего объект посредством ума и чувств. Когда личина или покрывало ума и чувств, имени и формы, удаляется, мы остаемся с Сознанием и Существованием.

Когда мы смотрим на наш опыт Сознания и Существования, мы находим, что они идентичны.

Эта последовательность рассуждений может показаться абстрактной и сложной, которая имеет мало отношения к нашему ежедневному опыту, но это осознание идентичности Сознания и Существования на самом деле является очень распространенным и знакомым опытом.

Оно известно как счастье или покой.

Можно сказать, что **когда познающий любой объект освобождается от его объективных качеств, раскрывается сущность Сознания и Существования.** Это откровение известно как **Счастье** по отношению к телу, **Покой** по отношению к уму, и **Красота** по отношению к миру.

Это ум и чувства делят Единство Сознания / Существования на две части - "меня" и "других", «то» и «это», субъект и объект.

Ум и чувства можно сравнить с призмой, через которую Единство Сознания / Существования представляется, преломляется в «десять тысяч вещей».

Именно из-за этой маскирующей власти ума и чувств, некоторые духовные традиции призывали избегать тело и мир, видя в них опасный источник иллюзий, отвлекающий внимание от единства Сознания / Бытия.

Однако, хотя есть место в развертывании понимания для такой интерпретации ума и чувств, потому что такой подход позволяет нам остаться в стороне от их затеняющей власти, в конечном счете, он держит тело и весь мир на расстоянии, и поэтому увековечивает иллюзию двойственности.

Фактически ум и чувства на самом деле не отделяют Сознание от Бытия. Нам только кажется, что они делают это.

В мире нет ничего иллюзорного. Призрачно только разделение между существованием мира и присутствием Сознания. Эта иллюзия отдельного и независимого существования создается с помощью ума и чувств.

Это творчество Сознания, через способности ума и чувств преломляет Единство в танец кажущегося многообразия.

Время является первым языком ума. Пространство является первым языком чувств.

Удалив время и пространство из опыта - то есть, удалив имя и форму - мы остались с

Единством Сознания / Бытия. Мы остались с вневременным, внепространственным Присутствием, с Бытием.

Существование сияет в себя как Сознание, и в мире - как Бытие.

Тем не менее, ум и чувства не наложены извне на Единство Сознания / Бытия. Они исходят изнутри него.

Если мы исследуем реальный опыт ума и чувств, мы находим, что их самой сущностью является Сознание / Существование, из которого они исходят.

Можно сказать, что Сознание / Существование рождает ум и чувства, которые рождают время и пространство, что в свою очередь рождает мир "десяти тысяч вещей".

Можно сказать, что Сознание / Существование предпринимает путешествие блудного сына, вроде бы из собственного царства в реальность разума и материи.

Это как если бы цельность Сознания / Существования разворачивается, чтобы стать миром, а затем складывается снова обратно, складывая мир обратно в себя.

Мы ощущаем это каждый раз, когда мы переходим от глубокого сна к сновидениям, и от состояния сна к состоянию бодрствования.

Сначала в вечном единстве глубокого сна, в котором Единство пребывает в своем собственном непроявленном состоянии и в котором все свернуто в потенциале, создается ум.

Можно сказать, что Единство глубокого сна превращается в ум, принимает форму ума. Это создает мир сновидений, тонких образов, в которых присутствует время, но не пространство.

Затем Единство глубокого сна создает внутри себя или становится чувствами и восприятиями, так и не став ничем другим, кроме себя, и в результате создается пространство.

С появлением этого нового измерения, появляется состояние бодрствования и с ним мир.

Никогда в этом процессе не присутствует кто-то, кто просыпается, кто переходит от глубокого сна в состояние сновидений, или из состояния сновидений в состояние бодрствования.

Скорее Единство глубокого сна растет внутри себя, задумывает и рождает в себе, к сновидящим и бодрствующим мирам, которые, как кажется, исходит из чрева Присутствия, но на самом деле всегда остаются в нем.

То, что присутствует в глубоком сне, или, вернее, то, что является глубоким сном, остается в качестве фона и сущности сновидений и бодрствования.

Как только это становится ясно видно, как факт нашего опыта, скрывающая сила ума и чувств превращается в открывающую силу.

Ум и чувства - двойные агенты. Они работают как для невежества, так и для понимания.

Реализация - это момент, когда блудный сын оборачивается и идет обратно к отцу точно таким же путем, которым он изначально ушел от него.

Это также момент, когда традиционный духовный путь отречения становится тантрическим путем принятия и приобщения. Это момент, когда полный спектр опыта приветствуется, исследуется и празднуется как то, чем он действительно является.

Это переход от "Я ничто" до "Я все", с пути ограничений на путь Любви.

Это момент, когда пустота сознания осознает себя полнотой опыта.

Это момент, когда Сознание осознает, что оно проецирует мир внутри себя, а не от или из себя.

Мы больше не чувствуем себя существом, находящимся здесь и сейчас, то есть, внутри тела в определенный момент времени. Скорее, мы пришли к пониманию "сейчас", как

вневременного присутствия, а не момента времени, а «здесь», как Присутствия, не расположенного в пространстве.

Ум, тело и окружение понимаются как выражения Сознания, а не его ошибка.

Реализуется идентичность «Я» и «То». Они не объединяются. Они всегда были едины. На самом деле они даже не объединены, ибо они с самого начала никогда не были двумя вещами. Только теперь их единство признается. Оно признает себя.

Мир/покой и счастье присущи Сознанию

Ум, тело и мир предстают Сознанию, «Мне», моему "Я". Они являются объектами, а Сознание - их субъект, то, что их испытывает.

Сознание, то что мы называем "Я" - всегда присутствует в каждом опыте и не исчезает между опытами.

Разве мы когда-либо имели опыт исчезновения нашего Я, Сознания? Это невозможно. Для этого должно что-то присутствовать, чтобы засвидетельствовать это исчезновение, и это что-то должно осознать. Оно поэтому должно быть тем, что мы называем "Я", Сознанием.

Когда объект появляется в этом сознательном Присутствии, это Присутствие знает себя как свидетеля этого объекта.

В глубоком сне "Я", это сознательное свидетельствующее Присутствие, остается таким же, как оно всегда бывает в состоянии бодрствования и сновидений.

В глубоком сне нет присутствующих объектов, и, следовательно, нет памяти этого состояния. Проснувшись, ум интерпретирует это состояние как пробел, ничто, пустоту. Тем не менее, отсутствие памяти - не доказательство небытия.

Во время засыпания хорошо организованные изображения, ощущения и восприятия состояния бодрствования постепенно заменяются менее хорошо организованными изображениями сновидений, но во время этого перехода нет опыта изменения присутствия Сознания.

Точно так же, когда исчезают изображения сновидений, Сознание остается как есть, и это присутствие Сознания без объектов называют глубоким сном.

Ни на одном этапе перехода от бодрствования к глубокому сну Сознание когда-либо испытывает изменение его собственного присутствия или непрерывности.

Так же как Сознание остается полностью независимым от изменяющегося потока опыта, накопленного в состоянии бодрствования, так и Сознание остается точно таким же при переходе от состояния бодрствования к сновидениям, во время сновидений и при переходе от состояния сновидений к глубокому сну.

На самом деле три состояния: бодрствования, сновидений и глубокого сна являются неверно названы. Эти три категории основаны на предположении, что существует сущность, называемая "Я", которая делает переход через эти три состояния. После того, как становится ясно видно, что нет отдельной сущности, становится видно, что нет трех состояний.

Состояние - это то, что длится в течение определенного периода времени. Оно приходит и уходит. Было бы правильнее сказать, что есть один режим, одно постоянно текущее состояние, которое мы называем "Я", Сознание, Присутствие, в котором все видимые состояния приходят и уходят.

Кажущиеся состояния бодрствования и сновидений являются модуляциями этого одного Присутствия.

Глубокий сон на самом деле - просто присутствие Сознания, озаряющего само себя. Вот почему он настолько мирный и приятный!

Он только тогда становится состоянием, или кажется состоянием, когда ум ошибочно придумывает ему длительность в течение определенного отрезка времени. Однако в глубоком сне нет времени.

Эти три состояния не являются четко определенными категориями. Было бы точнее сказать, что существует поток объектов, грубых и тонких, который происходит в этом

вездесущем Сознании.

Во время бодрствования объекты кажутся плотными, последовательными и плотно упакованными вместе. Существует не так много пространства между ними. Когда начинается состояние сновидений, объекты становятся легче и более свободно удерживаются вместе. Существует больше места между ними. В глубоком сне нет объектов. Только пустое пространство.

Это пустое пространство является присутствием фона / присутствием сознания, "Я". Оно называется пустым только с точки зрения ума, потому что нет ничего объективного. Тем не менее, со своей точки зрения, оно переживается как полнота, как Присутствие, само-озаряющееся, само-осознающее и само-очевидное.

Это то же самое пространство, которое присутствует в промежутках между объектами в сновидении и бодрствовании. Это также то же самое пространство Сознания, которое присутствует во время появления объектов в состояниях бодрствования и сновидений.

В сновидениях и бодрствовании пустота Сознания кажется окрашенной появлением объектов. Тем не менее, Сознание не окрашено ничем вне себя.

Сознание само принимает форму каждого проявления, хотя оно само по себе бесформенное, как вода принимает форму волны, хотя она сама по себе бесформенная.

Одно и то же Сознание присутствует во время появления тонкого объекта, который мы называем мыслью, и точно такое же Сознание присутствует при появлении тонкого объекта, который мы называем сновидением.

Так же Сознание присутствует при появлении большого объекта, который мы называем мир, и такое же Сознание присутствует при появлении сновидений.

В этом отношении мир является одной из форм мысли. Мир состоит из восприятий. Эти восприятия сделаны из осознания. Они сделаны из ума, из того же вещества, что и мысль.

Мысль, ощущение, восприятие и сновидение - все сделаны из того же «материала» и все они появляются в том же пространстве. Они сделаны ИЗ и появляются В том же Сознании, и именно это же Сознание присутствует в промежутках между проявлениями и во время глубокого сна.

Объекты меняются и пропадают как в течение каждого состояния так и при переходе между состояниями, но Сознание, которое присутствует за объектом в качестве его свидетеля и внутри объекта, как его вещество, остается таким, каким оно всегда есть, постоянным и неизменным. Любые изменения, которые наблюдаются в теле, уме или мире являются изменениями, которые появляются в этом Сознании.

Сознание само не меняется от образов, которые появляются для него или в нем, так же как зеркало не меняется от меняющихся изображений, которые отражались в нем.

Сознание фактически не только присутствует в виде непрерывного, неизменного свидетеля объектов, но оно также проявляется одновременно как объекты. Это вещество объектов.

Однако, несмотря на то, что объекты сделаны из Сознания, это Сознание не меняется по мере изменения объектов, так же, как вода не изменяется при изменении волн.

Сознание знает себя все время. Как может что-то, природа которого всезнание, не знать себя все время?

Как может что-то, характер которого Сознание, не сознать себя все время?

Так как в глубоком сне нет присутствующих объектов, нет и памяти о нем. И все же, проснувшись, что-то задерживается, что то остается.

Выражение «Я спал хорошо» относится к опыту. Это относится к опыту покоя, который присутствовал во время глубокого и безмятежного сна.

Выражение: "Я спал плохо» относится к своего рода нарушению, то есть к какому-то объекту. Либо мы имеем в виду, что мы проснулись ночью и не спали, хотя хотели заснуть, в данном случае термин «плохо спал" на самом деле относится к состоянию бодрствования, а не к состоянию глубокого сна. Или мы имеем в виду, что у нас были тревожные сновидения, которые не позволили нам достичь глубокого сна, и в этом случае термин «плохо спал» относится к состоянию сновидений.

В обоих случаях опыт глубокого сна не присутствует. На самом деле, когда мы говорим, что мы спали плохо - это всегда из-за отсутствия глубокого сна.

Так как по определению в глубоком сне не присутствуют никакие объекты - по этой причине он является спокойным. И так, как глубокий сон и покой всегда сосуществуют, можно сказать, что покой присущ глубокому сну. Даже не верно сказать, что покой присущ глубокому сну, потому что мы не ощущаем там две вещи. **Правильнее сказать - глубокий сон является покоем.**

Поэтому, если покой идентичен глубокому сну и, как мы видели, глубокий сон является наличием Сознания без объективности, осюда следует, что покой присущ Сознанию, что покой и Сознание - едины.

Мы признаем этот опыт каждый раз, когда мы говорим, что мы спали хорошо. Это заявление исходит от опыта.

Так как нет объектов, присутствующих в глубоком сне, следовательно, покой не может зависеть от объектов. Это в свою очередь означает, что покой не зависит от любого из состояний или условиях тела, ума или мира.

Сознание всегда присутствует, не только в глубоком сне, но и в сновидениях и бодрствовании. Как покой присущ Сознанию, точно так же покой должен присутствовать во все времена, при любых условиях и во всех состояниях.

Не имеет смысла говорить о присутствии Сознания "во все времена", потому что Сознание не существует во времени. Время существует как идея в Сознании. Тем не менее, мы должны принять эти ограничения языка, если мы хотим говорить о Присутствии.

Если покой не зависит от всех условий тела, ума и мира, это означает, что покой не является состоянием, что он не приходит и не уходит. Он присутствует в основе и во всех появлениях тела, ума и мира.

По этой причине покой не может быть результатом любой деятельности в теле, уме или мире. Он не может быть результатом практики. Он не может быть создан, поддержан или потерян. Он всегда есть.

На самом деле мы можем пойти дальше и сказать, что так же, как все, в конечном счете, является выражением Сознания, поэтому в конечном счете, это все выражение покоя.

Каждый опыт является формой безмолвия.

Из опыта глубокого сна становится ясно, что покой присущ Сознанию, что он не является атрибутом объектов, ситуаций, обстоятельств или событий.

Тем не менее, есть и другие случаи в бодрствующем состоянии, когда опыт сознания без объекта также присутствует. Например, есть много моментов в состоянии бодрствования между одним восприятием и следующим, когда Сознание находится само по себе, без объекта.

Эти пробелы или интервалы осознаются в том смысле, что Сознание всегда испытывает себя, действительно ли присутствуют или не присутствуют объекты, но они не имеют объективного содержания.

Конечно, не имеет смысла придавать этим интервалам продолжительность во времени. Время - это расстояние между двумя событиями, а во время этих интервалов нет объектов и,

следовательно, никаких событий. Если не присутствует признак объекта, значит и не присутствует время.

Это безвременная неосознанность не может запомниться, так же и не может запомниться глубокий сон. Память об этом интервале не появляется в Сознании, потому что там ничего не присутствует, кроме прозрачного беспредметного присутствия самого Сознания.

В этом смысле эти интервалы не являются переживаниями. Тем не менее, было бы неправильно сказать, что не было никакого опыта в эти моменты. Там нет никаких объективных опытов, и само Сознание присутствует «там», переживая себя.

Сознание является свидетелем и содержание каждого объективного опыта, и когда ни один объект не присутствует, например, в интервале между восприятиями, Сознание остается как всегда, осознающим себя. Это беспредметное самосознание является сущностью этих интервалов.

Так что познание не останавливается, когда исчезает объект, только объективная сторона познания, имя и форма прекращаются. Познание само продолжается, познавая себя.

После того, как мы ясно видим, что есть только Сознание, которое познается во время состояний бодрствования и сновидений, становится ясно, что когда объекты не присутствуют, то же самое познание Сознания, познающего себя, просто продолжается. На самом деле никогда ничего не случилось, кроме этого познания Сознания, познающего себя.

Эти интервалы вездесущи и вечны, как голубое небо, которое, кажется, присутствует только в промежутках между облаками, а на самом деле присутствует позади, а также в самих облаках.

Эти интервалы являются вневременным фоном сознания, в котором объекты, в том числе понятие времени, появляются время от времени. Чувство продолжительности, предлагаемое термином "интервал" связано с ограничением языка, и не должно быть истолковано как подразумевающее, что эти интервалы делятся во времени.

Опыты взаимопонимания, любви и красоты - все познаются в этом вечном, беспредметно самосознаваемом, самопознаваемом.

Во время этих вневременных интервалов Сознание просто присутствует, так же, как и в глубоком сне. Оно познает себя непосредственно.

После этого вневременного интервала Сознание принимает форму следующего явления и может идентифицировать себя с частью этого явления, тела. При этом оно «забывает» себя и тем самым маскирует себя от самого себя.

То же самое верно когда мы просыпаемся утром, когда покой глубокого сна все ещё пронизывает наш опыт, до появления полностью утвердившегося чувства разделения. Бодрствование возникает из этого самого покоя, и в течение некоторого времени насыщено им.

Тем не менее, в большинстве случаев, Сознание немедленно и непреднамеренно теряется в идентификации с фрагментом. Оно конденсируется в тело / ум и, соответственно, проецирует мир «вовне».

Иллюзия разделения появляется вновь. Один делает вид, что есть два. Сознание становится фрагментом, появляется «Я», и мир, соответственно, становится «другим» и «отделенным».

Сознание /Существование становится Сознанием и Существованием.

В результате, забыв себя таким образом, став видимым объектом, покой и счастье, которые испытывались во время этого интервала, которые являются этим интервалом, кажутся потерянными. Затем (внешний) мир становится их очевидной обителью, местом, в котором их можно искать и находить.

Таким образом, поиск начинается и свернувшееся "Я" становится искателем.

Это свернувшаяся "Самость", которая есть просто-сознание- притворяющееся-быть-отдельной-личностью, упускает или забывает, что опыт покоя и счастья присущи ее собственной природе. Вместо этого оно, кажется, становится прерывистым опытом, который может быть потерян и поэтому каждый раз, когда у нас есть опыт кого-то или чего-то, что когда-то доставило нам покой или счастье, но теперь делает нас возбужденными или несчастными, должно быть достаточно, чтобы указать, что покой и счастье не являются связанными с объектами.

Покой и Счастье присущи Сознанию.

Хотя Сознание всегда присутствует, и поэтому покой и счастье всегда присутствуют, при любых обстоятельствах, мы не всегда их испытываем.

Тем не менее, это не сами объекты заслоняют покой и счастье. Заслоняет то, что мы думаем и чувствуем, что они - объекты, вне и отдельно от нас самих.

С этим чувством, что объекты находятся вне и отдельно, приходит соответствующая мысль и чувство, что «Я», присутствующее Сознание, находится внутри и тоже отделено.

Именно это разделение непрерывной совокупности нашего опыта на воспринимающий субъект и воспринимаемый объект скрывает покой и счастье, которые присутствуют при всех условиях и во все времена.

Именно по этой причине медитация иногда описывается, как сон во время бодрствования. В медитации мы так же относимся к объектам, как и в нашем сне, то есть, вообще никак.

Мы просто остаемся собой.

Большинство нашей деятельности регулируется стремлением к счастью. Счастье - это не объективный опыт. Это просто присутствие Сознания.

Так как природа Сознания - осознавать, можно сказать, что счастье – это опыт Сознания, познающего себя сознательно.

Это опыт, который проявляется каждый раз, когда желание приходит к концу. **Желание – это возбуждение**, а Счастье – это вездесущий фон всех состояний, который проявляется, когда прекращается возбуждение.

Оно, конечно, также присутствует в ходе самого возбуждения, т.к. оно есть фоном всех состояний, но тогда оно не воспринимается как таковое.

Это желание счастья не приходит из памяти. **Счастье нельзя запомнить, оно не имеет никаких объективных качеств.** Оно присуще Сознанию, которое в своем непроявленном состоянии является безобъектным, как и в опыте глубокого сна.

Сознание не может быть испытано в качестве объекта и, следовательно, не может запомниться. Тем не менее, оно всегда присутствует и поэтому все, что ему присуще также должно быть вездесущим.

Текущий объект постоянно меняется, но стремление к счастью всегда остается тем же самым. Таким образом, Счастье не может быть вызвано объектом, который присутствует.

Так как опыт счастья всегда одинаков, независимо от объекта, который, кажется, его доставляет, таким образом, сам объект не может быть целью поиска счастья.

После того, как мы поняли, что счастье не может быть в памяти, нужно сделать вывод, что стремление к счастью приходит из самого текущего опыта, даже если опыт неприятен. Откуда еще бы ему взяться?

Тем не менее, счастье разыскивается не от объективной стороны нынешнего опыта. Это происходит из-за познающего или испытывающего аспекта.

Тот факт, что счастье ищется в таком широкий спектр объектов и видов деятельности указывает на интуицию, что счастье находится в познающем и испытывающем аспектах опыта или объекта, в аспекте сознания, не в объективном аспекте, потому что познающий или испытывающий аспект всех переживаний всегда то же.

Тем не менее, познающий и испытывающий аспект опыта закрыты именем и формой опыта, и поэтому мы все время ищем счастья в новых и различных объектах.

На самом деле наше взаимодействие с объектами является, в большинстве случаев,

именно с целью раскрыть мир и счастье, которые присущи каждому опыту. Тем не менее, мы ошибочно приписываем мир и счастье объективной стороне опыта.

Наш исключительный акцент на объективной стороне опыта скрывает это счастье. Тем не менее, не замечая, что счастье на самом деле уже присутствует, мы ищем его в другом месте. Мы ищем его в новой ситуации, в новом объекте.

На самом деле даже желание счастья исходит от самого счастья.

Желание есть форма счастья. Это форма, которую счастье принимает, когда оно теряет свое присутствие и начинает искать себя в другом месте.

Это само счастье, которое стремится к себе. Мы уже есть тем, что мы ищем.

Что определяет тип объекта, в котором мы ищем счастье, будет зависеть от объектов, которые в прошлом предшествовали необъективному опыту счастья.

В отличие от самого счастья, эти объекты можно запомнить, и поэтому мы стараемся воспроизвести их в надежде, что они будут поставлять тот же счастье.

После того, как тщетность этого становится хорошо видно, природа желания радикально меняется. Объект больше не желается, чтобы произвести счастье, а чтобы выразить его.

После того, как желание освобождается от обязанности произвести счастье, оно не исчезает. Оно просто освобождается от оков обслуживания несуществующего объекта.

Желание, как таковое, переживается как энергия, как жизнь. Это и есть его осуществление.

Самосветящееся Сознание

Когда вы видите восход солнца, не видите ли вы круглый огненный диск нечто вроде золотой монеты?

О, нет, нет! Я вижу бесчисленную компанию небесного воинства, кричащую: «Слава, слава, слава Господу Богу Вседержителю».

Уильям Блейк

Зеркалом Сознания есть экран, на котором все испытывается, и в то же время это то, что само испытывает все.

Изображение, которое появляется в зеркале сделано только из зеркала.

Когда физический объект помещается перед зеркалом, он закрашивает зеркало и эта окраска зеркала, как нам кажется, дает зеркалу качества объекта. Зеркало, кажется, принимает качества всего, что в нем отражается.

Когда физический объект исчезает, зеркало снова становится бесцветным. На самом деле оно всегда таким было.

Сознание является прозрачным и не может быть видимо в качестве объекта таким же образом, как и стекло, из которого изготовлено зеркало не видно, пока в нем не отражается физический объект.

Когда мысль, ощущение или восприятие присутствует, это «окрашивает» Сознание таким же образом, как отражение в зеркале окрашивает зеркало.

Мысль, ощущение или восприятие раскрывает Сознание таким же образом, как отражение показывает зеркало.

Объект, который появляется в Сознании есть Сознанием, так же, как объект, который появляется в зеркале есть не что иное, как зеркало.

Когда мы видим объект - то есть когда мысль, ощущение или восприятие появляется в Сознании - Сознание испытывает себя. На самом деле Сознание всегда испытывает только себя.

Метафора зеркала полезна тем, что позволяет нам понять, что Сознание не может восприниматься как объект.

Однако, в отличие от зеркала, Сознание осознает. Оно воспринимает. Оно ощущает себя все время даже без присутствия мысли, ощущения или восприятия.

Зеркало нуждается в источнике вне себя, чтобы увидеть себя, в отличие от Сознания, которое одновременно является тем, что видит и экраном, на котором видно. Оно по определению всегда испытывает себя, хотя, если объект не присутствует, его опыт не имеет объективных качеств.

Более точной метафорой будет огромное, безграничное пространство, каждая часть которого осознает, чувствует, знает.

Природа этого пространства - осознавать. Оно не может отключить это осознание.

Представьте себе, что в этом безграничном пространстве проектируются несколько голографических изображений домов с большим количеством комнат. Каждая комната соответствует отдельному телу / уму.

Что происходит с этим безграничным пространством, когда голограмма проецируется? Меняется ли оно от этого?

Что происходит с пространством, когда некоторые из изображений домов изымаются и

когда появляются новые?

Есть где-нибудь в этих изображениях место, где пространство не присутствует?

Ограничено ли это пространство, которое содержится в стенах домов этими стенами?

Разве это не то же пространство внутри, снаружи дома и внутри самих стен?

На самом деле в этом пространстве нет ни внутри, ни снаружи, потому что дома сделаны из одного и того же вещества, пространства, в котором они появляются.

Даже сказать, что дома появляются в пространстве не совсем правильно, потому что они не вступают в пространство. Они существуют. Они возникают из самого пространства.

Их сущность состоит из того, из чего они возникают. То, что дает им существование является веществом, из которого они возникают. Пространство есть их существованием. Они сделаны из вещества пространства.

Тем не менее, их появление имеет имя и форму дома.

То же самое относится и к нашему опыту. Субстанцией всех явлений есть Присутствие в котором они возникают.

Существование объекта обусловлено его Бытием из Присутствия, в котором оно возникло. Его появление является производным от его имени и формы.

То, которое видит есть тем, что видит.

Сознание, которое воспринимает мир является единым с Реальностью мира.

Сознание и Реальность едины.

Опыт состоит из создания «объекта», вещества «объекта» и знания о «объекте».

Все три суть одновременно едины.

Пространство Сознания есть знающим пространством. Оно самосветящееся, самоосознающее, всегда присутствующее, самоочевидное.

Оно знает себя в этом опыте и как этот опыт.

Оно - реальность всех вещей и своя собственная реальность.

Выбор свободы

Имеет ли индивидуум свободную волю?

Даже традиционная наука говорит нам, что во Вселенной нет никаких отдельных образований, что все взаимосвязано, поэтому вопрос о том, имеет ли будто бы очевидная отдельная личность свободную волю или выбор, здесь действительно не рассматривается.

Скорее мы идем прямо к вопросу о существовании отдельной личности и, исследовав его полностью, мы увидим, что случится с вопросом о свободе воли и выборе.

Ничто не связывает Сознание, за исключением его собственного желания связывать себя через веру.

Каждый опыт возникает спонтанно из абсолютной свободы Сознания в каждый момент времени, и в этом смысле Сознание свободно принимать любую форму по своему выбору из бесконечности своих возможностей.

Каждый очевидный выбор есть выражением абсолютной свободы Сознания. Чувства свободы и выбора, которые мы чувствуем, являются интуицией врожденной свободы Сознания, которое на каком-то уровне, как мы знаем, есть нашим собственным.

Существует что-то гнетущее в учениях, которые постоянно твердят факт, что у нас нет ни выбора, ни свободы. Такое заявление направлено на несуществующую личность и, по иронии судьбы, в этом потворствует самой личности, которую отрицает.

Правда, что отдельная личность не имеет свободы, но так как нет отдельной личности, зачем это упоминать?

Сознание, которым мы есть - сама свобода. Мы, как Сознание, имеем абсолютную свободу. Мы - абсолютная свобода.

Ощущение, что у нас есть свобода, чтобы делать выбор - это бледное и, как правило, неправильное отражение этого интуитивного знания нашей собственной врожденной свободы.

Как отражение реальной свободы - это правда. Только интерпретация, что эта свобода является свободой индивидуальной сущности является ложной.

Исследование природы опыта происходит в Сознании и есть выражением Сознания.

Там нет никакой сущности, которая делает исследование. Даже с точки зрения научного материализма во Вселенной не существует никаких отдельных образований. Все взаимосвязано.

Если все умы, тела и миры, которые существуют связаны между собой в одной целостной системе, то как тогда Сознание, которое рассматривается в научном материализме как побочный продукт этой системы само по себе может быть индивидуальным и отделенным?

А если нет отдельного независимого Сознания, то как может быть отдельным, независимым тот кто думает, выбирает, исполняет, наслаждается, исследует?

Наш опыт является одним в потоке проявлений в Сознании. Эти события – это мысли, чувства, ощущения и восприятия, одно за другим ... А, В, С, D, E ... Каждое совершенно уникально и каждое исчезает совсем перед возникновением следующего.

Представьте себе ряд событий следующим образом:

Событие А - это слушание дождя. Событие В – мысль: "Давайте выпьем чаю". Событие С - дегустация чая. Событие D - чувство удовлетворения. Событие E – восприятие звука дорожного движения. Событие F - мысль, что «Я» не вызвало дождь, но слышит его, что «Я»

решило попить чай и наслаждалось этим, что "Я" воспринимает звук дорожного движения, но не создает его, и, наконец, что "Я" осталось после того, как все эти переживания исчезли.

«Я» в этом потоке событий само по себе просто еще одно проявление, как и все остальные. "Я" - это мысль «Я».

Однако, когда присутствует звук дождя, мысли «Я» нет. Точно также когда присутствует мысль: "Давайте выпьем чаю», мысли «Я» нет. В промежутке между этими двумя мыслями лежит вечное присутствие Сознания, голубое небо, сияющее между облаками. **Мысль «Я» создается, чтобы заполнить этот промежуток, чтобы выдать себя за истинное «Я» Сознания.**

Мысль маленького «Я» исчезает до появления следующей мысли: "Давайте выпьем чаю» и появляется снова после нее, чтобы заполнить следующий пробел.

Таким образом, многочисленные мысли «Я» нанизываются вместе и считаются последующей мыслью как будто бы существующими в качестве постоянного образования, которое присутствует между проявлениями и за всеми проявлениями.

На самом деле это Сознание, а не отдельная личность постоянно присутствует между и за каждым восприятием.

Отдельная личность создается мыслью, которая ее думает, и есть не что иное, чем эта мысль в этот момент. В следующий момент она исчезает, как и любая другая мысль. Это самозванец!

Считать, что событие F, мысль "Я", не вызывает событие A, но было причиной события B, не согласуется с нашим опытом и не поддается логике. **Это отсутствие последовательности называется «личность», «отдельная личность», «тот, кто выбирает».**

Если мы думаем с точки зрения причины и следствия, мы должны сказать, что A вызвало B, которое вызвало C, которое вызвало D, и так далее. Другими словами, все связано друг с другом в цепи причинно-следственных связей.

Все вызывает все. Совокупность в любой момент вызывает совокупность.

Или мы можем сказать, что все возникает спонтанно из Сознания, и что Сознание, следовательно, единственная и последняя причина всего.

Обе эти позиции в нашем практическом опыте можно считать правдивыми. На самом деле эти две возможности составляют одно и то же, потому что совокупность в первом положении оказывается, в дальнейшем исследовании, идентична Сознанию во втором положении.

На самом деле идея причинности разваливается полностью, когда становится понятно, что опыт – это не ряд событий, возникающих в Сознании, а что Сознание само по себе принимает форму слушания, думания, дегустации, наслаждения, восприятия и т.д.

Наш опыт – это не ряд событий. Это одно вездесущее событие, одно вездесущее несобытие. Сознание. Бытие. Реальность. Недвижимое, неизменное, однородное.

Что же может быть причиной чего, если есть только Сознание?

Легкость Бытия

Сознание по своей природе не отождествляется с телом или умом. Сознание есть - до тела, ума или мира.

Естественным состоянием Сознания является Свобода, Счастье и Мир (Покой).

Когда появляется объект, он появляется как модуляция (изменение, группирование) Сознания.

Сознание есть одновременно веществом и свидетелем всего, что появляется.

Тем не менее Сознание не отделено и не удалено от объекта, воспринимая его на расстоянии. Когда объект присутствует, этот объект является одним с Сознанием. Если они разделяются, объективный аспект мгновенно теряется, в то время как Сознание остается таким, как всегда.

Язык не может описать это, потому что даже в попытке описать есть ссылка на две вещи - объект и Сознание. Используются два слова, в то время как на самом деле двух вещей никогда нет.

Объект - это форма, которую принимает Сознание, так же, как волна есть форма, которую принимает вода.

Сознание едино с каждым объектом. **На самом деле, в конечном счете, не существует никаких объектов.** Существует только Сознание, от момента к моменту принимающее форму нашего опыта.

Идентичность объекта является идентичностью Сознания.

Объект не может появиться, если он не един с Сознанием. Сознание есть каждым проявлением, но это не значит, что Сознание ограничивается этим проявлением.

Идея «Я-это тело» возникает в Сознании как и любое другое проявление и, как таковая, это форма, которую Сознание принимает в данный момент.

Однако тот факт, что она возникает в Сознании, не обязательно делает ее правдивой, так же как не правдива мысль два плюс два равняется пять, которая также возникает в Сознании.

Это выражение Истины, но это не Истина.

Ощущение или кластер ощущений, которые называют «телом» тоже редко появляется без какого-либо восприятия мира.

Этот конгломерат ощущений и восприятий является одним сплошным опытом.

Тем не менее, Сознание произвольно делит этот сплошной опыт ощущений / восприятий на две части - ощущения и восприятия.

Оно делает это путем определения себя исключительно с ощущениями, с телом, и рассоединения себя от восприятия, от мира.

Оно думает: "Я - это кластер ощущений, тело, но не группа восприятий, мир".

Таким образом проблематична не столько идея «Я- это тело», а идея «Я-это-только-тело».

Для того, чтобы исправить эту замкнутость, некоторые учения предлагают отделить воспринимающее Сознание от проявления тела / ума, чтобы установить, что Сознание есть само и до всех проявлений.

Это в свою очередь открывает путь для более полного понимания, в котором видно, что опыт в каждый момент - одна сплошная целостность.

Сознание едино с совокупностью всех опытов, а не только с фрагментом - телом / умом.

Для того, чтобы принять форму второго этапа понимания, Сознание сначала отключает себя от своей исключительной идентификации с одним телом/умом и познает себя как ничто,

как не-вещь, не объект и не проявление. Оно познает себя в качестве свидетеля всех объектов, до повторного соединения с совокупностью своего опыта и признания себя как все.

Сознание переходит от "Я-что-то" к "Я-ничто", и затем от "Я-ничто" к "Я-все", никогда не бывая и не становясь чем-то, кроме самого себя.

Тем не менее, в традиционных учениях, которые, как правило, больше сосредотачиваются на свидетельствующем аспекте Сознания - "Я-не-тело" аспекте, "Я-ничего" аспекте - эта вторая стадия иногда не подчеркивается. Это иногда приводит к отрицательному подходу к телу и опыту.

Эти учения часто делают целью **Нирвикальпа самадхи**, опыт Сознания, знающего себя без объекта, который должен в большинстве случаев поддерживаться с помощью усилия, для того, чтобы держать под контролем то, что считается опасным и отвлекает область мышления, эмоций, ощущений и восприятий.

Тем не менее, было бы заблуждением утверждать, что путем создания Сознания как независимого свидетеля, отличного от наблюдаемого, будет оправдана дуалистическая парадигма субъекта и объекта.

Без признания примата и независимости Сознания нет ничего другого, чтобы предположить, что испытывается что-то еще, кроме непрерывного потока проявлений, и это понимание может быть выражено как "Существует только это", что означает, что есть только этот ток мыслей, ощущений или восприятий.

Однако, как только опыт показал, что Сознание существует до проявлений, и независимо от всех проявлений, можно ясно увидеть, что только само Сознание принимает форму потока проявлений, в таком случае в заявлении "Существует только это", "это" - относится к Сознанию, а не к объектам.

Различие – это разница между солипсизмом (единственностью) и мудростью, хотя оба могут быть выражены одним и тем же заявлением.

Возвращаясь к определению Сознания с фрагментом, есть большая разница между «Я - не тело» и «Я - не только тело».

«Я - не тело» является истиной в том, что оно предполагает, что 'Я' - Сознание, не являюсь телом, если под «телом» мы имеем в виду объект, который находится за пределами и отдельно от Сознания.

Однако, как только стало понятно, что все объекты - как волны в Сознании, что Сознание принимает форму каждого проявления, тогда "Я", Сознание - есть тело. Когда тело присутствует, это - само Сознание, принявшее форму тела.

Тем не менее, в этом случае по-прежнему верно, что Я, Сознание, не только тело. «Я» - также мир и все остальное, что появляется в тот момент. 'Я' – это совокупность всего, что появляется во мне, но 'Я' также, более того, так же, как океан больше, чем совокупность волн.

Когда объекты не присутствуют, Сознание, естественно, едино с самим собой. Когда объекты присутствуют, Сознание, естественно, едино с тем, что присутствует.

Объект ограничен, когда он понял, что самостоятелен и независим от Сознания, но он бесконечен, когда понял, что есть выражение самого Сознания.

Сознание учится идентифицироваться исключительно с одной частью совокупности, появляющейся в нем - то есть, с телом/умом. Оно выбирает эту идентификацию благодаря своей врожденной свободе. В этом смысле оно тоже естественно.

Невежество – это выбор, который Сознание делает благодаря своей собственной свободе.

Тем не менее, эта эксклюзивная идентификация не выбирается раз и навсегда. Это то, что мы, Сознание, выбираем время от времени. К тому же Сознание свободно дезидентифицировать себя от тела / ума, когда оно захочет.

Некоторые духовные традиции подчеркивают усилия, которые требуются Сознанию для дезидентификации себя от тела/ума, но на самом деле Сознание дезидентифицирует себя легко много раз каждый день.

Это растождествление происходит совершенно естественно и без усилий каждый раз, когда мы засыпаем, и в промежутках между восприятиями. Сознание также дезидентифицирует себя от тела / ума каждый раз, когда удовлетворено желание.

Глубокий сон является еще одним примером дезидентификации Сознания от тела / ума. На самом деле мир и счастье, которые мы испытываем в глубоком сне такие же, как Мир и Счастье, которые мы чувствуем при выполнении желания, или, скорее, при прекращении возбуждения, которое сопровождало выполнение желания.

Сознание, Счастье или Мир - как подземная река, которая бьет ключом до поверхности между объектами тела, ума и мира. Это привычный и понятный опыт, который присутствует в глубоком сне, и который раскрывается с прекращением желания, в мгновения любви, юмора или красоты и во многих других случаях.

С точки зрения ума эти моменты продолжаются в течение периода времени. Они считаются вызванными объектами, которые предшествовали им, а также влияющими на те, которые следуют. Они, как нам кажется, возникают мимолетно, чтобы акцентировать будто бы постоянное появление тела, ума и мира.

Тем не менее с точки зрения Сознания, оно само - постоянное Присутствие, из которого время от времени проявляются мимолетные явления тела, ума и мира, и само есть их причиной.

Эти моменты между появлением объектов на самом деле вне времени. Они не являются связаны друг с другом, и не разделены во времени или пространстве.

Счастье – это не мимолетное явление в постоянном субстрате во времени и пространстве. Скорее пространство и время - мимолетные явления в рамках постоянного субстрата вечного, внепространственного Присутствия.

Глубокий сон - просто другое название для этого вечного, внепространственного Присутствия. Как и счастье, он беспричинен. Засыпание - наиболее легкая вещь. На самом же деле - невозможно сделать усилие, чтобы заснуть. **Только прекращение предыдущего усилия позволяет глубокий сон.**

Точно так же можно сказать и о Сознании. Его естественное состояние не отождествляет себя исключительно с чем-либо. Наоборот, требуются усилия, чтобы отождествить Сознание исключительно с телом или умом.

Тем не менее, мы уже настолько привыкли к этой эксклюзивной идентификации нашего Я, Сознания, с телом/умом, что в большинстве случаев даже не осознаем тонкого усилия, которого требует это определение.

По этой причине Сознание, как ему кажется, должно приложить усилия, чтобы дезидентифицировать себя, но вместо этого оно просто осознает ранее незамечаемое усилие, которое оно делало для исключительной идентификации себя с телом/умом.

Эта эксклюзивная идентификация может быть естественная, но это не существенно. Ничто не накладывает эту эксклюзивность на Сознание. Ничто не заставляет его.

Состояние идентификации с одним телом/умом является частью репертуара Сознания, но оно не является его первоначальным состоянием или его единственной возможностью.

Сознание – это Свобода, и среди свобод в его распоряжении находится свобода

идентифицировать или дезидентифицировать себя.

Его естественным состоянием является свобода от эксклюзивной идентификации, но оно свободно идентифицировать себя исключительно с телом/умом и тем, что они могут предложить - наслаждением и страданием.

После того, как Сознание идентифицировало себя исключительно с телом/умом, оно кажется связывающим себя и, как следствие, многие из последующих событий, которые появляются в нем, кажется, подтверждают его новую идентичность.

Оказавшись будто бы ограниченным телом/умом, оно наслаждается и страдает неизбежными последствиями ощущений фрагмента в огромной Вселенной.

В течение некоторого времени оно пытается манипулировать своим опытом для того, чтобы получить счастье, не понимая, что **счастье и отдельная личность являются взаимоисключающими позициями.**

Тем не менее, через некоторое время игры в отдельную личность Сознание начинает утомляться. Оно жаждет чего-то более существенного, чем мимолетные и ненадежные моменты счастья, которые кажутся зависимыми от милости бесчисленных причин, которые, по-видимому, за пределами его контроля.

Исчерпав традиционные возможности обеспечения счастья, Сознание-притворяющееся-быть-отдельным-лицом ищет в других, менее знакомых территориях. Один из вариантов - это **духовный поиск.**

Тем не менее, рано или поздно, постепенно или мгновенно, Сознание приходит к пониманию, что оно уже есть именно тем, что ищет, и что поиск сам по себе не позволяет этой реализации.

Это само-признание не вызвано чем-нибудь, что происходит внутри самого поиска, потому что самопознание – это именно признание того, что Сознание и есть Счастье, Гармония или Мир, и что эта Реализация была всегда, как до и во время каждого опыта.

Это понимание является синонимом полного краха поиска, который, однако, может вновь время от времени появиться из-за инерции привычки.

Сознание свободно отозвать свое исключительное отождествление с телом/умом, когда его это радует.

Мы забываем, что в младенчестве мы постепенно научились определять наше Я, Сознание, с последовательными уровнями тела и ума.

В большинстве случаев устранение этой идентификации происходит в обратном порядке, в несколько этапов, начиная с самых очевидных слоев идентификация с телом и умом, и продолжая до самых глубоких слоев.

Мы - как глубокий колодец и наличие интеллекта, любви и красоты в нашей жизни - как появление солнца в полдень, светящего непосредственно в колодец.

Обычно, из-за отсутствия света внизу, активны только существа, живущие на поверхности воды. Тем не менее, в течение короткого периода каждый день, существа, живущие на более глубоких уровнях просыпаются из-за наличия солнца, сияющего непосредственно над ними.

Таково наличие интеллекта в нашей жизни. Когда солнце Интеллигентности, Любви и Красоты приходит над колодцем чаще, все более и более глубокие слои идентификации освещаются и проявляются.

Таким образом Сознание видит свою идентификацию с последовательными слоями тела/уми и четко понимает, как оно ограничивает себя таким образом. Это понимание приводит к естественному расслаблению данной идентификации.

Каждый раз, когда оно расслабляет свою идентификацию, то не зная этого с самого

начала, просто помня себя, оно возвращается к себе.

Сознание никогда по-настоящему не возвращается к себе. Оно просто пребывает сознательно в себе самом. Оно больше не претендует на то, чтобы быть другим, чем оно есть.

В начале оно, не привыкшее к этому пребыванию в себе, захватывает снова старые объекты, старые привычки избегания и сопротивления, с которыми ему привычно и удобно.

Тем не менее, это отождествление со слоями тела / ума снова и снова через понимание расслабляется и Сознанию становится все более и более комфортно пребывать в себе и как само. Простота бытия начинает проникать в опыт.

Время от времени старые слои отождествления с телом / умом появляются снова. Тем не менее, они теряют свою разделяющую власть и с ней их способность вызывать страдания.

Те, которые необходимы для функционирования повседневной жизни по-прежнему продолжают, когда они необходимы. Те, которые не работают - отпадают естественно, и все больше и больше мы оказываемся в нашем естественном состоянии.

Это не экстраординарное состояние. Оно просто и естественно, и способно даже снизойти на нас, не отмеченное особенными ощущениями ума.

На месте тонкого чувства отсутствия, которое пронизывало наши мысли, чувства и действия в прошлом, чувство благополучия и легкости начинает сиять в фоне нашей жизни, переполняясь в фон нашей деятельности и отношений.

Опыт любви – это именно то состояние расслабления Сознания от исключительной идентификации с отдельным телом/умом и, как следствие, неизбежное включение других, всех «других» внутрь себя.

По этой причине Любовь выражается и чувствуется безусловной, беспричинной, неизменной, универсальной. Она не имеет никакой противоположности. Она присуща нашей истинной природе.

Представьте себе короля, который наслаждался жизнью в своем дворце. Однажды он пожелал испытать жизнь одного из своих подданных, и поэтому он поручил своим министрам относиться к нему как к простому человеку, пока он не прикажет им обратного.

На следующий день король вышел на рынок под видом крестьянина, и хотя его министры наблюдали за ним издали, они были бессильны вмешаться.

В начале король не замечает, что наслаждение, которое он чувствует на рынке имеет ту же природу, как и во дворце, так что он скоро забывает, что притворяется.

Потом он начинает страдать и забыв свое первородство, испытывает все виды стратегий в рамках рынка для того, чтобы облегчить страдание.

Однако, ничего предложенное не может напомнить ему или вернуть его в свой дворец. Видя его состояние и чувствуя бессилие от невозможности помочь ему, министры также оделись, как обычные люди. Время от времени король встречал одного из замаскированных министров и, не изменяя своему обещанию, обращался с ними как нормальный человек, хотя они указывали ему, что он не тот, кем он себя думает и чувствует.

Эта глубокая королевская амнезия занимает некоторое время, но рано или поздно он вспоминает, кто он на самом деле и возвращается во дворец, приказав министрам возобновить свои служебные обязанности.

В тот момент, когда король отрекся от королевских полномочий, он отказался от своей свободы по своей собственной воле. **Его свобода выражалась в желании не быть свободным.** С этого момента он, казалось, стал связан и обстоятельства его жизни, казалось, подтверждали его новый статус.

В этом состоянии единственная свобода, доступная для Короля-притворяющегося-

обыкновенным-человеком - это свобода снова вспомнить себя кто он на самом деле.

Только тогда, когда король восстанавливает свой королевский статус, он понимает, что хотя он думал и вел себя так, как будто он был связан, на самом деле он всегда был свободным. Он понимает, что его статус обычного человека был добровольным и мнимым, и что даже тогда, когда он был глубоко связан травмами бытия обычного человека - он был, тем не менее, всегда король.

Не было ничего, что можно было сделать, или что еще более важно, что нужно было бы сделать, чтобы вернуть свой первородный статус, кроме просто признать его и начать вести себя соответственно.

Как крестьянин, король не имел никакой другой свободы, кроме как вспомнить свою истинную идентичность. Как король, он всегда был полностью свободен. После того, как Сознание, исходя из своей внутренней свободы, выбрало идентификацию себя с фрагментом, единственная свобода доступная ему - это дезидентифицироваться от этого фрагмента, чтобы познать себя снова тем, чем оно есть.

Именно по этой причине заявления: 'Вы не имеете никакой свободы' и 'У вас есть полная свобода" оба истинны, с различных точек зрения.

Природа Сознания - знание или всезнание.

Это знание того, что познается, переживание того, что испытывается, восприятие того, что воспринимается.

Когда Сознание знает все - оно знает себя.

Сознание есть знанием в каждом опыте, и поэтому оно знает себя в каждом опыте, просто потому, что оно есть собой.

Сознание – это знание себя.

Сознанию не нужно ничего делать, чтобы знать себя. Его само бытие является его знанием себя. Оно всегда знает себя.

Природа солнца - светить. Поэтому по своей природе оно освещает себя.

"Освещением" является то, чем оно есть, а не то, что оно делает. Ему не нужно освещать себя, потому что по определению, оно всегда освещено. Оно самоосвещающееся.

Точно так же Сознание самоосвещающееся. Это свет, с которым оно видит себя.

Знание – это то, чем Сознание есть, а не то, что оно делает.

Всезнание является природой Сознания, поэтому оно знает себя в знании всего.

Это знающее Сознание присутствует в знании любого объекта, и так как знание -это его природа, его присутствие – это знание себя.

Знание и Бытие идентичны Сознанию.

Оно не должно что-то знать, чтобы знать себя. Оно знает все через свое знание себя.

И когда ни один объект не присутствует, это знание остается так, как оно всегда бывает, зная только себя.

Сознание не может «не знать» себя.

Когда это становится хорошо видно, Сознание перестает искать себя вне себя, потому что оно глубоко поняло, что переживает себя в каждом опыте, который происходит.

Когда объекты не присутствуют - например, в глубоком сне или в промежутке между мыслями и восприятиями - само бытие Сознание есть его знанием себя.

Однако, когда в этом опыте нет никакого объективного содержания – тогда нет ничего, чтобы "там" помнить. Ничего объективного не испытывается, поэтому ум, который включает в себя только объекты, не может претендовать на этот опыт. Он не присутствовал во время этого. Ума при этом не было, и поэтому нечего помнить.

Когда ум появляется снова, он интерпретирует этот опыт бесконечного присутствия Сознания как пустоту, пробел, потому что он может знать только объекты. Было бы точнее сказать, что Сознание представляет этот опыт собственного бесформенного присутствия, как пустой объект в уме. Тем не менее, **даже пустота или пробел - это тонкий объект.**

Как только этот опыт бесформенного присутствия Сознания представлен в уме, он принимает форму, потому что ум есть форма.

Таким образом, наиболее точное представление в уме бесформенного присутствия Сознания - это пустой объект, пробел. Это, так сказать, форма без формы. Это представление, которое пытается выдать себя за бесформенное присутствие Сознания.

Это лучшее, что ум может сделать, но это обманчивое впечатление, потому что пытаюсь представить себя в уме таким образом, Сознание берет на себя обязательство поиска себя в сфере объективности.

Таким образом, Сознание соблазнено своим собственным творчеством. Оно создает это пустое состояние, как олицетворение самого себя, а затем интерпретирует это состояние как

отсутствие самого себя. При этом оно верит в свое собственное создание пустого объекта. Оно верит в теорию «Я не присутствую», которую Сознание само создает в уме.

Короче говоря, Сознание забывает себя.

Как следствие принятия за чистую монету теории "Я не присутствую" Сознание обречено к поиску себя в сфере объектов.

Это момент, когда блудный сын покидает дворец. Он отворачивается от отца к миру объектов.

Сознание, как ему кажется, отворачивается от себя и смотрит наружу, в сферу ума.

На самом деле опыт Сознания, знающего себя, происходит всегда. Это происходит при отсутствии объективности, и в присутствии объективности. Вот почему не совсем верно сказать, что Сознание забывает себя. Было бы точнее сказать, что оно делает вид, что забывает себя.

Блудный сын покидает дворец, но он еще не знает, что он никогда не покидает королевство.

Таким образом, так как опыт Сознания, знающего себя, сам по себе бесцветный и прозрачный, потому что он не может восприниматься как объект, Сознание игнорирует свое Присутствие.

Оно забывает, что всегда уже испытывает себя и ищет себя снаружи, в этом воображаемом снаружи, в области объективности.

В этот момент Сознание бросает над собой завесу, оно забывает себя, и поиск себя начинается.

В любой период **этот поиск доводится до конца в моменты Понимания, Любви и Красоты.** В такие моменты, Сознание испытывает себя сознательно.

Сознание напоминает о себе. Сознание напоминает себе о себе. Оно вкушает себя.

Нет ДВУХ вещей

Мы испытываем всегда только одну вещь.

Всегда в любой момент присутствует только один опыт. Это само по себе уже приглашение к тому, чтобы увидеть, что Сознание и Реальность едины.

Тем не менее, мы неверно истолковываем природу этого опыта. **Страдание - это другое название этой неверной интерпретации.**

Мы считаем, что наш опыт состоит из множества различных объектов, включающих различные комбинации ума, тела и мира. То есть, что он содержит мысли, образы, телесные ощущения и чувства восприятия.

Каждый из этих объектов, как правило, считается имеющим независимое существование. Они, как полагают, не зависят как от наблюдателя, так и друг от друга.

Мы считаем, что мы испытываем одновременно "десять тысяч вещей", и что каждая из этих «вещей», приходит, остается и уходит в свое время в соответствии с ее характером и сложившимися условиями. Например, мы считаем, что гора существует дольше, чем дерево, и что дерево существует дольше, чем мысль.

Тем не менее, ни одна из этих «десяти тысяч вещей» никогда фактически не воспринимается как отдельный объект. Совокупность нашего опыта в любой момент - единое целое.

Это единое целое может казаться включающим сложный, составной объект ума, тела и мира, но это сплошной, единый опыт.

Он может быть сложным, но не фрагментированным. Это сплошной опыт. Это единый опыт.

Тем не менее, ум фрагментирует это единое целое. Он разбивает совокупность нашего опыта.

Он разбивает все на отдельные объекты, такие как "машина" или "кресло" и придает статус независимой реальности каждому из них. Но объекты "машина" или "кресло" – это концепции. Это не опыт. Это полезная концепция, но, тем не менее, это концепция, а не опыт.

Концепции "машина" или "кресло" сами являются частью комплексного, многогранного объекта, который испытывается, но мы никогда не испытываем **отдельный** объект "машина" или "кресло", к которому относится эта концепция.

В процессе этой абстракции тело и ум также представляют собой объекты, которые обладают отдельной и независимой жизнью, и которые хотя и связаны с некоторыми другими концептуальными объектами, тем не менее имеют собственную отдельную и независимую реальность.

Этому маленькому анклаву объектов, называемых "ум и тело" в этом процессе абстракции придается особый статус. Он отделяется от всех других концептуальных объектов и, как ни странно, ему присваивается статус **субъекта**. Он считается "мной", в то время как все другие концептуальные объекты, в том числе, конечно, и все остальные «мы», считаются «другими».

Мы отделяем определенные объекты границей, которая состоит только из идеи. Эта идея, похоже, делит сплошную совокупность опыта на «Я» и «не Я». Все внутри этой границы называется «Я», а все на внешней стороне упоминается как "мир", как "другие". Тем не менее, это разделение никогда не происходит в реальности.

Очень простой эксперимент покажет ложность такой интерпретации опыта. Положите руку на соседнюю поверхность, например, на стол. При контакте руки и стола будет

генерироваться новое ощущение. Это единое ощущение.

Теперь спросите себя: "Чувствую ли я стол?" Ответ очевиден "Да". Теперь спросите себя: "Чувствую ли я руку?" Ответ очевиден "Да". Так что в этом опыте мы с готовностью признаем, что чувствуем как нашу руку, так и стол.

Тем не менее, состоит ли это новое ощущение, которое создает наша рука, прикасаясь к столу из **двух** ощущений? Нет, это одно. Тем не менее, мы признали, что как наша рука, так и стол испытываются.

Таким образом, новое переживаемое ощущение не является ни «рукой», ни «столом». Даже не правильно сказать, что это сочетание «руки» и «стола», потому что в таком заявлении мы объединяем два концептуальных объекта, которые никогда не испытывали как таковые. Они являются несуществующими в виде отдельных и независимых структур.

Чтобы сформулировать результат эксперимента в этих терминах пришлось бы использовать понятия, которые опровергнуты самим экспериментом, который мы ведем.

Итак, давайте назовем это новое ощущение, которое создается «нашей рукой, касающейся стола» ощущением "А". Конечно же, не возможно провести именно этот эксперимент в реальной жизни, потому что не возможно **изолировать** «руку» и «стол». Всегда будут присутствовать и другие элементы.

Теперь, давайте добавим один новый элемент. Представьте себе, что за рукой на столе находится синяя стена. Появится новое ощущение, которое будет сейчас сочетанием ощущения "А" с "синей стеной".

Однако, так как и в предыдущем эксперименте мы приходим к выводу, что в этом новом опыте нет **отдельного** ощущения "А" и **отдельной** "синей стены". Оба ощущения "А" и "синяя стена" – это концепции, которые на самом деле как таковые не воспринимаются.

Аналогично, чтобы сформулировать новый опыт, как сочетание обоих "А" и "синей стены" приходится снова использовать понятия, которые опровергаются новым экспериментом. Итак, давайте называть это новое ощущение, производное от включения "синей стены" - ощущением "В".

Если мы проводим этот эксперимент до бесконечности, добавляя объекты и продолжая, мы придем к ощущению "Z", в котором содержится «десять тысяч вещей». Это в действительности могла бы быть совокупность нашего нынешнего опыта.

Этот эксперимент показывает, что мы на самом деле не имеем опыта отдельных изолированных объектов. **Концепция отдельных изолированных объектов - это интерпретация нашего опыта. Это не его описание.** Интерпретация является полезной гипотезой, но было бы ошибкой считать эту интерпретацию фактическим опытом.

Этот эксперимент демонстрирует два факта об опыте:

Он показывает, что мы не испытываем 'десять тысяч вещей'. Мы не испытываем множество объектов. Два объекта не могут существовать одновременно. Мы испытываем 'одну вещь', многогранный объект, содержащий ум, тело и мир, и эта 'одна вещь' относится к совокупности нашего опыта в любой момент.

Второе, что мы узнаем из этого исследования является то, что ограничивающая линия, которую мы проводим вокруг небольшого анклава в совокупности нашего опыта, и которую мы называем "Я" - является произвольной. Она не имеет никакого отношения к фактическому опыту. Например, не возможно провести четкую линию между телом и миром.

Это хорошо видно, если мы спросим себя, находится ли ощущение 'рука /стол' на внутренней стороне 'меня', или на внешней, 'другой' стороне, за границей.

Как 'рука' оно 'внутри'. Как 'стол' оно 'снаружи'. И все же мы видели, что это ни рука, ни стол. Это одно. Если это одно, один сплошной опыт, то линия, которая делит его на «я» и

«другое» не должна существовать. Это наш реальный опыт от момента к моменту.

Другой способ описания этого последнего открытия - это сказать, что удалив концептуальную границу между «Я» и «не Я», мы свели статус того, что ранее считалось субъектом, «Я» - ум и тело, к состоянию объекта, вместе с остальным миром.

Тем не менее, даже не совсем верно говорить, что удалив произвольную границу, ум и тело низведены до статуса объекта. Удаляя эту произвольную границу, мы одновременно удалили категории «Я» и «не Я», категории «субъект» и «объект», потому что один подразумевает другого и, следовательно, не может быть один.

Мы остались, следовательно, с «одной вещью», сплошной совокупностью опыта, прежде чем она осмыслилось в «десять тысяч вещей», с сырой реальностью нашего опыта, прежде чем "Я" произвольно отделилось от «не Я», до возникновения понятий субъекта и объекта.

Двух вещей нет.

Тем не менее, будет слишком далеко от истины, если сказать, что есть "одна вещь".

Как только мы создаем из нее объект, сразу же подразумевается наличие субъекта, и мы снова находимся в области двойственности, с двумя вещами. Таким образом, «одна вещь» подразумевает «две вещи»

Как только мы **называем** это, независимо от прозрачности используемого слова, подразумевается определенная степень объективности и, косвенно, следовательно, субъективности.

В то же время мы должны признать, что все то, о чем мы пытаемся говорить, не является **"ничем"**.

Итак, давайте называть это как "цельная тотальность» или «Единство», понимая, что даже эти слова придают тень объективности тому, что не может в любом случае быть описано словами или умом, и что само по себе **освещает** все слова и умы.

В основе этой «цельной тотальности» опыта есть наличие свидетельствующего Сознания. Независимо от того, что испытывает эту «цельную тотальность» - присутствует по определению в рамках этой совокупности.

Тем не менее, это свидетельствующее Сознание не присутствует в опыте, как маленькое создание где-то внутри него, а на протяжении всей совокупности опыта.

Нет ни одной части опыта, где это свидетельствующее Сознание не присутствует.

Для более тщательного изучения природы нашего опыта мы снова проведем искусственную линию в бесшовной совокупности опыта в рамках этого «Единства», и временно отделим свидетельствующее Сознание от наблюдаемых ума / тела / мира.

Это разделение является схематичным только ради ясности и понимания. Это никогда не происходит в реальности.

В каждом опыте есть что-то, что воспринимает и есть то, что воспринимается, чем бы оно ни было.

То, что воспринимает, называется «субъектом», а все, что воспринимается, называется "объектом".

Мы таким образом концептуально отделяем воспринимающего от воспринимаемого, хотя на этот раз субъект, воспринимающий - это не ум и тело, а воспринимаемый мир - объект. Скорее это Сознание, которое является субъектом восприятия и ум / тело / мир, который воспринимается как объект.

Мы опять находимся в области двойственности, субъект / объектных отношений. Однако, на этот раз мы ближе к факту нашего опыта. На этот раз Сознание - субъект и ум / тело / мир - объект. Ранее ум и тело были субъектом, а мир, в том числе другие люди, был объектом.

При делении опыта таким образом, мы используем те же самые концептуальные возможности ума, которые первоначально отвечали за деление единства опыта на множество объектов, из которых маленький анклав, ум и тело, были помечены "Я" - субъект, а остальные были помечены "не Я", объект.

Так что теперь мы разделили единство опыта на субъект, Сознание, которое свидетельствует объект - ум / тело / мир.

Объективная сторона опыта в большинстве случаев так интересна и убедительна, что наличие Сознания, как правило, упускается из виду.

Для того, чтобы привлечь внимание к этому свидетельствующему присутствию

Сознания, мы искусственно разделить наш опыт на две части. Мы делим "Единство" на воспринимающий субъект и воспринимаемый объект.

Объективная сторона опыта, то, что познается или воспринимается, меняется в каждый момент. Субъективная сторона опыта, то, что познает или воспринимает, никогда не меняется.

Сознание – это то, что испытывает. Мы не знаем, чем есть это Сознание, но мы знаем, что оно есть. Мы знаем, что оно присутствует, что есть что-то, что регистрирует, свидетельствует, осознает текущую ситуацию.

Мы не знаем также то, чем есть воспринимаемый объект, но мы знаем, что он существует, имеет реальность, существование, бытие.

В любом опыте мы не испытываем две вещи. Каждый опыт является одним.

Сознание и его объект всегда едины. Между ними нет разделения.

Каждый объективный опыт – это единое целое - Сознание / объект.

Таким образом, разделив это единое целое на субъект и объект с целью установления присутствия и независимости этого свидетельствующего Сознания, мы делаем шаг вперед и восстанавливаем единое целое. На самом деле мы только подтверждаем его, потому что оно всегда было таким.

Это можно назвать возвращением блудного сына. Момент оглядывания на отца является моментом признания того, что Сознание присутствует.

Сознание теряет себя в мире объектов. В тот момент, когда оно обращает свое внимание от объектов к самому себе, оно узнает себя. Обращая свое внимание все больше и больше к себе, оно погружается в себя.

В момент, когда сын делает шаг в сторону отца, он начинает объединять себя, свой опыт, с отцом. Мир объективности - или, скорее Сознание-потерявшееся- в-мире-объективности, которое представлено сыном - это воссоединение с отцом.

На самом деле это отец бежит, чтобы встретить сына. Это Сознание восстанавливает мир объективности.

Сознание проецирует мир объективности изнутри себя, а затем возвращает этот мир обратно.

Отец знает, что сын никогда не оставял царство, но сын - то есть, Сознание верящее-в-себя-как-в-объект - забыл это, и поэтому он должен вернуться.

На самом деле сын будет отозван, а не возвращен.

Двух вещей нет.

Существует только Сознание, Присутствие, Единство.

Сознание - это совокупность нашего текущего опыта, принимающая форму нынешнего опыта сейчас, и сейчас, и сейчас.

Наш опыт - всегда только выражение Сознания. Он - всегда только выражение Единства.

Суть его всегда только Сознание.

Нет ничего, кроме этого Сознания, принимающего форму нашего ежемоментного опыта и все же всегда остающегося самим собой.

И когда нет опыта, например, в глубоком сне, или в вневременном интервале между восприятиями или после выполнения желания – Сознание есть всегда только собой.

Таким образом, мы приходим к тому же месту, где мы начали. Наш опыт есть точно такой же, как он всегда был и есть, но наше понимание, наша интерпретация изменилась. И так как наша интерпретация изменилась, нам кажется, что меняется наш опыт.

Мы начали с концепции, что мир содержит тело, которое в свою очередь содержит ум, который в свою очередь содержит маленькую невидимую искру Сознания, которое в лучшем

случае считается побочным продуктом мира, а в худшем - упускается из виду целиком.

И мы приходим к пониманию, что Сознание – это вечно присутствующая реальность всех вещей, и все появляется в нем и как его выражение.

Мы понимаем и чувствуем, что Сознание свидетельствует и выражает себя одновременно в каждом опыте и что это то, чем мы есть, постоянно меняясь, всегда оставаясь тем же.

Наш опыт – цельная, неделимая тотальность.

Это «Единство».

Это просто "ощущение".

Никогда не ощущаются две вещи.

Наш опыт - всегда только Сознание.

Рассуждая таким образом, ум подходит к пределу своих знаний. Он начинает видеть ошибочность своих идей, и в этом становится доступной новая возможность, потому что Сознание перестает скрывать себя от самого себя с ошибочными идеями.

Оно перестает скрывать себя, используя собственное творчество.

Сознание смотрит в зеркало опыта и больше не видит там лицо «другого».

Оно видит свое лицо.

Оно видит себя во всех вещах и все вещи в себе.

Знание - это Бытие, это Любовь

Сознание знает вещь, будучи этой вещью.

Сознание не может знать ничего, чем оно не есть само по себе.

Сознание иногда отождествляет себя с телом и умом. Оно присуждает свою собственную идентичность, чувство Я, которое ему присуще, объектам тела и ума.

Это определение исходит от подлинного опыта. Сознание является едино со всем, что оно испытывает.

На самом деле Сознание в реальности не испытывает никакую вещь. Сама вещь и ее бытие являются его способом знания этой вещи.

Было бы невозможно чему-то существовать в нашем опыте, что не было бы одним с Сознанием.

Идентичность присуща в Сознании. Оpoznавание- это "быть таким же, как", "быть одним с".

Ничто не существует отдельно от Сознания. Сознание знает вещь, будучи единым с ней, будучи этой вещью.

Поэтому идентификация, в смысле "быть единым с" - не признак невежества. Это неоспоримый факт опыта.

Однако невежество- это эксклюзивное отождествление Сознания с одной частью всей тотальности вне другой части.

Чтобы исправить эту эксклюзивность, Сознание изначально отсоединяет себя от тела / ума.

Сознание освобождает себя от этой частичной идентификации.

Сознание снимает чувство "Я" из тела / ума и позволяет ему вернуться к своей истинной обители, к себе.

Мы, Сознание, занимаем позицию "Я - не ощущаемое и не воспринимаемое".

Это педагогический шаг, который делается для того, чтобы привлечь внимание к наличию и первичности Сознания, и указать, что Сознание присутствует, когда объекты не присутствуют, а также при их появлении.

Тем не менее, мы не можем вернуть Сознанию самоосознание, потому что самоосознание всегда уже заложено в Сознании. Оно есть уже этим.

И мы не можем вывести самоосознание от тела / ума. Как только Сознание выходит из любого объекта, этот объект, по определению, исчезает. Он становится несуществующим.

Сознание никогда не будет истинным объектом и, следовательно, Сознание никогда не может быть предметом опыта.

Сознание и его объект всегда едины, вне области субъекта и объекта.

На самом деле нет никаких объектов Сознания, просто мы предоставляем временный статус объективности всем проявлениям (в том числе телу / уму), чтобы облегчить частичное отождествление Сознания с телом / умом.

Это убеждение «Я - это тело / ум», приводит к вере «Я – это не мир». Эти два верования создаются совместно.

Когда Сознание освобождает себя от веры и чувства, что оно есть тело/ум, оно одновременно освобождает себя от веры и чувства, что оно - не мир.

В этом условном состоянии Сознание сейчас способно идентифицировать себя с тотальностью своего опыта, а не только с фрагментом, не только с телом/умом.

На самом деле Сознание всегда является одним с совокупностью своего опыта, но этот

процесс является очень мощным и он вновь устанавливает единство всех вещей в нашем фактическом опыте.

Хотя Сознание всегда - только тотальность и никогда - фрагмент, хотя единство устанавливается всегда, но теперь мы думаем и чувствуем, что это так.

Любовь – это имя, которое мы даем Сознанию, когда оно пробуждается к своей идентичности со всеми вещами, когда оно узнает себя во всех вещах, как все вещи.

Любовь - естественное состояние Сознания, когда оно осознанно одно со всеми вещами. Оно включает все вещи в себя, и является само веществом всех вещей.

Неменяющееся Присутствие

В каждой ситуации присутствует что-то, что ее переживает. Мы не знаем чем это **что-то** есть, но мы знаем наверняка, что оно присутствует и осознает.

Мы знаем, что это не ум, не тело и не мир, потому что ум, тело и мир являются частью текущей ситуации, которая переживается.

Ум, тело и мир проявляются для этого наблюдаемого Присутствия Сознания.

Если мы пытаемся найти это Сознание, если мы обратим наше внимание к нему, мы не сможем увидеть или найти его, потому что оно не имеет каких-либо объективных качеств.

Если бы у него были объективные качества, эти качества бы сами являлись частью текущей ситуации, которая наблюдается. Они бы испытывались этим свидетельствующим присутствием Сознания. Они проявлялись бы для него наряду со всеми другими объектами.

В то же время наш прямой опыт несомненно подтверждает свидетельствующее присутствие Сознания. Это наша самая глубокая самость.

Это то, чем мы знаем себя, свое бытие. Это то, что мы называем Я.

Текущая ситуация все время меняется. Даже если эти изменения незначительные, все же от момента к моменту мы наблюдаем различные конфигурации ума, тела и/или мира.

Тем не менее, это сознательное свидетельствующее Присутствие, это Я никогда не меняется. Оно всегда просто присутствует, открытое, доступное, осознающее.

Из-за случайного и исключительного объединения Сознания с телом и умом мы склонны думать, что любое изменение в теле и уме влечет за собой изменение в Сознании.

Однако, если мы внимательно посмотрим на наш опыт, мы ясно видим, что мы никогда не испытывали каких-либо изменений в самом Сознании.

Если мы оглянемся на нашу жизнь, мы видим, что это сознательное Присутствие всегда было именно таким, как оно есть сейчас. Оно никогда не менялось, не перемещалось, не появлялось или исчезало.

Самый первый опыт, который мы когда-либо имели как новорожденный ребенок испытан этим свидетельствующим присутствием Сознания. Сознание присутствовало свидетелем этого первого опыта, но испытали ли мы когда-либо проявление Сознания?

Если бы испытывалось появление Сознания, должно было бы присутствовать другое Сознание свидетельствующее это появление. И если появление Сознания никогда не испытывалось, есть ли у нас основания считать, что Сознание имеет начало, что оно родилось?

Испытывали ли мы точно так же когда-либо конец Сознания? Если бы мы пережили исчезновение Сознания, должно было бы присутствовать другое Сознание, как свидетель этого исчезновения. И это «новое» Сознание, которое свидетельствует исчезновения "старого" Сознания должно присутствовать во время и после его исчезновения, для того, чтобы сделать это заявление законным, что оно было свидетелем его исчезновения.

Поэтому мы не можем утверждать, что мы когда-либо имели опыт исчезновения Сознания, поэтому какие у нас есть основания утверждать, что мы, как Сознание, умрем?

Мы переживаем начало и конец всех объектов, но мы никогда не испытывали ни начала, ни конца Сознания, нашего Я.

Мы можем думать, что Сознание исчезает, когда мы засыпаем и появляется при пробуждении, но это на самом деле не наш опыт. Это - не исследованная вера.

Тем не менее, это такое глубокое убеждение, ставшее настолько частью принятой нормы, что мы на самом деле думаем, что испытываем исчезновение Сознания, когда

засыпаем.

Когда мы засыпаем, сначала переживаем опыт отхода чувственных восприятий, или точнее, способностей восприятия и ощущения. С исчезновением восприятия - из нашего опыта исчезает мир, и с исчезновением ощущения - из нашего опыта исчезает тело, оставив только мышление и воображение. Это состояние сновидения.

Далее отходят функции мышления и воображения и, как следствие, состояние сновидения сменяется глубоким сном.

В глубоком сне Сознание просто остается таким, как всегда, открытым и осознающим, только там нет объектов, присутствующих в нем.

Сознание проецирует проявления ума, тела и мира, принимая форму мышления, восприятия и ощущения.

Процесс засыпания не является процессом для отдельной личности, переходящей через состояния. Это просто уход этой проекции.

В связи с тем, что мы так тесно и исключительно определили Сознание с телом и умом, мы считаем доказанным, что отсутствие ума и тела во время опыта глубокого сна влечет за собой отсутствие Сознания.

Тем не менее, это просто интерпретация ума из опыта, в котором он не присутствовал. Это предположение основано на предположении.

Это всего лишь предположение, что Сознание на самом деле исключительно отождествляется с телом и умом, и это в свою очередь приводит к другому предположению, что Сознание исчезает, когда тело и ум исчезают при засыпании и, так же подразумевается, когда тело умирает.

Это не наш опыт в первом случае и нет никаких оснований полагать, что это будет наш опыт во втором случае.

Существует доказательство того, что способность ощущать исчезает после смерти, но нет доказательств, что Сознание исчезает.

После периода глубокого сна Сознание, которое там присутствовало, принимает форму мышления и воображения, и, как следствие, состояние сновидений появляется вновь.

И, в свою очередь, после периода сновидений Сознание принимает форму чувствования и восприятия и, как следствие, воссоздаются тело и мир - то есть, состояние бодрствования появляется вновь.

Если мы посмотрим на глубокий сон с точки зрения бодрствующего состояния, он, кажется, длился некоторое время, таким же образом, как объекты, которые появляются во сне и бодрствовании появляются и продолжают в течение определенного периода времени.

Время – это воображаемая продолжительность от одного проявления к другому проявлению. Во время глубокого сна нет проявлений, следовательно, там нет времени.

На самом деле время даже не присутствует и в сновидениях и бодрствовании, но по крайней мере в этих состояниях присутствует иллюзия времени. В глубоком сне не присутствует даже иллюзия времени.

В бодрствовании и сновидениях время является иллюзией. В глубоком сне - это предположение.

Язык бодрствующего состояния основан на объектах и времени и, следовательно, когда мы рассматриваем сон без сновидений с точки зрения бодрствующего состояния, мы думаем, что он, должно быть, продолжался в течение определенного периода, потому что ум не может представить себе вечность.

Ум интерпретирует, что время, которое он воображает реальным является фактическим опытом. Он думает, что время присутствует в отсутствии ума, при отсутствии Я, и поэтому

думает, что сон имеет продолжительность. Глубокий сон, таким образом, считается состоянием.

Тем не менее, глубокий сон, лишенный продолжительности, есть на самом деле бесконечным присутствием Сознания, которое находится за пределами, позади и во всех состояниях, и хотя оно рождает появление времени, оно само времени не подвержено.

Наш опыт показывает, что глубокий сон - просто бесконечное присутствие Сознания, которое не появляется и не исчезает.

Значит ли это, что то, что присутствует во время глубокого сна или, скорее, то, что присутствует в качестве глубокого сна, исчезает, когда начинается сновидение?

Нет! Мир сновидений просто возникает внутри глубокого сна - то есть, внутри этого вечного Сознания.

Значит ли это, что то, что присутствует в глубоком сне исчезает, когда появляется состояние бодрствования?

Нет! Состояние бодрствования просто возникает в глубоком сне, внутри этого вневременного Сознания.

Переход от глубокого сна к сновидениям и бодрствованию неразрывен. На самом деле это вовсе не переход. Этот будто бы переход является таким только с точки зрения бодрствующего состояния, где отдельная личность, кажется, переходит от одного состояния к другому.

Тем не менее, с точки зрения Сознания никакого перехода нет, есть просто поток меняющихся проявлений, иногда отсутствие проявлений, в своей собственной вездесущей Реальности.

То, чем есть глубокий сон - неподвластное времени Присутствие, не исчезает для того, чтобы появился мир сновидения и бодрствования. Оно просто остается, как есть всегда, и в то же время принимает форму мира сновидения и бодрствования.

Ни в одной точке этого процесса отдельная личность не засыпает и не переходит из одного состояния в другое.

Никто не засыпает и никто не просыпается.

Если смотреть с точки зрения бодрствования, глубокий сон является состоянием.

Если смотреть с его собственной точки зрения, это вечное Присутствие.

Время не существует

Единственное, что мы имеем – это опыт.

Ум – это просто опыт ума. Тело - просто опыт тела. Мир - просто переживание мира.

Мы концептуализируем ум, тело и мир, которые существуют снаружи, отдельно и независимо от опыта, которые считаются существующими, даже когда они не испытываются. Тем не менее, такой ум, тело и мир мы никогда не испытывали.

Было бы невозможно иметь такой их опыт, потому что, как только они бы испытывались, то по определению, они бы находились в пределах опыта, и поэтому больше не находились снаружи, отдельно или независимо от него.

Испытывание (переживание) является существенным компонентом ума, тела и мира, и Сознание является существенным компонентом переживания.

Как бы выглядели ум, тело и мир, если бы удалить от них испытывание?

И как бы выглядело испытывание, если бы удалить от него Сознание?

Каждый опыт, который когда-либо происходит - всегда происходит «Теперь».

Прошое и будущее на самом деле никогда фактически не испытываются. Мысли и образы о прошлом и будущем испытываются, но они всегда испытываются «Сейчас».

На самом деле время никогда не испытывается. Переживается только «Сейчас».

Время – это концепция, хотя и полезная, но не подтвержденная на опыте.

Концепция времени – это опыт, но само время - нет.

«Сейчас» всегда присутствует. Было ли когда либо время, когда не было «Сейчас»?

«Сейчас» - это не момент. "Настоящий момент" - никогда не испытывается.

"Настоящий момент" подразумевает бесконечно короткий период времени.

Продолжительность - предполагается до и после него, прошое и будущее. "Настоящий момент", как правило, считается одним из бесчисленных моментов, которые возникают в последовательность до бесконечности.

Понятие времени было создано, чтобы "вместить" эти очевидные моменты, которые считаются возникающими во времени. И само время считается существующим "всегда", вне и независимо от Сознания, которое, по-видимому испытывает его.

Тем не менее, если мы посмотрим на наш опыт и откажемся признать понятия, которые не соответствуют ему, мы ясно видим, что эта модель времени просто не отражает его характер.

Весь опыт - "сейчас", и "сейчас" - всегда присутствует.

Однако, язык настолько обусловлен абстрактными и ошибочными взглядами на время и опыт, что невозможно использовать его, чтобы передать реальность нашего опыта. Например, термин «постоянно-присутствующий» используется для описания «Теперь», но «постоянно» - уже подразумевает длительность во времени, а «присутствующий» подразумевает прошое и будущее.

"Вечность" - это слово, которое используется для обозначения этого "постоянно присутствующего сейчас", и хотя оно стало ассоциироваться с бесконечным количеством времени, в его первоначальном значении это, пожалуй, самое близкое слово, которое может передать непосредственность и Реальность «Теперь».

Освобожденное от ложной ассоциации с воображаемым «временем», «Сейчас» переживается просто, как есть - бесконечным Присутствием.

Когда опыт присутствует - это "сейчас", которое приняло форму этого опыта. Оно есть этим опытом.

Когда объект исчезает «Сейчас» просто остается тем, чем оно есть всегда. Присутствием, Сознанием.

«Сейчас» является веществом и вместилищем всякого опыта.

Время, лишенное иллюзии продолжительности - есть Сознание.

Сознание создает видимость времени, даруя свою непрерывность объектам, а затем забыв, что оно сделало это.

Однако, так же как Сознание выбирает забывание себя, оно также выбирает вспоминание себя. Сознание перестает притворяться быть другим, чем оно само. Оно отзывает свою проекцию от объектов.

Оно отдает себя обратно себе.

Каждый раз, когда Сознание перестает принимать форму ума, тела и мира, оно знает себя снова, как Присутствие или Бытие.

На самом деле оно всегда знает только себя, даже в присутствии объектов, только теперь чистое стекло Присутствие больше не окрашено видимой объективностью.

Эти «моменты» самопознания лишены объективного содержания и, следовательно, вне времени. Они не оставляют никаких следов в памяти.

Эти «моменты» между появлением объектов, будь то мысли, образы, ощущения или восприятия, воспринимаются как кратковременные пробелы, которые появляются в потоке опыта.

Эта формулировка является уступкой уму, который может думать только в терминах объектов. Это намек, который Сознание дает себе, напоминая себе о своей истинной природе.

После того, как Сознание, принимая мысль, убедило себя в том, что оно появляется в пространстве и времени, и что время и пространство не являются проявлениями внутри него, оно затем принимает это убеждение само собой разумеющимся, реальным. Сознание связывает себя этим убеждением.

Все последующие формулировки предполагают эту фундаментальную реальность времени и пространства, и когда Сознание сейчас создает свой образ через мышление, оно делает это в терминах этой новой веры. Поэтому отсюда и идея, что Сознание выступает как мгновенные пробелы между потоком объектов в нескончаемом субстрате времени и пространства.

На самом деле это объекты появляются на мгновение в нескончаемом субстрате Сознания.

И это присутствие объектов подразумевает иллюзию времени и пространства. Когда объектов нет, остается бесконечное расширение времени и пространства. Остается Присутствие, существующее до времени и пространства.

В учении недвойственности иногда предлагается уделить внимание этим «пробелам» между восприятиями. Эти пробелы, несомненно, присутствуют, ибо без них ни одна мысль или восприятие никогда не придет к концу, и другая никогда не начнется.

Тем не менее, они не являются пробелами, которые имеют продолжительность во времени, потому что между восприятиями времени нет.

Если Сознание в виде ума убеждено, что его нет, что чего-то не хватает, что что-то должно быть сделано или найдено для того, чтобы вернуться к себе, тогда обращение внимания к этим «пробелам» между восприятиями является очень мощным.

Сознание думает, что его нет и что ему нужно найти себя. Оно забыло, что идея, что время и пространство существуют независимо от объектов, что они являются субстратом опыта - это концепция, а не опыт.

Для начала этот «пробел» принимается за чистый объект, «ничто». Тем не менее,

задумывая себя таким образом, Сознание просто создает как можно близкое приближение к себе внутри ума, потому что Сознание не может представить себя как нечто, что не является объектом.

Это дает ему что-то для поиска, что-то, что не имеет никаких качеств, и все же оно, кажется, появляется во времени и пространстве, которые на данном этапе неподвижны, и рассматриваются как абсолютные реальности.

Сознание воспринимает себя как тонкий объект, к которому оно может обратиться.

Оно еще не знает, что оно уже - внимание, с которым оно пытается обратиться к себе.

Оно еще не видит ясно, что внимание, лишённое объектов - уже Сознание, Присутствие, самость. Поэтому оно идет на хитрость. Оно ищет себя.

Сознание никогда не находит себя на этом пути, потому что оно, не осознавая этого, уже есть само собой.

Тем не менее, предпринимая невыполнимую задачу использования ума для поиска того, что не является объектом, Сознание каким-то образом противодействует его привычке смотреть на все «снаружи» и на «других».

Ум растворяется, когда он пытается увидеть или потрогать это беспредметное место. Поиск разваливается. Он ослаблен, а не выполнен.

На самом деле это не ум растворяется, а скорее, Сознание, которое приняло на себя вид отдельной ограниченной личности через отождествление себя с телом и умом, снимает с себя эту идентификацию. В результате оно распознает себя, реализует себя, вспоминает себя, ощущает себя, и не в личине ума, а непосредственно и сознательно.

Сознание понимает, что оно не получает внимание, а оно дает внимание. И в дальнейшем оно понимает, что оно не дает внимание. Оно есть внимание.

Внимание - это Сознание с объектом. Когда объект исчезает, внимание просто остается тем, чем оно всегда есть - Сознанием.

Сознание уже есть формой каждого объекта, к которому оно обращается. Оно свидетельствует и проявляет себя одновременно как этот объект.

Оно признает себя.

Открытие реальности

Какими бы ни были характеристики имеющегося опыта, его реальность, его сущность присутствует и неизменна.

Реальность не становится доступна при определенных условиях в будущем, она не зависит от конкретных обстоятельств. Чем бы она ни была, она присутствует в каждом моменте.

Этот опыт реален, и этот опыт реален, и этот опыт реален.

Каждое из этих переживаний объективно отличается, хотя и незначительно. Тем не менее, реальность каждого опыта, существование каждого из этих трех переживаний, является идентичным и вездесущим.

Меняющийся характер опыта скрывает его реальность и, в то же время, присутствие опыта является его реальностью.

Та часть опыта, которая проявляется, одновременно закрывает и выражает ту часть опыта, которая не проявляется, но которая присутствует.

Опыт, как проявление, постоянно меняется, исчезает. Опыт, лишенный проявления, раскрывается как Бытие.

Каждый опыт кажется одновременно закрывающим и выявляющим реальность.

В любой момент проявление меняется, одно проявление исчезает за другим. В любой момент проявление исчезает, открывая континуум бытия.

Бытие находится, как позади, так и внутри проявлений.

Бытие, которое светит во всех опытах известно в себе как опыт "Я есть".

В мире оно известно как "Это есть".

Мы делимся Присутствием, которым мы есть со всеми вещами.

Мы уже есть тем, к чему стремимся

Сознание – это прямой и самый близкий факт опыта.

Каждый опыт, который мы когда-либо имели, который мы когда-либо сможем или будем иметь испытывается этим Сознанием.

Медитация - это просто сознательное пребывание в этом присутствии Сознания.

Это очень легко, потому что мы уже есть этим. На самом деле было бы невозможно быть чем-нибудь еще.

В медитации мы просто остаемся тем, чем мы есть, и чем мы всегда были, и мы позволяем уму, телу и миру быть тем, чем они есть.

Присутствие ума, тела и мира, независимо от того, насколько они мирные или возбужденные, возможно только из-за этого свидетельствующего присутствия Сознания.

Ничто не может заслонить Сознание. Ничто не может скрыть это свидетельствующее Присутствие.

И не имеет значения, если при этом возникают мысли, если отвлекается внимание, то ли на мысли, или на ощущения в теле, или на события в мире. Этот опыт возможен только из-за присутствия Сознания.

Ум, тело и мир не скрывают Сознание. Они указывают на него. Они открывают его. Они выражают его.

В медитации уму позволено быть таким, как он есть, без необходимости изменить его. Нет необходимости сделать его мирным, нет необходимости остановить мысли, нет необходимости сделать их положительными.

Мы просто остаемся тем, чем мы есть, позволяя нашему опыту быть всем, чем он есть - от момента к моменту.

Если мы оказываемся заняты исключительно одним из аспектов нашего опыта - например, если мы заняты мыслями или чем-то в мире - это, как правило, предполагает, что мы пытаемся избавиться или хотим держаться за этот объект. Нам он либо нравится и мы хотим сохранить его, или мы не любим его и хотим избавиться от него.

Однако, как только мы поняли, что приобретение или утрата объекта ни в коей мере не вовлекает Сознание, мы просто вернемся к нашему Я, к этому сознательному Присутствию. Так как мы уже есть им, это просто означает, что мы возвращаемся к нему сознательно.

Нам кажется, что мы вернулись туда, но на самом деле мы просто осознали свое пребывание там. Мы остаемся там.

Опыт может выполняться дальше. Он может двигаться и меняться. Если мы заметим, что пытаемся манипулировать им - это хорошо. Это также является частью текущего опыта. Это разрешено.

Со временем **первый слой сопротивления** - "Мне это не нравится", утихает, но это не цель медитации.

Цели медитации нет. Цель уже достигнута.

Вначале мы делаем шаг назад от предметов опыта и ощущаем себя как Сознание, Присутствие.

Мы уже есть тем, чем мы есть.

Мы уже то, что мы ищем. Мы просто пребываем этим.

Позже мы узнаем, что мир и счастье являются неотъемлемыми качествами этого Присутствия. Они приходят из фона Сознания, а не от переднего плана объектов.

Тем не менее, это слишком искусственно разделить наш опыт на две части, на Сознание и ум/тело/мир, на субъект 'Я' и объект - ум/тело/мир.

Причина этого не в том, чтобы описать реальность нашего опыта, но, скорее, чтобы обратить внимание на наличие и первичности Сознания.

Обычно мы потеряны в объектах - в уме, теле и мире, и мы даже не знаем о наличии Сознания. Поэтому для того, чтобы ясно видеть, что Сознание присутствует в каждом опыте, мы делаем шаг назад, так сказать, от объектов ума, тела и мира.

Делая это, мы обнаруживаем, что не только Сознание присутствует в каждом опыте, но что это и есть наш изначальный опыт.

После того, как мы установили наличие Сознания как факта реального опыта, мы можем еще раз взглянуть на ум, тело и мир с точки зрения Сознания.

Где появляются наши мысли? Появляются ли они перед Сознанием или же они появляются в Сознании?

Если бы они появлялись перед Сознанием, а не в Сознании, должна была бы быть четко воспринимаемая граница или раздел между воспринимаемой мыслью и воспринимающим Сознанием.

Наблюдали ли вы когда-либо такую границу? Посмотрите на мысли сейчас. Разве они отделены от Сознания? Есть место, где они встречаются?

Нет! Там нет разделительной линии между ними. Мысль, очевидно, происходит в Сознании.

Мы можем сделать то же эксперимент с телесным ощущением. Возьмите покалывание лица.

Где появляется это ощущение? Есть ли раздел между ощущением и Сознанием?

Разве оно не появилось в том же месте, где появляются мысли? Разве оно появилось не только перед Сознанием, но и в Сознании?

Мы не должны верить истории, которую говорит нам ум о том, что и где есть тело.

Мы должны полагаться только на факты нашего опыта и это означает - этого текущего опыта. Это и есть тест реальности, тест истины.

В этом исследовании мы должны быть невинными как ребенок и честными, как ученый. Невинными в том смысле, что мы принимаем каждый опыт, как если бы мы испытывали его в первый раз, что на самом деле так и есть. И честными в том смысле, что мы будем придерживаться нашего практического опыта и различать то, что мы думаем будто бы испытываем, от того, что мы на самом деле испытываем.

Мы можем провести такой же эксперимент с внешним миром, с нашими чувственными восприятиями.

Возьмем, например, звук, который, как правило, представляется происходящим на расстоянии от нас. Откажитесь от любой истории, которую ум расскажет нам о природе и местонахождении источника этого звука.

Разве он не происходит в том же месте, где и мысли и ощущения? Разве он не возникает в Сознании? Не является ли звук и Сознание одним сплошным опытом?

Находится ли звук на расстоянии от Сознания, отделенный от него? Есть ли граница или раздел между звуком и Сознанием? Нет!

Мысли, ощущения и восприятия появляются в Сознании, а не только перед Сознанием.

Наш опыт является одной сплошной совокупностью. **Сознание и мысль, ощущение или восприятие - являются одним опытом.**

Мы глубоко обусловлены верить в то, что мир содержит тело, тело содержит ум, и что в уме находится небольшая прерывистая искра Сознания. Эта обусловленность настолько глубока, что мы считаем, что это так.

Тем не менее, мы никогда не испытывали тело в мире, ум в теле, и Сознание в уме.

Это не мир, который содержит тело, ум и Сознание. Это Сознание, которое содержит ум, тело и мир, на равных.

Ум, тело и мир появляются в Сознании. Это наш реальный опыт. Это не экстраординарный опыт. Это не опыт одного из миллиона просвещенных мудрецов. Это просто наш естественный, повседневный опыт. Так было всегда. Когда это увидишь - это так просто и так очевидно.

Старая вера, что мир содержит тело, в котором содержится ум, в котором содержится Сознание - вызывает обычно целый ряд мыслей, чувств и активностей на основе этой веры.

После того, как стало ясно видно, что это Сознание содержит ум, тело и мир, эти мысли, чувства и действия медленно успокаиваются. Они исчезают, не через какие-либо усилия, а из-за игнорирования. Они просто становятся лишними. Их основа была удалена.

Ясное видение, что все находится в Сознании - мгновенно. Расслабление от старых привычек мышления, чувств и действия - занимает некоторое время.

Это исследование об истинной природе опыта можно продолжить. После того, как стало четко видно, что мысли, телесные ощущения и восприятия мира появляются в Сознании, мы можем исследовать, в чем фактическая суть этого опыта, этого объекта.

Возьмите, например, мысли. Отличается ли их суть от Сознания, в котором они появляются?

Есть ли разница между фактическим ощущением покалывания в наших пальцах и Сознанием, в котором оно появляется?

Возьмем ощущение - звук, касание, вкус или запах. Мы видим, что каждое из них появляется в Сознании, давайте углубимся в реальный опыт и посмотрим, из чего оно сделано.

Сделано ли оно из вещества, которое отличается или не совпадает с Сознанием, в котором оно появляется? Есть ли разница между фактическим ощущением или восприятием и самим Сознанием?

Можете ли вы в реальном опыте найти другое вещество, из которого сделано ощущение или восприятие? Если есть такое другое вещество, оно само должно быть мыслью, образом, ощущением или восприятием. Просто повторите тот же самый эксперимент с ним, пока не станет абсолютно ясно и очевидно, что не существует ощущения ни одного вещества, кроме этого самого Сознания.

Проще всего начать с мыслей, потому что даже в невежестве мысли считаются возникающими в нас, и они, очевидно, не физические. Тем не менее, таким же образом может быть изучена вся область органов чувств, и каждый из них в свою очередь оказывается сделанным только из Сознания.

Визуальная сфера, пожалуй, кажется появляющейся за пределами нас наиболее убедительно. Тем не менее, визуальной сферой является восприятие. Она сделана из восприятия, из ума, который, как мы видели с мыслями, есть не что иное, как Сознание. Там нет разницы.

Сама сущность всякого опыта - это вещество Сознания.

Объекты не просто появляются в Сознании, они появляются **как** Сознание.

Сознание не только свидетельствует каждый опыт, оно выражает себя, как каждый опыт.

Все, что переживается - переживается Сознанием, через Сознание, в Сознании, и как Сознание.

Сознание свидетельствует, переживает и выражает себя от момента к моменту, и когда объекты не присутствуют, то оно просто останется таким, как всегда.

Это все, что есть.

Присутствие.

Это.

Вечность природы

Имеет ли искусство какое-либо значение или важность в исследовании природы реальности или выражении природы реальности?

Поль Сезанн сказал: "Все исчезает, распадается, проходит, не так ли? Природа всегда одинакова, но ничего в ней, что появляется перед нами – остается неизменно. Наше искусство должно показывать удовольствие ее постоянства, вместе со всеми ее элементами, через появление всех ее изменений. Оно должно дать нам вкус ее вечности".

Это заявление должно быть одно из самых ярких и самых глубоких выражений природы, и цели искусства в нашу эпоху.

Что имел в виду Сезанн, стоя перед горой Мон-Сен-Виктуар, одной из самых твердых и прочных структур в природе, когда он сказал: "Все, исчезает, распадается..."?

Сезанн имел в виду акт видения.

Мы не воспринимаем мир вне Сознания. Мир - это наше восприятие мира. Нет никаких доказательств того, что есть мир за пределами его восприятия, за пределами Сознания.

Видимое не может быть отделено от процесса видения, и процесс видения не может быть отделен от Сознания.

Плотный объект не может появиться в Сознании без появления в мысли.

Только объект, который сделан из материи может появиться в пространстве. Только объект, который сделан из ума может появиться в уме. И только объект, который сделан из Сознания может появиться в Сознании.

И, так как все, в конечном счете появляется в Сознании, отсюда следует, что все в конечном счете сделано из Сознания.

Когда мы говорим, что мы воспринимаем объект, мы имеем в виду, что объект появляется в Сознании. Это восприятие появляющееся в Сознании.

Если мы на мгновение закрываем глаза, предыдущее восприятие полностью исчезает. Если мы снова откроем глаза - появляется новое восприятие. Хотя может показаться, что появляется тот же самый объект, но это на самом деле новое восприятие.

Если мы повторим этот процесс, глядя на будто бы тот же объект в течение периода времени, ум будет собирать различные изображения или восприятия и создаст твердый объект, который, будто бы оставался в течение всего возникновения и исчезновения восприятия, и который будто бы существует во времени и пространстве, независимо от Сознания, которое его воспринимает.

Эта концепция будет сама появляться и исчезать, как и любое другое восприятие. И со следующей мыслью появится субъект, зритель, который якобы имел несколько разных взглядов на кажущиеся объекты, и который якобы присутствовал до, во время и после их появления.

В этом случае объект и зритель, оба из которых задуманы как существующие отдельно друг от друга, независимо от мысли, которая их думает, оба - концепции.

Такой объект и его субъект, зритель, на самом деле просто мысль, и только мысль, с которой они возникли.

И для того, чтобы создать такой объект, который существует и продолжается во времени и пространстве, сначала должны появиться сами время и пространство, чтобы разместить эти объекты.

Кроме того, время и пространство сами оказываются не чем иным, как мыслью, с которой они созданы.

Однако, несмотря на этот полезный потенциал ума по созданию объекта и соответствующего ему субъекта, он не отражает точную модель опыта.

Наш текущий опыт показывает, что одно восприятие исчезает совсем до появления следующего восприятия. Именно в этом смысл слов Сезанна, что все "исчезает" от момента к моменту.

Будто бы очевидный опыт твердого тела растворяется в этом понимании, и заменяется пониманием того, что мы на самом деле испытываем ряд мимолетных, иллюзорных восприятий. Именно в этом смысл слов «все распадается».

Сказав это, у нас также есть глубокая интуиция о том, что то, что Сезанн называет «природа», продолжается.

Откуда берется это чувство продолжения или постоянства? Откуда Сезанн получил знание, что "Природа всегда одинакова", учитывая, что он уже признал, что "Все что мы видим, исчезает, распадается"?

Как человеческие существа, мы такая же часть природы, как гора, на которую смотрит Сезанн. Тело / ум / мир являются одной интегрированной системой.

Таким образом, исследование так называемой внутренней, субъективной области самих себя, и так называемой внешней, объективной реальности природы должно, в конце концов, привести к одной и той же Реальности.

Природа и человек являются частью единой интегрированной системы и, следовательно, должны совместно пользоваться своим существованием. Их Бытие должно быть общим.

Глядя сначала на объективную сторону, Сезанн признает, что чувство продолжения или

постоянства в природе не может исходить от "появления всех ее изменений", потому что "ничего в ней, что появляется перед нами – остается неизменно".

Он неявно признает, что «объект» является концепцией на основе ряда мимолетных, иллюзорных восприятий, но что каждое из этих восприятий имеет общую реальность. Эта реальность выражается этими явлениями, но независима от каждого из этих явлений.

В его заявлении "Природа всегда одинакова, ничего в ней, что появляется перед нами – остается неизменно" есть три элемента.

Существует Реальность или Существование природы, которая «всегда одинакова».

Существует проявление природы, в котором «ничто не длится».

И есть «мы», то есть, Сознание, которое осознает эти проявления.

Сезанн признает эти три элемента в любом опыте. Существование, проявление, Сознание.

С какого из этих трех элементов Сезанн получил знание, что в нашем опыте природы есть что-то, что "всегда то же самое," что есть что-то, что длится?

В заявлении "ничего в ней (в природе), что появляется перед нами – остается неизменно" Сезанн не принимает всё, что появляется в природе в качестве возможного источника того, что является "всегда тем же самым." Поэтому остаются только Бытие и Сознание.

Какие же отношения между этими двумя, Бытием и Сознанием, и каким образом может одно или оба из них объяснить то, что Сезанн описывает как «то, что всегда то же самое»?

Природа предстает перед нами как форма и концепция. Форма - это исходные данные для чувственного восприятия, а концепции – это ярлыки или интерпретации, собранные вместе концептуализирующей силой ума.

Существует также элемент в нашем опыте объекта или природы, который Есть.

Природа имеет Существование, Реальность или Бытие. Она есть.

Хотя проявления все время меняются, их Существование или Реальность не меняется от одного появления к другому.

Это Существование - не интеллектуальная теория. Хотя оно и не может восприниматься как объект, тем не менее оно выражено и переживается в каждом опыте, который происходит.

Сезанн называет это Существование или Бытие, которое всегда присутствует и в то же время не проявляется - "Вечность".

Не приняв "то, что проявляется" в качестве источника Вечности природы, остается единственный другой возможный источник - Существование, Бытие, Естьность вещей, или Сознание.

Существование или Бытие присутствует в каждом опыте объекта и не меняется и не исчезает, когда формы и концепции меняются и исчезают, так же как вода не перестает быть водой, когда волна исчезает.

Существует реальность для каждого восприятия, хотя само восприятие быстротечно и иллюзорно, исчезая в любой момент, и эта реальность переносится из одного проявления к другому.

Эта реальность - поддержка или основа проявления. Проявление может быть иллюзией, но сама иллюзия реальна. Иллюзия существует. Она имеет Реальность.

Реальность любого опыта не спрятана в проявлении, она выражается в проявлении.

Если мы глубоко исследуем природу какого-либо опыта, мы находим, что его реальность является его субстанцией. Она - содержимое проявления.

На самом деле есть только одна Реальность, которая когда-либо, на самом деле переживалась.

До того, как это становится явным, мы видим только проявление. После того, как это стало видно, мы видим одновременно проявление и Реальность.

Мы не видим ничего нового. Мы видим по-новому.

Например, мы можем (вечером на улице) ошибочно принять веревку за змею. Внешний вид, форма и концепция очевидной змеи не описывает Реальность - веревку.

Тем не менее, Реальность веревки есть субстанцией змеи и выражается змеей. Существует что-то, что реально в нашем опыте змеи. Это - веревка.

Веревка не скрыта змеей. На самом деле мы всегда видим веревку.

То, что выглядит как змея - есть веревкой.

Опыт появления змеи – это опыт веревки, только он не познан, как таковой.

Страх перед змеей является естественным результатом этого недостатка ясности, и он исчезает мгновенно, когда увидена реальность веревки.

Змея не может появиться без веревки. Веревка – это реальная субстанция, Реальность появления змеи. Без веревки - не было бы змеи, но без змеи, которая никогда не существовала, веревка по-прежнему существует.

Итак, мы знаем, что природа является реальной, что есть что-то настоящее, что есть ее реальностью, даже если все, что проявляется нам призрачно и мимолетно.

Все, что реально, по определению, продолжается. То, что не присутствует, не может считаться реальным. Только то, что действительно присутствует, можно сказать, есть реальным, имеет реальность.

Мы испытываем это непосредственно каждый раз, когда просыпаемся ото сна.

Появление сновидений казалось реальным, но при пробуждении мы обнаруживаем, что это было только мимолетное появление в Сознании.

Тигр в нашем сновидении кажется реальным, но при пробуждении мы обнаруживаем, что он была сделан из ума, и ум просто включает проявления в Сознании.

Сознание является реальностью ума. Тигр во сне нереален как «тигр», но реален, как Сознание.

Когда тигр присутствует – у него там есть Реальность. Реальность тигра – это Сознание, которое есть его поддержкой, его сущностью и его свидетелем.

Сознание не скрыто тигром. Оно самоочевидно в тигре. Оно знает себя в появлении тигра и как появление тигра.

Наш объективный опыт в бодрствующем состоянии также включает в себя мимолетные проявления в Сознании. Таким образом, в конечном счете, нет никакой разницы между этими двумя состояниями - сновидением и бодрствованием.

Основание и содержание проявлений во сне и бодрствовании, их реальность, являются идентичными и остаются после исчезновения проявлений.

Проявление сделано только из его глубинной реальности. Изображение в зеркале сделано только из зеркала.

Реальность всегда присутствует. Мы никогда не испытывали ее отсутствие. И мы никогда не испытывали ничего, кроме этой Реальности.

Изменения различаются только в проявлениях. Существует только Реальность, принимающая форму этого, и этого, и этого.

Как может что-то реальное стать нереальным? Куда может деться его реальность?

Как может что-то, чей характер, чья сущность есть Реальность, стать чем-то еще, стать нереальным?

Все, что реально в нашем опыте природы или же любого объекта, все что длится, все, что действительно испытывается, несомненно присутствует в каждом опыте.

Реальность - это сущность всякого опыта. Это Существование, "Бытие", "Самость", "Таковость", "Знание", "Ощущаемость" в каждом опыте.

И даже тогда, когда нет присутствующей объективности, например, в глубоком сне без сновидений или в промежутке между проявлениями, эта Реальность остается, как всегда.

Эта бесформенная Реальность проявляется или выявляется проявлениями в зависимости

от того, как мы смотрим.

Будучи без формы, нельзя сказать, что у нее есть какие-либо ограничения, потому что любые ограничения должны были бы иметь форму, должны испытываться умом или чувствами, для того, чтобы быть объективным опытом.

В то же время, то, что описано здесь, это глубокий факт опыта. Существует что-то реальное в этом опыте сейчас.

Что же это в нашем опыте, что, несомненно, и постоянно присутствует и в то же время не имеет никаких внешних качеств?

Единственный ответ на этот вопрос от нашего непосредственного опыта – это Сознание. Сознание, бесспорно, испытывается во время любого опыта и все же оно не имеет объективных качеств.

Таким образом, Сознание и Реальность или Существование оба присутствуют в каждом опыте.

Какое отношения между Сознанием и Существованием?

Если бы они различались - между ними должна бы быть граница, линия раздела.

Есть ли у нас опыт такой границы?

Нет! Мы уже признали что Сознание и Существование, с нашего собственного близкого опыта обоих, как, несомненно, присутствующих, также, как не имеющих объективных определяющих качеств.

Если они не имеют никаких объективных качеств, как они могут быть названы отдельными или различными? Они не могут!

Поэтому, независимо от того, осознаем мы это или нет, в нашем фактическом опыте они являются одним Сознанием/Существованием, а не Сознанием и Существованием.

Поэтому это наш глубинный, непосредственный опыт, что Сознание и Существование едины.

Это наш прямой опыт, что мы, Сознание, являемся Существованием, что мы есть тем же, что и Вселенная.

В христианской традиции, это понимание выражается как "Я и мой Отец едины". "Я" – это Сознание, то, чем "Я" действительно есть. «Отец» - это Реальность Вселенной, Бог.

Выражение "Я и Отец мой едины", это выражение фундаментального единства Сознания и Реальности, Самости со всеми вещами.

Тот факт, что в этой традиции «Я», в большинстве случаев, интерпретировалось как указание на единое тело/ум, и что "Отец", как результат, в течение многих веков последовательно проецировался на бесконечном расстоянии "снаружи", не должен заслонять нам смысл исходного заявления.

Сознание присутствует во время проявления любого восприятия и, когда объективная сторона восприятия исчезает, оно остается, как всегда.

Ничего не происходит в Сознании, когда проявление появляется или исчезает. Оно принимает форму восприятия, но остается собой, также как как зеркало принимает вид объекта и в то же всегда остается именно таким, как оно есть.

Мы не имеем никакого опыта появления или исчезновения Сознания, в отличие от появления и исчезновения ощущений.

Наш опыт показывает, что Сознание продолжается, что оно постоянно. Точно так же продолжают Реальность, Существование.

Конечно, это утверждение не имеет смысла, потому что это означает, что Сознание и Существование продолжают во времени.

Когда восприятие исчезает, время тоже исчезает, потому что **время – это продолжительность между двумя проявлениями**. В самом деле, даже в присутствии восприятия времени нет, присутствует только **иллюзия времени**. В так называемом промежутке между двумя проявлениями, нет даже иллюзии времени.

Итак, Сознание и Реальность не делятся вечно во времени. Они являются постоянно присутствующими. Всегда - в настоящем. Они вечны. **Время, однако, по-видимому, существует, время от времени, внутри Сознания.**

Вечность – это термин, который Сезанн использует для обозначения этой вездесущей Реальности, и он понимает цель искусства как "дающее нам вкус" этой Вечности.

Он чувствовал, что искусство должно привести нас к Реальности, указать на то, что реально, вызвать то, что является существенным. Оно должно привести нас от проявлений к Реальности. Оно должно направить нас к сути вещей. И оно делает это с помощью иллюзорных, мимолетных проявлений чувственных восприятий, «элементов всех ее (природы) изменений».

Он не сказал, что искусство изображает реальность больше, чем описывает ее литература, но оно дает нам вкус реальности. Оно подводит нас к непосредственному опыту, к глубокому знанию, что Сознание, чем мы на самом деле есть, это вещество Реальности, что есть только одно, что есть только Бытие.

Уильям Блейк выражает такое же понимание, когда он говорит, "Каждая птица, пересекающая воздушный путь является необъятным миром наслаждения, окруженным пятью органами чувств."

Он использует птицу как символ природы. Он говорит, что Реальность птицы "необъятный мир наслаждения, но его реальность закрыта органами чувств".

Используя слово "окруженным", он предполагает, что чувства как-то ограничивают Реальность. Они обуславливают ее проявление.

Важно отметить, что Блейк описывает реальность природы, объекта, как «наслаждения». Сезанн также говорит, что реальность природы, которую он называет ее «Вечностью», воспринимается как «поражительность».

И Блейк и Сезанн предполагают, что единству Сознания и Реальности присущ опыт «поражительности» 'Я', что опыт «захватывающий».

Это находится в соответствии с индийской философией, которая описывает каждый опыт выражением '**нама рупа Сат Чит Ананда**'.

'Нама' - это 'имя'. Это та часть опыта, который обеспечивается или обусловлена мышлением. Ее можно было бы назвать концепцией, ярлыком, который ум использует для обрамления опыта. Мы говорим: "Это стул". Концепция «стул» - это 'нама'.

'Рупа' – это 'форма'. Это та часть опыта, который подается с помощью органов чувств. Каждое из чувств имеет свой соответствующий объект в мире. Зрение имеет свой аналог в объектах зрения. Слух имеет свой аналог в объектах звуков и т.д.

Чувства задают способ, которым Реальность предстает перед нами в зависимости от их собственных характеристик.

'Нама' и 'рупа' вместе составляют внешний вид природы или объекта.

Если мы хотим постичь истинную природу опыта, независимо от конкретных характеристик, которые накладывают на него ум и чувства, мы должны лишить свой опыт той ее части, которая обеспечивается испытывающим аппаратом, инструментами восприятия, то есть умом и чувствами.

Как мы видели ранее из заявления Сезанна, если убрать то, что проявлено, убрать объективную сторону любого опыта, мы остаемся с неоспоримым но невидимым опытом Существования или Бытия и Сознания.

Итак, в исследовании истинной природы опыта мы сначала удалили имя и форму, 'нама' и 'рупа', завесу ума и чувств, в которых 'заключена' Реальность.

Это оставляет нас с наличием двух неоспоримых фактов опыта, Существования и Сознания, которые в индийской философии именуется 'Сат' и 'Чит'.

В каждом опыте есть нечто, что переживается. Это что-то, чем бы оно ни было, оно реально. Оно имеет Бытие. Оно есть 'Сат'

В каждом опыте есть нечто такое, что переживает. Есть 'Я', Сознание. Это что-то, чем бы оно ни было, что присутствует. Оно сознает. Это 'Чит'.

С точки зрения очевидной отдельной личности, мы формулируем наш опыт, сказав: "Я вижу это". То есть, Сознание, 'Я', видит 'это', объект или мир. 'Чит' переживает 'Сат'. Они считаются двумя вещами, соединенными актом познания.

Однако, если мы исследуем наш опыт более тщательно, мы приходим к пониманию, что Сознание и Реальность едины, что нет никакого разделения между 'Я' и 'другие', между 'Я' и 'ты', между 'я' и 'мир', между 'Чит' и 'Сат'.

Опыт этой реализации известен в Индии как 'Ананда', что традиционно переводится как 'блаженство'. Тем не менее, этот перевод может ввести нас в заблуждение. Он предполагает, что реализация Единства сопровождается редким и экзотическим состоянием. А это, в свою очередь, инициирует поиск экстраординарного опыта, чего-то не простого.

'Ананда', пожалуй, лучше перевести как Мир или Счастье, или просто **Реализация**.

На самом деле - это самый обычный опыт. Он может быть описан как отсутствие беспокойства или легкость Бытия.

Мир и Счастье, как правило, считаются состоянием тела/ума в результате получения желаемого объекта. Тем не менее, в этой формулировке из индийской традиции, Мир и Счастье понимаются присущими нашей истинной природе, и это согласуется с Сезанном и Блейком, которые описывают тот же опыт, как 'волнение' и 'мир восторга'.

Когда мы отделяем часть нашего опыта, которая наложена или ограничена, как сказал Блейк, умом и чувствами, инструментами восприятия, тогда Сознание и Реальность осознаются как одно.

Раскрывается их присущее единство. Оно не создано. Мир или Счастье - это другое название для этого опыта. Оно очень естественно.

Хотя все объекты в конечном счете приходят из этого опыта, и поэтому есть его выражением, есть определенная категория объектов, которые можно было бы назвать священными произведениями искусства, которые сияют наличием этого понимания и, следовательно, имеют право передавать или сообщать его напрямую.

Они вызывают его.

В классической Греции этот опыт был описан как «Красота».

Красота – это не атрибут объекта. Она присуща фундаментальному характеру опыта. Это опыт распознавания, что Сознание и Реальность едины.

Такие священные произведения искусства пробуждают в нас глубинную память. Мы

признаем что-то в них. В этом признании Сознание признает себя. Сознание вспоминает свою собственную Реальность, свое собственное Бытие.

Оно смотрит в зеркало опыта и видит себя. Оно испытывает свою собственную Реальность.

Такие произведения искусства дают нам 'вкус вечности'.

Сознания и Бытие являются одним

Личность неотъемлема от Сознания.

Сознание по своей природе осознает, сознает. Это то, чем оно есть.

И так, как оно осознанно, оно по определению само-осознающее, само-сознающее.

Сознание знает себя в любое время, потому что знание - его природа.

Как может что-то, будучи само знанием, не знать себя?

Его знание себя - это не знание о чем-то.

Его знание себя является им самим.

Знание присутствует в каждом опыте.

Сознание является этим знанием.

Это «знание» есть озаряющим качеством во всех опытах.

Всезнание Сознания есть тем, что озаряет весь опыт.

Сознание - самосветящееся.

Это свет, через который оно знает себя, и которым оно знает себя. Это самосознание выражается термином 'Я'.

"Я" – это самоосознание.

Самоосознание - это то, с чем "Я" является единым.

Сознание является одним с собой и со всеми вещами. «Я есть то, что Я есть».

В Сознании не присутствует ничего кроме себя.

Сознание пусто от объективного содержания, от всего, что не является им.

Эта пустота содержит в себе все. Это беременна пустота.

В своем непроявленном состоянии Сознание знает себя, как себя.

Когда появляется объект - это Сознание, которое принимает форму этого объекта.

Сознание знает объект, будучи этим объектом.

Его бытие объектом является одним из способов познания себя.

Сознание никогда не может знать объект. Оно может знать только себя.

Его знание себя есть его бытием.

Существование объекта - это его Бытие или «Естьность».

Бытие - это знание Сознания, знающего себя.

Объект получает свое бытие от сознания, от Естьности.

Бытие присутствует в каждом опыте.

Сознание есть этим Бытием.

В знании «Я есть», Сознание и Бытие есть одно.

Когда это познано, ум, тело и мир становятся прозрачными и самоизлучающими.

Они сияют своим Присутствием, и как Присутствие.

Структура СЕБЯ

До появления любого объекта Сознание пребывает само собой.

Это то состояние непроявленного Сознания, которое есть до нашего первого опыта в утробе матери, во время глубокого сна и во время многочисленных моментов между исчезновением одного объекта и появление другого.

Нет никаких оснований для предположения, что не будет опыта Сознания после последнего появления тела в момент смерти.

Сознание не находится во времени или пространстве. Оно беременно всей Вселенной, включая время и пространство.

В этом огромном, беременном, самосветящемся, пустом пространстве Сознания, появляются объекты. Появляются мысли, образы, ощущения и восприятия.

Первоначальное «Я есть», присущее Сознанию одалживается одинаково для всех проявлений.

"Я есть" - в присутствии проявлений становится "Я есть то".

Сознание дает свою "Естьность" всем вещам.

Естьность Самости становится Естьностью вещей.

Сознание едино со всеми проявлениями.

Сознание знает себя как все проявления.

Существует Единство.

В какой-то момент, и этот момент всегда Теперь, Сознание начинает выбирать несколько объектов сверх других.

Вместо того, чтобы позволить всему свободно течь через себя, как положено творцу, свидетелю и содержанию всех проявлений, оно фокусируется на некоторых объектах за счет других.

Единство, как кажется, разделилось на Естьность и Бытийность.

'Естьность' становится 'Я' и Бытийность становится 'другой'.

Сознание и Бытие, кажется, отделяются. Они будто бы становятся двумя вещами.

Врожденное понимание 'Я есть всем' становится верой и чувством - 'Я есть некоторые

вещи, а не другие'.

Для того, чтобы обосновать этот новый статус отделения, Сознание наделяет свое 'постоянное присутствие' на небольшую группу ощущений, которые составляют тело.

'Я есть', которое стало 'Я есть То', 'Я есть Все', в присутствии проявлений теперь становится 'Я есть эта конкретная вещь'. 'Я есть что-то'.

Сознание переносит свою идентичность исключительно на тело. Оно верит и чувствует себя "Я есть тело".

Эта вера постоянно подтверждается в процессе выбора, через 'Мне нравится' и 'Мне не нравится'. 'Я хочу' и 'Я не хочу'.

Сознание фокусирует свое внимание на определенных проявлениях, на некоторых объектах, пытаясь удержать их или пытаясь избавиться от них.

Паутина желания и страха вплетается в огромное пространство Сознания, через которую некоторые объекты проходят, а другие запутываются.

Этот механизм симпатий и антипатий фрагментирует цельную совокупность опыта на «Я» и «Не я».

Объекты, которые были пойманы в эту паутину становятся тканью Самости. Те, которые прошли через нее – становятся миром.

Таким образом, вера и чувство «Я есть тело» постоянно обосновывается. Оно становится плотным, твердым, липким, многослойным.

Возвращение от 'Я есть что-то' к 'Я есть все' происходит просто благодаря ослаблению этой плотной ткани Самости.

Плотные тканые покровы симпатий и антипатий, в которые завернута Самость становятся слабее. Они сплетены не очень прочно.

Открытое пространство Сознания начинает познавать себя снова, как гостеприимное пространство, в котором позволено происходить всему - как оно хочет, когда оно хочет, где оно хочет.

Сеть желаний и страхов в этом уютном пространстве распускается, и в нее попадает меньше объектов.

В конце она изнашивается, а то что осталось - пронизано пространством настолько, что оно больше не имеет никакой власти, чтобы отделить что-нибудь от чего-либо.

Тело возвращается к своей первоначальной прозрачности, открытой, доступной, любящей и чувствительной, не держащейся за ничто.

Ум освобождается от тирании отдельной личности и становится ясным, живым и добрым.

Красота и яркость мира восстанавливается.

Кто видит сон

Любой опыт можно рассматривать двояко. Один уровень - с точки зрения Сознания, а другой, который является более распространенным - с точки зрения очевидного отдельного объекта, которым время от времени считает и чувствует себя Сознание.

Чтобы понять, как однородное единство Сознания будто бы дробится на отдельные объекты, существующие в пространстве и времени, давайте посмотрим на три состояния - бодрствования, сновидения и глубокого сна.

Чем мы есть, прежде чем мы становимся телом и умом, прежде чем появляются тело и ум?

Прекратим ли мы свое существование, когда тело и ум исчезнут?

А когда тело и ум появляются, перестаем ли мы быть тем, чем мы были до их появления?

В данный момент есть Сознание и есть образы. То есть, есть эти слова и все остальное, что появляется в этот момент и есть Сознание, то, для которого, в котором и, в конечном счете, в качестве которого они появляются.

Образы, проявления - все время приходят и уходят.

Представьте себе, что один за другим проявления исчезают и заменяются все реже и реже на новые, пока не придет время, когда вообще нет никаких проявлений.

Что остается? Просто Сознание, которое присутствовало в качестве свидетеля каждого из проявлений, когда они появлялись. Это как удаление объектов из комнаты, один за другим, пока не остается только пространство комнаты.

Это процесс, который происходит, когда мы засыпаем, когда мы переходим от состояния бодрствования в состояние сновидений и от состояния сновидений к глубокому сну.

Мы говорим: «Когда мы засыпаем... ». Однако на самом деле нет личности, которая переходит из состояния бодрствования в состояние сна и от состояния сна к глубокому сну.

Разве у нас есть опыт того, кто спит в глубоком сне? Нет!

Разве у нас есть опыт того, кто присутствует в качестве наблюдателя своего сновидения, кого-то сновидящего?

Нет! Тот, кто появляется во сне - не сновидящий.

Этот кто-то является субъектом истории, которая появляется во сне, но не подлинным субъектом (наблюдателем) своего сна. Это не настоящий сновидящий.

Этот кто-то появляется в качестве одного из персонажей во сне так же, как и все остальные персонажи.

Кажущийся субъект (наблюдатель) во сне на самом деле является одним из многих объектов, которые появляются во сне.

Эти объекты появляются для истинного спящего - Сознания, в котором сон имеет место.

Как только мы просыпаемся, мы понимаем, что очевидный наблюдатель во сне был на самом деле частью сюжета. Он был объектом истинного сновидящего - Сознания. Мы осознаем, что очевидный наблюдатель во сне был иллюзорным.

Тем не менее, при пробуждении мы сразу непроизвольно попадаем в другую иллюзию.

Мы принимаем субъект сюжета в бодрствующем состоянии - тело/ум, отдельную личность, деятеля, ощущающего, мыслящего, познающего - за истинный субъект бодрствующего состояния, не понимая, что он на самом деле – объект истинного субъекта - Сознания.

Разница между сновидениями и бодрствованием в том, что в состоянии сна кажущийся субъект состоит только из мыслей и образов, в то время как в состоянии бодрствования он сделан также из ощущений и восприятий.

Однако, чувства и восприятия являются функциями ума, так же, как мышление и воображение являются функциями ума.

Сутью ощущений и восприятий, а также мышления и воображения есть ум, и в этом смысле существует очень мало разницы между телом/умом, которое появляется в состоянии сна и телом/умом, которое появляется в бодрствующем состоянии.

С первого взгляда они оба - проекции ума, оба сделали из ума.

В конечном счете тело/ум, которые ранее понимались, как состоящие из ума, еще больше утончаются в понимании и уже реализуются как проекция Сознания, как сделанные из Сознания.

Мысли и образы состояния сновидения, и мысли, образы, ощущения и представления состояния бодрствования появляются в Сознании, но не влияют на его никаким образом. Как они могут? Они сделаны из него!

Одна из мыслей, которая появляется в Сознании, это мысль об отдельном человеке. Эта «индивидуальная личность» придумана в различных формах: ощущающий, делатель, мыслитель, наслаждающийся, творец, знающий, страдающий, из всех других объектов, которые появляются.

Это маски, в которых появляется отдельная личность, каждая из них подтверждает и обосновывает свое очевидное существование, как аферист с несколькими идентичностями.

После пробуждения от сна мы обнаруживаем, что "индивидуальная личность", которая, казалось, переживала сон, на самом деле осознавалась внутри сна.

Тем не менее, после пробуждения мы передаем статус "ощущающего" от "индивидуальной личности", которая, кажется, присутствовала во сне - «индивидуальной личности», которая теперь, кажется, присутствует в бодрствующем состоянии.

Таким образом, мы повторяем ошибку и не в состоянии воспользоваться опытом сна, который позволяет нам видеть, что 'индивидуальная личность', на самом деле - образ и мысль в Сознании, как во сне так и в состоянии бодрствования.

Именно по этой причине состояние бодрствования иногда называют сном наяву. Появление отдельной личности в бодрствующем состоянии, по существу, то же, что и в состоянии сна.

В обоих случаях она не имеет своей собственной реальности. В обоих случаях её Реальность - Сознание.

Чтобы понять иллюзию бодрствующего состояния - можно взять точку зрения состоянии сна.

Чтобы понять иллюзию состояния сна - можно взять точку зрения глубокого сна.

И чтобы понять иллюзию глубокого сна - мы берем точку зрения Сознания.

Именно поэтому переходы из состояния бодрствования в состояние сновидений, и от состояния сновидений к глубокому сну и наоборот, рассматриваются в некоторых духовных традициях, как значительные возможности для пробуждения.

В этих переходах то, что является иллюзорным в каждом состоянии - оголяется. И к тому же раскрывается то, что реально в каждом состоянии, то, что не исчезает при переходе.

Ни на одном этапе этого процесса сущность тела / ума на самом деле не менялась. Она никогда не станет ничем другим кроме того, чем была всегда - то есть, Присутствием, Сознанием.

Нет никого, кто проходит через любые эти этапы. Существует просто поток мыслей, образов, ощущений и восприятий, которые все появляются и исчезают в неизменном Присутствии.

Тем не менее, наша интерпретация природы тела / ума может измениться, и эта новая интерпретация глубоко обуславливает то, как это ощущается, потому что тело / ум и мир начинают ощущаться в соответствии с нашим новым пониманием.

Наш опыт и его интерпретация являются созданными в соавторстве в Сознании.

Сознание иногда идентифицирует себя с одним из образов или воображает себя КАК один из образов, которые оно создает в себе во время сновидения или бодрствования. Таким образом оно воображает себя ограниченным существом, отдельной личностью.

Тем не менее, ни в каком смысле оно на самом деле не становится ограниченным существом или отдельной личностью. Оно просто воображает себя таким, а потому что оно представляет себе таким, ему кажется, что оно испытывает себя в таком качестве.

Сознание чувствует, что это так, и, как ему кажется, испытывает, что это так, просто потому, что оно и есть тем, кто создает идею отделенности и кажущийся опыт пребывания в отделенности.

Оно создает идеи и образы, а также ощущения и восприятия, и поэтому оно имеет возможность создавать их в соответствии друг с другом.

Таким образом Сознание создает в себе появление отдельного существа, которое живет и движется в отдельном и независимом мире, со всеми вытекающими мыслями, чувствами и ощущениями, которые сопровождаются по этой вере.

Сознание считает себя этим существом и создает опыт внутри себя, который соответствует и подтверждает эту веру.

Ничто не вынуждает эту деятельность, эту маскировочную, воображаемую деятельность Сознания. Нет ничего за пределами Сознания, так что бы могло вынуждать эту деятельность?

Эта маскировочная деятельность, это "воображение-себя-как-ограниченного-существа" является собственной деятельностью Сознания, его собственным творчеством.

Сознание свободно в любой момент отозвать эту проекцию и снова испытать себя в качестве действительной свободы, безграничности, как самосветящееся, вездесущее. И к тому же оно свободно, чтобы создать мир, который соответствует этому пониманию.

Мы обычно считаем, что состояние бодрствования является наиболее реальным и нормальным состоянием, что состояние сновидений является переходным искажением бодрствующего состояния, и что глубокий сон является временной пропастью между состояниями.

Мы также считаем, что "человек", "индивидуальная личность", переходит или путешествует из одного состояния в другое и остается в покое в глубоком сне.

С точки зрения бодрствующего состояния, глубокий сон, кажется, длится в течение некоторого периода времени, и по этой причине считается состоянием.

Любое состояние продолжается в течение определенного периода времени. Оно начинается и заканчивается. Мы уже видели, что нет объектов, присутствующих в глубоком сне и, следовательно, нет времени.

Итак, про глубокий сон нельзя сказать, что он длится в течение определенного периода времени и, следовательно, он не может быть состоянием.

В глубоком сне Сознание просто присутствует. Оно никогда не движется от этого «места».

Нет никого, кто "там" спит. Нет никого, кто просыпается или кто переходит из одного состояния в другое.

Сознание просто присутствует, испытывая свою собственную, непроявленную, вездесущую Реальность.

Состояние глубокого сна, которое представляется как продолжающееся определенное количество времени, кажется, приходит и уходит. Тем не менее, сам по себе глубокий сон всегда присутствует.

Все, что присутствует в глубоком сне одинаково присутствует в сновидениях и бодрствовании. Глубокий сон принимает форму состояний сновидения и бодрствования и есть их основной реальностью.

Представьте себе первый опыт, который когда-либо появился у вас, как у новорожденного младенца или, даже еще до этого, ощущения и восприятия, которые появились у вас в утробе матери.

Не присутствовали ли мы, как Сознание до и во время этого первого опыта? Не должны ли мы уже присутствовать для того, чтобы быть в состоянии испытать этот первый опыт? И не является ли наша жизнь с тех пор просто местом последовательных проявлений, которые появляются для этого Сознания?

И почему бы не пойти дальше, чем наш первый опыт в утробе матери? Может ли быть, что то, что испытывало самый первый феномен, который когда-либо произошел, было на самом деле уже тем же Сознанием, которое испытывает эти слова прямо сейчас?

Почему нет? Нет никаких оснований полагать, что это не так, как и не существует никаких доказательств того, что его противоположность - отдельное личное сознание - это правда.

В большинстве случаев мы исходим из того, что Сознание ограничено и лично. Почему бы не дать возможность Сознанию быть универсальным и неограниченным?

Если есть только одно универсальное Сознание, являющееся Реальностью всех вещей, то так и должно быть. Все, что необходимо, это согласовать наши мысли, чувства и действия с этой возможностью и это будет подтверждено как таковое нашим реальным опытом.

Тот факт, что мы не помним это 'первое появление' не является доказательством того, что мы, как Сознание, не присутствовали 'там'. В конце концов, мы точно так же не помним присутствия себя, как Сознания, чтобы засвидетельствовать что бы то ни было, что мы испытывали ровно пять дней или пять лет назад. И все же мы не сомневаемся, что в то время, мы, это наблюдающее Сознание, были таким же свидетельствующим Сознанием, которое присутствует теперь, переживая эту сложившуюся ситуацию.

А до этого самого первого опыта, не было ли Сознание просто присутствующим, просто собой, ощущающим себя, потому что ощущение - его природа? Разве тогда оно не осознавало себя точно так же, как оно осознает себя сейчас, потому что осознание - его природа?

Не было ли уже тогда Сознание просто присутствующим, само-освещающимся, само-очевидным, само-осознающим?

И так как у нас нет никакого опыта исчезающего, появляющегося или изменяющегося Сознания, почему же нам не предположить, что Сознание, присутствующее 'теперь', это то же самое Сознание, что всегда присутствует 'тогда'?

В самом деле, не было ли то 'тогда' таким же, как это 'сейчас'? И не было ли то 'там' таким же, как и это 'здесь'?

Конечно, не имеет смысла говорить: 'до этого первого опыта', потому что, по определению, 'тогда' или 'там' не должны присутствовать объекты, а без объектов нет ни времени, ни пространства.

Изначальное пространство Сознания, которое присутствовало «до» появления нашего первого впечатления является вневременным, внепространственным местом.

Оно не присутствовало 'тогда' и 'там'. Оно присутствует 'здесь' и 'сейчас'. Оно всегда 'здесь' и 'сейчас'. Не 'здесь' - месте и 'сейчас' - времени. Но скорее 'здесь' и 'сейчас', в этой вневременной внепространственности, в этом внепространственном безвременьи.

Этот первый опыт, который состоялся 'все эти миллиарды лет назад', состоялся 'здесь' и 'сейчас', в том же Присутствии, которое видит эти слова.

В нем появляются время и пространство. Оно не появляется в течение времени и пространства.

Что случилось с этим исконным пространством Сознания, когда появился первый объект, первый опыт?

Разве что-нибудь случилось с ним?

Разве оно переместилось или изменилось?

Разве мы когда-нибудь испытали его появление или исчезновение?

Можно ли представить себе, ЧТО присутствовало до него, что не было само Сознанием?

Разве это изначальное пространство Сознания, которое присутствовало свидетелем первого опыта, который мы когда-либо имели или который когда-либо был, не точно то же пустое пространство Сознания, которое присутствует во время глубокого сна?

Разве оно не присутствует сейчас?

Изменится ли оно, когда последний объект оставит его (умрет)?

Меняется ли оно или исчезает, когда первое изображение сновидения появляется в нем во время перехода от глубокого сна к сновидениям?

В каждом случае Сознание всегда просто остается собой.

Реальность – это одна непрерывная, монолитная, неделимая субстанция, сделанная из светимости, прозрачности, всезнания, Бытия.

В глубоком сне Сознание пребывает В себе и КАК само. Вся Вселенная и все Вселенные свернуты в нем, готовые принять форму в любой момент, но пока еще непроявлены.

С появлением первого изображения или мысли, начинается состояние сновидений. Сознание принимает форму этих первых образов и мыслей. Оно становится этими образами и мыслями, и все же, в то же время, остается само собой.

Оно выражает себя и свидетельствует себя одновременно В и КАК эти образы и мысли.

С появлением этих образов и мыслей создается иллюзия времени, но иллюзии пространства все еще нет.

Появление ощущений и восприятий влияет на переход от состояния сновидений к состоянию бодрствования, и **с возникновением ощущений и восприятий приходит иллюзия пространства.**

Это правда, что образ пространства появляется в состоянии сновидений, но при пробуждении мы понимаем, что сновидения действительно имели место только во времени, а не в пространстве.

Ни на одном этапе этого процесса Сознание не становится чем-нибудь другим кроме того, чем оно всегда уже есть.

Ни на одном этапе этого процесса ничего не появляется вне Сознания или отдельно от Сознания.

В состоянии сновидений Сознание принимает форму мыслей и образов, и в этот момент

рождается мир сновидений, в котором содержится измерение времени. Это одно-мерный мир.

На самом деле никогда не бывает никакого реального опыта самих времени и пространства. С рождением ума - то есть, с появлением мышления и воображения внутри Сознания - иллюзия времени накладывается на реальность.

И с рождением мира - то есть, с появлением чувствования и восприятия - иллюзия пространства накладывается на реальность.

Лишенный ума и чувств, лишенный имени и формы, очевидный континуум времени и пространства проявляет то, чем он на самом деле всегда есть – постоянно-присутствующим Сознанием.

В состоянии бодрствования Сознания принимает форму ощущений и восприятий, а также мыслей и образов, и в этот момент рождает пробужденный мир, в котором содержатся измерения пространства, а также время. Это четырехмерный мир.

Сознание проецирует мир сновидений внутри себя через функции мышления и воображения.

Сознание проецирует бодрствующий мир внутри себя через функции чувствования и восприятия, а также мышления и воображения.

В глубоком сне нет проекций и поэтому нет ни времени, ни пространства. Там нет окружающего мира.

Существует просто Присутствие, и то Присутствие есть этим Присутствием.

Здесь и сейчас Присутствия

Весь опыт имеет место *здесь*.

Это *здесь* - не физическое пространство. Это пространство Сознания, в котором происходят все опыты, в том числе кажущийся опыт *пространства*.

Отдаленный звук происходит *здесь*.

Мысль, которая впоследствии думает, что звук есть на расстоянии от воспринимающего Сознания, происходит в том же пространстве, что и сам звук. Она происходит *здесь*.

Стул, на "другой стороне комнаты" воспринимается *здесь*, в том же месте, что и шум и мысли, без какого-либо расстояния от Сознания.

Все телесные ощущения имеют место в том же нелокализованном месте, которое находится *здесь*.

Не Сознание присутствует везде. Везде - присутствует *здесь*.

Это *здесь* не расположено внутри тела. Тело – это ощущение внутри этого *здесь*, внутри Присутствия.

После того, как становится понятно и ощущается, что все происходит «*здесь*», «внутри» Сознания, идея, что опыт происходит «там» или «снаружи» исчезает.

Тем не менее, идея «*здесь*» и «внутри» чтобы иметь какой-либо смысл нуждается в противоположности, "там" и "снаружи".

Поэтому, когда "там" и "снаружи" исчезают, «*здесь*» и «внутри» разрушаются.

«*Здесь*» и «внутри» всего лишь промежуточные шаги, чтобы облегчить Сознанию идею и последующее ощущение, что есть что-то "там" и "снаружи", на расстоянии от себя.

После того, как это стало ясно видно, от «*здесь*» и «внутри» также можно отказаться, и Сознание остается само по себе, без атрибутов, чтобы сиять в себе, и как само, до появления времени и пространства.

Когда "там" – снимается, "здесь" - раскрывается. Когда «*здесь*» - растворяется, Сознание светит само по себе.

Весь опыт имеет место *сейчас*.

Все воспоминания о прошлом происходят *сейчас*.

Все мысли о будущем происходят *сейчас*.

Это *сейчас* не длится во времени. Все время длится в нем.

Тем не менее, «*сейчас*», не может существовать без идеи "тогда", без прошлого или будущего. Поэтому прошлое и будущее уменьшаются в понимании до настоящего времени, а затем настоящее, которое не может быть в одиночестве, объединяется в Сознание.

«Здесь» пространства и «*сейчас*» времени раскрываются как нелокализованное, бесконечное присутствие Сознания.

Это нелокализованное, вневременное Присутствие есть прозрачной, однородной, фундаментальной, вездесущей Реальностью опыта, в рамках которой, и как которая, как волны появляются мимолетные, несущественные и периодические переживания, которые мы называем тело, ум и мир.

Представьте себе, что одна стена комнаты, где мы сидим полностью состоит из зеркала.

Изображение, которое появляется в зеркале будет идентично помещению, в котором мы сидим. Пространство, которое появляется в зеркале кажется совпадающим с пространством, которое появляется в комнате.

Тем не менее, когда мы протянем нашу руку и попытаемся коснуться физических объектов или пространства, которые появляются в зеркале, мы касаемся только зеркала, а не объектов или пространства.

Несмотря на то, что в зеркале есть иллюзия пространства, на самом деле все, что появляется в зеркале - появляется на том же расстоянии от него - то есть, без какого-либо расстояния вообще.

Ничто не ближе к зеркалу, чем все остальное.

Сознание подобно трехмерному зеркалу, в котором все появляется.

Все, что появляется в зеркале Сознания – находится на том же расстоянии от него, то есть - без расстояния вообще.

Что бы мы ни потрогали, мы касаемся только Присутствия.

Что бы мы ни воспринимали, мы воспринимаем только Присутствие.

Что бы мы ни переживали, мы, это Присутствие, всегда испытывает только себя. Каждый опыт является одним с Присутствием. Каждый опыт - это Присутствие.

Зеркало Сознания – это экран, на котором испытывается все испытываемое, и в то же время это то, что испытывает все.

Изображение, которое появляется в зеркале - сделано только из зеркала. Всё, что появляется в Сознании сделано только из Сознания.

Когда появляется объект, то он, кажется, будто бы окрашивает зеркало, и эта окраска зеркала, кажется, делает зеркало похожим на объект.

Когда изображение исчезает - зеркало снова становится прозрачным зеркалом. На самом деле оно было таким всегда.

Сознание является прозрачным и не может рассматриваться в качестве объекта, таким же образом, как стекло, из которого изготовлено зеркало, не может быть замечено, если в нем не отражается объект.

Когда объект присутствует, будь то мысль, ощущение или восприятие, наличие объекта позволяет воспринимать Сознание - то есть, это позволяет Сознанию воспринимать себя, ощущать себя.

На самом деле Сознание всегда воспринимает себя в присутствии и в отсутствие объекта.

Даже если мы не понимаем это, когда мы испытываем объект - то есть, когда объект появляется в Сознании - это Сознание, которое испытывает себя, как этот будто бы очевидный объект. Объект является одним из режимов самосознания Сознания.

Мы могли бы сказать, что **прозрачная среда Сознания окрашена появлением объекта.**

Цвет стекла позволяет нам видеть стекло. Без цвета стекло будет полностью прозрачным и, следовательно, невидимым.

Эта метафора позволяет нам понять, что когда объект присутствует, то это присутствует только Сознание, которое испытывает само себя. Однако, как и все метафоры, она ограничена.

В отличие от зеркала или прозрачного стекла, Сознание осознает. Оно воспринимает. Оно ощущает себя все время, есть или нет присутствующие объекты.

Поэтому Сознанию не нужен Познающий вне себя для того, чтобы быть познанным. Также для познания себя оно не нуждается в присутствии объекта. Ему не нужны тело или ум, чтобы познать себя.

Сознание знает себя прежде чем оно знает что-нибудь еще, а когда оно что-то еще знает,

независимо от того, является ли это «нечто» объектом тела, ума или мира, оно по-прежнему знает только себя, как это «нечто».

Сознание знает себя до появления тела / ума. Это знание является непрерывным и постоянно присутствующим. Объекты не затегают и не скрывают его. Они показывают его. Более того, они сияют этим самым знанием.

Более точной метафорой будет безграничное пространство.

Каждая часть этого пространства сознает, чувствует, знает.

Природа этого пространства - сознать. Оно не может отключить эту осознанность.

Представьте себе, что в этом безграничном, знающем пространстве проецируются несколько голографических изображений разных зданий. Каждый дом соответствует отдельному телу/уму.

Изменилось ли это безграничное пространство каким-либо образом, когда в нем появились изображения голограмм?

Что происходит с пространством, когда некоторые из изображений домов изымаются и когда появляются новые?

Является ли пространство, которое появляется в стенах видимых домов, ограниченным этими стенами?

Разве это не то же пространство внутри, снаружи и в самих стенах?

Была ли когда-нибудь любая перегородка или разделение в этом пространстве?

Было ли когда-нибудь это пространство чем-то другим кроме себя?

Есть ли где-нибудь в этом образе место, где пространство не присутствует?

Является ли внешний вид домов сделанным из чего-нибудь другого, чем пространство, в котором они появляются?

Присутствует ли здесь любое другое вещество, из которого могут быть сделаны дома, кроме самого пространства?

Когда дома появляются или исчезают, становится ли пространство чем-то другим, чем то, что оно уже есть?

Имеют ли дома какую-либо другую реальность, которая другая, или вне самого пространства?

Когда пространство "знает" дома, знает ли оно что-нибудь, кроме самого себя?

Не является ли для пространства *бытие* домом тем же, что и знание дома?

Разве это знающее пространство не знает себя в качестве текущего опыта, как текущий

опыт дома, и в то же время разве не присутствует оно всегда, очевидно, освещая себя, зная себя?

Если мы перейдем от метафоры безграничного пространства к нашему глубокому, непосредственному и прямому опыту нашего Я, Сознания, и от изображения домов к нашему фактическому опыту кластера ощущений, который мы называем тело, которое появляется в этом Сознании, что мы видим?

Каков наш реальный опыт тела?

Если мы зададим себе те же все вопросы, как в метафоре выше, не теоретически, но миг за мигом в нашем фактическом прочувствованом, жизненном опыте, не обнаружим ли мы, что, как и эти здания, наш реальный опыт тела невесомый, прозрачный, светящийся, просторный, открытый, гостеприимный, без ограничений или границ, без определения, без местонахождения, все охватывающий, и в то же время открывающий себя самому себе, удивляющий себя, радующий себя, в каждой детали, и как каждая деталь и нюанс этого момента, и этого момент и этого момента?

Сознание знает только себя

«Никогда бы не смог глаз увидеть Солнце, не став солнцевидным; душа никогда не увидит Красоты, не став прекрасной»

Плотин

Сознание не может знать объект.

Такой объект должен быть вне или отдельно от себя.

Как может Сознание знать то, что было за пределами или отдельно от себя? Как бы оно контактировало с таким объектом?

Сознание знает вещь будучи этой вещью. Это его способ знания всего.

Чтобы знать предмет - Сознание сначала трансформирует этот объект в себя. Объект преобразуется в вещество Сознания, для того, чтобы быть известным Сознанию, как Сознание.

Тем не менее, это написано для ума, который настаивает на том, что объекты существуют в их собственном праве, вне Сознания.

На самом деле ничего подобного не происходит. Объект изначально никогда не есть вне Сознания, и, следовательно, нет и речи о принятии его внутрь или его преобразовании.

Скорее всего Сознание принимает форму объекта, текущего опыта, от момента к моменту, в то же время всегда оставаясь именно таким, как оно есть.

Как вода в океане поднимается и вспучивается в форме волны, течет некоторое время, а затем падает обратно в океан, никогда не будучи ничем иным, чем водой, так и каждый предмет, каждый опыт возникает в Сознании, принимает свою уникальную форму, делает свою уникальную вещь, а затем предлагает вернуть свое имя и форму океану Присутствия, пребывающему в себе и как сам, прежде чем принимать форму следующей волны.

Волна дает воде имя и форму. Когда волна исчезает, только имя и форма исчезают. Вода остается, как всегда.

Объект не растворяется в Сознании. Он всегда остается только Сознанием. Нет ничего, что бы растворялось.

Нет ни одной части объекта, которая не является Сознанием, и Сознание само не может раствориться. В чем бы оно растворилось?

Реальность всего, что присутствует, когда объект присутствует - это Сознание, и эта Реальность вечна.

Ничто никогда не исчезает. Только имена и формы постоянно трансформируются.

На кладбище в Кракове есть надгробие, на котором выгравированы все буквы алфавита. Здесь хранится память о каждом, кто когда-либо жил.

То, что действительно живет признается там, вечно.

Одна могила, многие имена.

Одна утроба, многие формы.

Везде, где мы смотрим, мы видим только лицо Бога.

Бог видит себя во всем.

Сознание тождественно Свободе

Я часто слышу, что говорят, что нет ничего, что можно сделать думающим умом, чтобы достичь просветления. Так ли это?

Ответ прост: "Да, но"

Мыслящий ум является серией абстрактных понятий, с которыми мы, как общество, согласились с общего согласия, представлять наш опыт так, чтобы мы могли общаться.

Язык ума – это код. Он преобразует непосредственный опыт в валюту, которая может использоваться и меняться для практических целей функционирования на уровне ума, тела и мира.

Язык ума не передает объект, который он представляет. Он указывает на него.

Тем не менее, мы забываем об этом и принимаем формулировки ума за истинные описания нашего опыта. Мы говорим: "Я вижу машину", и при этом по-настоящему верим и чувствуем, что есть "Я", личность, "здесь", которая делает что-то под названием «видение» в отношении объекта "там" - автомобиля, тем самым позволяя «Я» испытать 'это'.

В этом нет ничего плохого, пока это понимается как предварительная формулировка, которая позволяет произойти конкретному аспекту жизни. Это способ видеть и говорить, который обеспечивает определенный уровень функционирования в мире и, как таковой, он имеет свое законное место.

Однако путаница начинается, когда мы берем такое заявление как описание нашего фактического опыта, как описание реальности.

Заявление "Я вижу машину" не представляет истинной природы реального опыта видения машины. По этой причине недвойственный подход, задачей и целью которого является понимание и раскрытие истинной природы опыта, часто сомневается, вплоть до полного отказа, в роли ума в открытии Реальности.

Окончательный аргумент говорит: "Именно двойственная природа мыслящего ума создала саму эту проблему. Почему же мы полагаемся на тот же обманчивый инструмент, чтобы облегчить ее? "

Представьте себе, что человек сидит в комнате, глядя на себя в зеркало на противоположной стене. Через некоторое время человек начинает строить здание между собой и зеркалом, которое скрывает его отражение, пока он больше не в состоянии увидеть себя.

В этом образе человек представляет Сознание, зеркало представляет собой будто бы объективный мир опыта, и здание представляет двойственные концепции ума.

Именно это здание из идей, которые, кажется, препятствуют Сознанию от сознательного знания себя, от восприятия себя, также как это сооружение, которое мешает человеку видеть себя в зеркале.

Поэтому это правда, что когда человек добавляет что-нибудь к этому зданию, это будет лишь еще больше скрывать его отражение. И это часть ответа - «Да».

Но человек может разобрать здание. Он вполне может сделать это, потому что он построил его. Он точно знает, как оно было построено, и тем самым, как именно разобрать его.

Разборка здания - это просто исследование веры ума в отдельную, персональную личность – «Я», и исследование чувства, что «Я» - есть тело или находится в теле.

Вера – это идея, которую мы считаем истинной. Факт - это идея, которую мы знаем, что это правда. "Демонтажом здания" является процесс различения между ними, между верой и фактом.

Представьте себе, что мы думаем, что два плюс два равно пяти, и что мы думаем, что это факт. В какой-то момент мы начинаем сомневаться в этом «факте», либо с помощью интуиции, или потому, что мы читаем или слышим что-то о том, что два плюс два, может не совпадать с пять. Зерно сомнения посажено в наших умах.

Наличие сомнения говорит, по определению, о наличии веры под ним. Вера и сомнение всегда идут вместе. Если мысль представляет собой факт, который мы знаем, мы в это не верим. И если мы знаем что-то - мы в этом не сомневаемся. Если мы сомневаемся в чем-то - мы не знаем это. И если мы не знаем это, это вера, а не факт.

"Демонтаж здания", демонтаж того, что мешает человеку видеть себя в зеркале, того, что мешает Сознанию от сознательного знания себя, это на уровне ума - исследование наших мыслей. Являются ли они фактами или верой?

Тщательное исследование наших идей свидетельствует, что большинство из них есть верой, а не фактами.

Мы начинаем исследовать наши идеи. Мы больше не знаем, что два плюс два равняется пяти. Мы понимаем, что мы думаем, что это составляет пять, мы считаем, что это равно пяти, но мы не уверены. Существует некоторое сомнение. Будто бы очевидный факт сократился до статуса веры в ходе расследования.

При дальнейшем исследовании мы обнаружили, что два плюс два равняется четыре, а не пять. В этот момент вера исчезает спонтанно и мгновенно. Тем не менее, все еще может появляться идея "два плюс два равняется пяти». Вера исчезла, но идея может остаться.

Итак, расследование природы нашего опыта предусматривает превращение, в нашем понимании, кажущихся фактов в верования и последующее превращение верования в идеи.

Идея сама по себе, пока еще не стала верой, безвредна. Она не может ничего от ничего отделить. Развиваем ли мы такую идею, полностью зависит от нас. Например, мы можем выбрать упомянутую мысль "два плюс два равняется пяти" для того, чтобы понять ум ребенка и научить его или ее арифметики.

Точно так же мы можем выбрать мысль, что мы - отдельный человек, чтобы насладиться и страдать богатой палитрой мыслей, чувств, ощущений, эмоций, восприятий, образов и активностей, которые следуют от этой идеи. Мы имеем на это полную свободу, свободу Сознания.

Это свобода, которую Сознание имеет в любой момент: создать идею, что оно отдельное, индивидуальное создание, поверить в эту идею, забыть, что оно выбрало эту веру, и поэтому рассматривать это как факт, изучить этот факт, и обнаружить, что это вера, прекратить верить в это и понять еще раз, что это просто идея, и, как таковая, является одним из многих возможных способов того, что Сознание выбирает от момента к моменту из его собственной свободы.

Нет ничего плохого в идее отдельного, индивидуального создания. Тем не менее, исключительное объединение Сознания с этой идеей является проблематичным. В этом случае идея отдельной личности превращается в убеждение, что "Я есть эта отдельная личность."

Перевод идеи в веру, а затем веры в «общеизвестный» факт оказывается в этом расследовании единственной причиной душевных страданий.

Однако Сознание свободно сделать это, так же, как оно свободно прекратить это делать. Сознание – это свобода сама по себе. Оно добровольно забывает и добровольно вспоминает.

Это правда, что мысль, «два плюс два равняется пяти» возникает в том же Сознании, что и мысль «два плюс два равняется четырем». В этом они обе одинаково есть выражением Сознания.

Тем не менее, было бы упрощением сказать, что обе мысли одинаково истинны, просто потому, что они обе появляются в Сознании и, в конечном счете сделаны из одного и того же Сознания.

С конечной точки зрения это правда, что обе идеи равны, но на относительном уровне так сказать неточно.

Вопрос о том, есть ли что-нибудь, что можно сделать с помощью думающего ума, чтобы достичь просветления, придает правдоподобность идее индивидуальной сущности, которая может иметь или не иметь возможность что-то сделать. В идее наличия такого лица неявным является предположение, что эта сущность сама по себе - деятель. Эта сущность не может, следовательно, на законных основаниях сказать, что нет ничего, что можно бы сделать. Она - уже деятель.

Было бы честнее для этой очевидной сущности исследовать свою собственную природу. Таким образом, мы избегаем наложения мысли, справедливой на абсолютном уровне, где ясно видно, что нет ничего, что можно было бы сделать и что не существует никаких отдельных лиц, на относительный уровень, где вера и чувство реальности отдельной личности, по крайней мере временно приняты.

В этом вопросе, что нет ничего, что можно было бы сделать, часто путают уровни Сознания и ума. Абсолютные истины одного используются, чтобы оправдать относительные истины другого. Это, кстати, является одним из способов, с помощью которого это (то есть, Сознание-притворяющееся-отдельным-лицом) увековечивает себя. Это одно из его безопасных убежищ.

Если мы используем ум - мы сознательно или бессознательно соглашаемся, по крайней мере временно, на его концепции и, следовательно, его ограничения.

Мы, так сказать, делаем шаг вниз, от предельного уровня Сознания и согласны принять к обсуждению необсуждаемое, думать о неммыслимом, указывать на то, что не может быть увидено или названо.

Вот почему Рамана Махарши часто молчал, когда ему задавали вопрос. Высочайший ответ на вопрос о природе Реальности или природе Я - всегда Реальность или самость сама, а их невозможно озвучить. Таким образом, он просто молчал.

Тем не менее, было много тех, кто не был способен понять его утонченный ответ, и для них он, так сказать, смягчал частоту своего ответа так, чтобы резонировать с их пониманием.

Учитель, например, иногда в своем ответе может показаться оправдывающим существование отдельной личности, если это будет сочтено необходимым, чтобы помочь студенту сделать шаг в направлении понимания.

Тем не менее, было бы упрощением полагать, что в этом случае учитель не говорит правду, или что его учение было здесь как-то ограничено.

Так же неправильно думать, что тот, кто просто отвечает на каждый вопрос: "Все есть Сознание и поэтому все одинаково" обязательно исходить от конечного понимания.

На истинность учения указывает глубокое понимание, из которого исходит учение, а не «политкорректность» самих слов. И есть большая свобода выражений, которые доступны для истинного учителя, который будет охватывать широкий спектр формулировок, в том числе те, которые могут иногда противоречить друг другу.

Правда, что все, что сказано словами, все, что производит ум, имеет уровень относительности, и, следовательно, степень неправды, отсутствия полноты. Тем не менее, важно глубокое понимание за словами.

Если слова говорят относительную правду но приходят от истинного понимания за пределами ума, это в конечном счете - истина этого понимания, которое передается.

И также, если "абсолютная истина" произносится тем, кто повторяет чужие слова и еще не исходит от истинного понимания, его ответу будет не хватать глубины, и это будет передаваться слушателям.

Если Сознание способно построить здание понятийного мышления, которое, как ему кажется, отделяет его от самого себя, то оно, по определению способно и на демонтаж этого здания.

Мы обманываем себя, если мы просто подменяем словом "непознанное" свои глубокие убеждения и предрассудки, или каждый раз повторяем "Существует только одно Сознание" вместо чувства, что 'Я' есть это тело или 'Я' нахожусь в этом теле.

Только после того, как мы тщательно изучили наши убеждения, мы обнаруживаем, что идеи 'Я - отдельное существо' и 'Мир находится вне меня' не подкреплены опытом.

После того, как мы поняли, что нет экспериментальных оснований полагать, что Сознание, которое видит эти слова, не является ни личным ни ограниченным, или что оно объект, происходит кризис. **Мы можем знать, что мы не отдельная сущность, но мы по-прежнему считаем, что мы - отдельное «Я», находящееся внутри тела.**

В результате мы начинаем исследовать не только веру, что я - отдельная сущность, я - есть тело / ум, но также и чувство, что я такой.

Это осуществляется путем прямого исследования чувств и телесных ощущений и игнорирует концептуальные способности ума.

Это экспериментальный поиск, а не рациональное исследование природы разделения, и поэтому так мало можно сказать об этом в рациональных терминах, хотя некоторые намеки могут быть даны. Именно по этой причине не так много в этой книге говорится об этом поиске на уровне тела.

Тем не менее, это не означает, что это более углубленное исследование природы разделенности не является в большинстве случаев необходимым для того, чтобы стабилизироваться в мире и счастье.

В самом деле, в некотором смысле можно сказать, что рациональное исследование на уровне убеждений и идей является прелюдией к более глубокому исследованию смысла разделенности на уровне тела.

Вера в разделенность - это лишь верхушка айсберга. Подавляющее большинство айсберга остается скрытым под водой в темных сферах чувств и телесных ощущений.

Многие из нас "знают", что мы не ограничены, но мы чувствуем ограниченность. Мы можем понимать теорию не-двойственности, но в частной жизни наши сердца по-прежнему обжигает огонь страсти.

Именно по этой причине некоторые люди, которые были на духовном пути в течение многих десятилетий все еще чувствую в себе чувство разделения и тоски, чувство, что чего-то не хватает, отсутствие самореализации.

Для большинства людей, которые глубоко заинтересованы в природе опыта, это противоречие является недопустимым и ускоряет более глубокое исследование на уровне чувств и ощущений.

Этот запрос в природу опыта можно было бы назвать Путем дискриминации. Оно приводит к осознанию того, что "Я есть ничем".

Более углубленное исследование на уровне тела и мира можно было бы назвать Путем Любви. Оно приводит к осознанию того, что «Я есть всем».

На пути дискриминации мы обнаруживаем, чем мы не являемся. На Пути Любви мы обнаруживаем, чем мы есть.

Это открытие – это моментальное откровение. Его невозможно выразить в словах.

Это истинное неведение, в котором ничего не известно, но все приветствуется.

Оно всегда было таким

Каждый опыт, каждое проявление - это волна вездесущего океана Присутствия.

Если мы посмотрим на волны – они меняются каждый момент. Но если мы посмотрим на воду, вода сама по себе никогда не меняется. Вода никогда не приходит и не уходит. С самой водой ничто никогда не происходит. То же самое можно сказать и об опыте.

Куда может уйти одно проявление, когда появляется следующее?

И что происходит с веществом, из которого было сделано первое проявление, когда это проявление исчезает?

Как это вещество могло исчезнуть?

Как **что-то** могло стать **ничем**?

И откуда появилось вещество, из которого было сделано первое проявление?

Может ли **ничто** стать **чем-то**?

Испытываем ли мы единый поток событий, или череду сиюминутных событий?

Если есть единый поток, как объяснить появление и исчезновение чего-либо?

Течение реки всегда меняет форму, но суть реки никогда не исчезает.

И если наш опыт – это последовательность моментов, то как долго длится один момент?

Какой интервал между этими моментами и из чего **он** сделан?

Если он сделан из **чего-то**, то это **что-то** само по себе будет проявлением, а не интервалом между проявлениями.

Если он состоит из ничего, то это и будет ничего. Его просто не будет. Он не существует.

Появляется ли этот интервал между проявлениями и исчезает ли он во время проявления?

Если он появляется и исчезает, он должен быть проявлением, а если он не проявление, но все равно присутствует, он должен присутствовать всегда.

Опыт – это как изображение на экране телевизора. Проявления приходят и уходят, но на самом деле проявление изображения не что иное, как экран, а экран не приходит и не уходит.

То, что участвует в создании одного проявления на экране есть тем же самым, что создает следующее проявление.

Интервал между проявлениями - это не интервал. Это экран. А экран есть постоянной сущностью всякого проявления.

Экран не появляется и не исчезает. Он не приходит и не уходит.

Нет многочисленных независимых образов, которые приходят и уходят. Существует один экран, который время от времени принимает вид потока изображений. Проявления кажутся двигающимися и текущими, но экран не двигается и не течет.

Также экран никогда не исчезает. Он не становится ничем иным, чем он сам, даже когда кажется домом, полем или автомобилем. Он всегда есть только сам собой.

Красный пиксель, который участвовал на экране в изображении автомобиля остается точно таким же пикселем на следующем изображении клубники.

Сущность всякого проявления - экран, так же, как сущность всякого опыта - Присутствие.

Мы не испытываем множество моментов. Мы испытываем одно вездесущее Сейчас. И это постоянно присутствующее Сейчас окрашено время от времени кажущейся объективностью.

Преломление экрана в будто бы множественность объектов есть только проявлением. На самом деле мы всегда видим экран. Существует на самом деле когда-либо только одна вещь, которая присутствует, и субстанцией этой вещи есть только экран.

Также и в нашем опыте разнообразие существует только в проявлении. В любой момент будто бы объективного опыта есть на самом деле только один присутствующий опыт.

Когда мы в понимании сократили множество вещей до одной вещи, мы можем еще больше сократить эту 'одну вещь' до нашего Я - постоянного фона и субстанции всех вещей.

Это открытие не делает его таким, но скорее показывает, что оно всегда было таким.

Подобие и единство

Если все вокруг – только одно Сознание, имеют ли идеи добра и зла какой-то смысл?

Вопрос и есть уже ответом.

Уже в самом вопросе есть путаница, которая приводит к вопросу и, тем самым, подразумевает ответ. Это результат непонимания уровней.

Если мы глубоко чувствуем и думаем, что все – это выражение одного Сознания, одной Реальности, то действия и поведение, которые возникают из этого чувства и мысли, по определению, есть в соответствии с ним.

Каждое действие будет находиться в гармонии с одной Реальностью просто потому, что оно исходит из нее, не только в теории, но и в мысли и чувстве.

Наш опыт показывает, что если мы чувствуем ненависть, мы будем действовать с ненавистью. Если мы чувствуем нежность, мы будем действовать с любовью. Также если мы действительно считаем, что все и каждый есть выражением той же самой реальности, что и мы сами, мы будем действовать соответственно, и будем в буквальном смысле вести себя по отношению к другим, как бы мы вели себя по отношению к себе.

Это не означает, что мы всегда будет иметь на лице сладкую улыбку. Мы будем часто сталкиваться с ситуациями, где нет понимания того, что все – это выражение одной Реальности, и наши последующие действия будут соответствовать этой ситуации. На самом деле они возникают из этой ситуации. Тем не менее, независимо от формы этого действия, оно исходит из чувства сущностного единства всех вещей.

Это не означает, что любое действие, которое не исходит из чувства единения не выражает это единство. Оно - абсолютно. **Все, все - есть выражением этого единства. Как невежество, так и мудрость.**

Каждая мысль, какая бы красивая или некрасивая она ни была, возникает в том же присутствии Сознания, которое является ее веществом.

Тем не менее, этот факт не может волшебным образом превратить невежество в мудрость. Это не означает, что на относительном уровне нелюбящее поведение будет таким же, как любящее поведение. Все мысли равны в том смысле, что все они, в конечном счете - выражения одной и той же реальности. Их вещество - одно и то же, но их объективное содержание - нет.

Если мы видим веревку и думаем, что это змея, мы будем действовать соответствующим образом и попытаемся поймать ее, избежать или убить. Если мы видим, что это веревка, мы просто проходим мимо.

Вид веревки и вид кажущейся змеи, мысль о веревке и мысль о будто бы змее

появляются в Сознании.

Суть каждого восприятия и каждой мысли та же, то есть Сознание. Однако, это не означает, что обе мысли верны на уровне ума. Правда, что это веревка. Не правда, что это змея.

Кроме того, поведение, которое следует из видения веревки или змеи очень разное. Когда мы видим веревку, мы просто проходим мимо. Когда мы думаем, что видим змею, рождается страх и большинство наших последующих мыслей, чувств и действий регулируются этим страхом.

Если мы испытываем Сознание везде, мы не испытываем объекты, хотя, конечно, мы испытываем **будто бы очевидные** объекты.

На самом деле мы всегда испытываем только Сознание. То есть, Сознание всегда испытывает только себя. Поэтому когда говорится: "Если мы испытываем Сознание везде ..", это значит «Если мы **сознательно** испытываем Сознание везде .. ».

Если мы думаем, что испытываем объекты, мы не испытываем Сознание осознанно.

Если мы думаем, что видим змею, мы не видим веревку осознанно.

Веревка и змея одинаковы по сути, но они разные по внешнему виду.

Испытывать отдельные объекты – это не испытывать Сознание осознанно. Чтобы испытать Сознание сознательно, нужно не испытывать объекты.

Мы не можем утверждать, что испытываем объекты и Сознание в одно и то же время, так же, как мы не можем утверждать, что видим веревку и змею в одно и то же время.

Конечно, когда мы видим, что все есть Сознание, что все – это одна Реальность, мы продолжаем видеть будто бы очевидные объекты.

Тем не менее, **мы не можем одновременно думать, что видим змею и утверждать, что видим веревку.** Они являются взаимоисключающими положениями. Увидеть веревку автоматически означает больше не видеть змею. После того, как мы видим веревку мы все еще можем увидеть проявление змеи, но мы знаем, что это веревка.

Майя все еще танцует, но это танец любви, а не отвлечения.

Аналогичным образом, если мы глубоко знаем, что все - это выражение Сознания, что все есть Сознание - мы видим Сознание везде.

В результате мы больше не верим в противоречивые, дуалистические концепции ума. Мы больше не верим в хорошее и плохое, как в абсолютную реальность. Тем не менее, это не означает, что они перестанут появляться на уровне ума, или что они не подходят на этом уровне.

Аналогичным образом, если мы видим хорошее и плохое, как абсолютные реальности, если мы верим в них - мы не видим все как одну Реальность. **Как только мы отметили что-то, как хорошее или плохое, мы посвятили себя уму, его дуалистическим концепциям.**

Если мы видим все, как выражение одной Реальности, мы принимаем нашу точку отсчета в месте, которое существует прежде ума, прежде хорошего и плохого, правильного и неправильного. Мы еще не разделили наш опыт с умом, хотя ум по-прежнему доступен для использования в случае необходимости.

Тем не менее, если мы не видим и не чувствуем, что все – это выражение одной Реальности, то мы по определению видим наш опыт, видим одну Реальность через дуалистической фильтр ума, и тогда на этом уровне присущи противоположности - хорошее и плохое, правильное и неправильное. Это то, чем есть ум. В этом нет ничего плохого, но мы должны, по крайней мере, иметь четкое представление о природе наших идей.

То же самое касается красоты и уродства. На уровне ума красота и уродство существуют. На уровне Сознания – их нет.

Красота не имеет цели. Это уже выполнение любой цели.

Тем не менее, на уровне ума, ее (красоты) цель, можно сказать, есть привлечение внимания к абсолютной красоте, которая является субстанцией всех вещей.

Сказать, что нет красивых или уродливых объектов – это лукавство. Это наложение очевидного понимание того, что все – это единое Сознание и что нет, следовательно, никаких объектов, на глубокое убеждение и чувство, что такие объекты есть.

Если мы видим предметы, мы находимся в двойственности. И если мы находимся в двойственности, здесь есть хорошо и плохо, правильно и неправильно, красота и уродство.

Однако, если мы смотрим с точки зрения Сознания, то объектов нет, и следовательно нет хорошего и плохого, правильного и неправильного, красоты или уродства.

Ни положение Сознания, ни положение ума не является проблематичными. На самом деле оба необходимы для здорового функционирования кажущейся личности в видимом мире.

Поэтому проблематично делать вид, что на уровне ума нет разнообразия, нет никакой разницы, или ценности, что ничто не хуже другого.

Это нечестно присвоить понимание того, что является истинным с точки зрения только одной Реальности, и делать вид, что это же справедливо на уровне, где мы уже отрицаем саму эту реальность, разделив ее на отдельные объекты.

Это и есть путаница между подобием и Единством.

Это один из недостатков учений, которые только дают нам заявления об Абсолютной

Истине. Несмотря на то, что они могут быть правдой, эти заявления часто присваиваются умом как вера, и накладываются в виде тонкого слоя на вершину уже существующих верований, которые на самом деле просто еще глубже хоронят результат.

Сознание освобождает себя ясностью и честностью, а не с наложением верований и догм.

Рано или поздно Сознание начинает видеть разницу между своей собственной открытостью, своим присутствием, которое с благожелательной беспристрастностью приветствует в себе все вещи, и умом, который, по определению, видит различия, и все же одел на себя смирительную рубашку "не-суждения".

Такое "не-суждение" происходит от страха и растерянности. Это - не истинная, доброжелательная беспристрастность Присутствия.

Осознающее пространство

Если признать, что просветление не является опытом и не может быть выражено в языке, зачем нужны такие длинные тексты, чтобы описать его понимание?

Здесь описано не понимание, которое действительно может быть сформулировано только в самых приближенных терминах. Скорее здесь подвергается разоблачению **недоразумение**, существующее в настоящее время.

Понимание раскрывается мыслями, а не разъясняется ими.

В самом деле, только прекращение мысли дает Понимание, а процесс мышления является лишь одним из способов, с которыми думание приходит к концу.

В начале это Понимание, которое не является объективным знанием раскрывается, когда мысль приходит к концу. Позже оно осознается присутствующим во время самой мысли.

Это - происхождение и сущность мысли, а не ее цель.

За одним исключением: ум не может прикоснуться к Реальности, хотя ум всегда светит своим светом, таким же образом, как Луна отражает солнечный свет.

Этим исключением является мысль о самой Реальности. Когда мы думаем о природе Реальности, ум приходит к своему пределу, потому что Реальность находится за пределами абстрактных понятий ума и, следовательно, не имеет объективных характеристик. Это как человек, который бежит к пропасти и приближается к ее краю. Если он продолжит движение - он погрузится в пустоту и умрет.

Даже недоразумения светят светом Истины, светом Сознания, хотя они появляются, чтобы скрыть его.

Многие люди имеют глубокие духовные переживания на каком-то этапе своей жизни, часто на ранних стадиях. «Глубокий духовный опыт» просто означает проблеск Истины, Реальности, момент, когда Сознание признает свое единство с Реальностью. Это на самом деле не опыт в обычном смысле этого слова, потому что он не имеет никаких объективных качеств.

Этот необъективный опыт оказывает влияние на тело/ум и, как правило, описывается как опыт какого-то освобождения или расширения. Это освобождение или расширение есть тем влиянием, которое проблеск истины оказывает на тело/ум. Это, так сказать, идет в пакете.

Тем не менее, суть опыта, момент Сознания, осознающего себя сознательно, является бесцветным и прозрачным, и, следовательно, не может запомниться.

Мы, однако, запоминаем влияние этого беспредметного опыта на уровне тела и ума. Это влияние часто путают с беспредметным опытом Сознания, осознающего себя и, как

следствие, эти состояния тела / ума становятся объектом пристальных поисков, которые иногда делятся целую жизнь.

Тем не менее, эти состояния, как и все другие состояния, приходят и уходят. По своей природе они непостоянны, поэтому стремясь их найти, Сознание приговаривает себя к бесконечному циклу устремлений, внутри которого уже заложена неспособность обеспечить счастье.

Оно пытается снова и снова воспроизвести опыт, который оно трактует как имевший место в теле или уме в определенное время в прошлом.

Тем не менее, опыт, который оно ищет - это опыт его собственного Я, собственной вездесущей Реальности, которая лежит позади и в каждом опыте, в том числе в опыте поиска себя.

Опыт, который ищет Сознание - предшествующий телу и уму, не во времени и пространстве, а до их возникновения в каждый момент.

Сознание подобно пространству, которое присутствует перед постройкой дома, кроме того, что это самосознающее пространство.

Когда строится дом, стены дома, как нам кажется, определяют пространство, в котором он будет построен, но когда дом сносится, мы понимаем, что пространство на самом деле никогда не меняется, что оно на самом деле никогда не было ограничено домом.

С самим пространством ничего не происходит.

Мы считаем, что мы входим в дом, но это не так. Мы входим в пространство, которое, как нам кажется, имеет имя и форму дома.

Единственная разница здесь, в этом само-осознающем пространстве Сознания в том, что никто не входит и не выходит из пространства. Это пространство - самосознающее пространство. Это пространство, которое «осознает», оно знает себя.

Представьте себе, что пространство, в котором строится дом - также осознающее пространство. Перед постройкой дома это пространство осознает себя как пространство. Когда дом построен - оно имеет возможность либо продолжать осознавать себя именно так, как оно сейчас есть и всегда было, или посмотреть на форму стен и наложить их ограниченность на собственную безграничность.

Когда дом сносится, пространство никуда не уходит. Оно не объединяется ни с чем. Оно остается таким, как всегда было и есть.

Дом – это тело/ум. Опыт мысли, ощущения или восприятия подходящие к концу - это опыт сноса дома. Пространство признает себя пространством.

Сознание признает себя Сознанием. Это - переживание любви, юмора, красоты, понимания.

В какой-то момент уже не нужно разрушать дом, чтобы пространство продолжало осознавать себя как пространство.

Оно знает себя в качестве пространства во время присутствия и отсутствия дома. Становится очевидным, что дом на самом деле не разделяет пространство снаружи от пространства внутри, что пространство, будто бы содержащееся внутри дома, на самом деле точно то же пространство, которое содержит дом.

Точно таким же образом, каждый раз, когда мы испытываем любовь, юмор, красоту и понимание, Сознание испытывает себя осознанно.

Когда тело / ум возвращаются, они возвращаются насыщенными послесвечением этого прозрачного опыта. Они пронизаны миром Присутствия.

Это такой же опыт, как пробуждение от глубокого сна. Проснувшись, тело/ум появляются в Присутствии, насыщенные покоем глубокого сна, который есть не что иное, чем покой нашей истинной природы.

Разоблачение неправильных формулировок нашего опыта, недоразумений, освобождает Сознание от неустанного поиска себя в царстве тела, ума и мира.

Это освобождает Сознание от поиска себя в качестве объекта.

Как только Сознание освобождает себя таким образом, оно осознает, что оно всегда присутствует, что его светящееся Присутствие всегда здесь, и так было всегда.

Сознание – это то, что ищет, а не то, кого ищут.

Сознание видит себя, самоосвещающееся внутри себя, открытое, пустое, самосветящееся Присутствие, приветствующее себя обратно к себе, в том месте, которое оно никогда не покидало.

И теперь, когда оно оглядывается на старые объекты, которые, как казалось, скрывали его от самого себя, оно видит их сияющих **в себе, и как** само, ничего от ничего не отделяющих, так же, как стены дома, как казалось, отделяли пространство внутри от пространства за их пределами, но на самом деле они ничего не разделяли.

То, что не присутствует в глубоком сне без сновидений - не реально.

Рамана Махарши

Приняв положение свидетеля, мы устанавливаем факт, что Сознание не зависит от объектов и присутствует на протяжении их проявления.

Сознание присутствует и, по определению, осознает. Это то, чем оно есть, и это наш опыт в любой момент.

Разве было бы возможно чему-то, что видит эти слова, увидеть их, если бы оно не осознавало?

Когда объекты не присутствуют, например, в глубоком сне, это Сознание, по определению, также сознает. Оно сознает себя, но не объекты. Вот почему оно называется самосветящимся и самосознающим.

Оно озаряет и знает себя одновременно, все время.

Глубокий сон является опытом Сознания, осознающего свое собственное самосветящееся Себя.

Что еще присутствует в опыте глубокого сна? Мир (покой) и Я.

Мир – это не объективный опыт. Это просто присутствие Сознания без объекта. Вот почему оно мирное!

Именно этот опыт мира мы с нетерпением ждем, когда ложимся спать. И именно этот опыт позволяет телу и уму вновь появиться утром освеженными.

Тело / ум появляются утром, насыщенные миром, из которого они возникли.

Точно так же в глубоком сне присутствует "самость", мое истинное Я, а не отдельная личность, которая время от времени появляется как объект мысли или чувства, присутствует тот Я, которым Я всегда был и всегда нахожусь.

На самом деле не совсем верно говорить, что оно присутствует в глубоком сне, потому что это означает, что это какой-то объект, который существует в глубоком сне. Правильнее сказать, что Я, моя самость, и есть глубокий сон.

Глубокий сон одновременно является опытом Сознания, мира и моего Я. Это и есть наш собственный прямой, глубокий и непосредственный опыт.

В глубоком сне нет объектов и, следовательно, никаких границ, поэтому Сознание, мир и самость идентичны.

Когда после глубокого сна появляется первый объект, как правило, сновидение, он не появляется, как объект привнесенный в это присутствие «Сознание-Мир-Я». Откуда бы он взялся? Из чего он бы был сделан?

Именно это «Сознание-Мир-Я», которое принимает форму сновидения, затем принимает форму бодрствующего состояния.

Итак "Сознание-Мир-Я" никогда не исчезает. Оно просто принимает форму каждого имеющегося опыта, а когда нет никакого объективного опыта, оно просто остается таким, как всегда.

Вот почему иногда говорят, что медитация, это как глубокий сон, одновременно с бодрствованием.

Это просто означает, что мы остаемся осознанно «Сознание-Мир-Я», тем, что является глубоким сном, даже в присутствии объектов - то есть, в состоянии бодрствования. Это не означает, что мы должны действовать инертно или без чувств.

Каждый опыт мира сновидений и бодрствования является только этим "Сознание-Мир-Я", принимающим форму мышления, воображения, восприятия и ощущения.

Вот почему Рамана Махарши сказал, что только то, что существует в глубоком сне без сновидений - является реальным.

Это то, что принимает форму каждого опыта и то, что есть веществом, реальностью каждого опыта.

Существует только это, и, по определению, 'Я', Сознание, есть этим.

Как может быть так много противоречий в выражениях одного учения, одного и того же понимания?

Некоторые учения снова и снова по-разному утверждают абсолютную истину, в то время как другие мирятся с наличием отдельной личности, предлагая идеи, в которых она включена.

Например, некоторые утверждают: «У вас нет никакой свободы», а другие могут заявлять: «У вас есть полная свобода».

Если первое утверждение обращено к предполагаемому человеку, к будто бы отдельной личности, то это правда. Если оно адресовано к Присутствию, которым мы есть, к Сознанию, которое видит и понимает эти слова, это ложь.

И наоборот, если второе утверждение обращено к Присутствию, это правда. Если к «личности» - ложно.

Таким образом, слова относительноны в зависимости от их контекста, но мы не должны заключать из этого, что их значение является относительным. Оба ответа выражают то же понимание.

Важно **Понимание**, из которого приходит ответ, а не содержание самих слов. Понимание - это не то, что известно. Это само безмолвие.

Это безмолвие - не пустой объект. Это не отсутствие звука, которое на самом деле не есть Безмолвием вообще. Это фон Присутствия, который является поддержкой и веществом всех проявлений, в том числе отсутствия звука.

Это живое, открытое незнание, свободное принимать любую форму или любую позицию в любой момент, в зависимости от самого момента.

Слова учения являются формой которую принимает безмолвие, и именно само безмолвие передается в ответе.

Слова – это упаковка. После того как сообщение, эта непознанная открытость доставлено, или, вернее, показано, упаковка может быть отброшена. **Слова могут быть забыты.**

Таким образом, учение остается свободным от фиксированных формулировок, догмы и фундаментализма. Оно остается текучим, игривым, приятным, непредсказуемым и непостижимым. Оно всегда оставляет нас в открытом незнании.

Это открытое незнание - это то, чем мы есть. Это не то, что мы знаем.

Так что если вопрос исходит от глубоко укоренившейся веры в реальность отдельного индивида, и такая вера, как правило, имеет свои корни в глубоком чувстве, один ответ может просто снести конструкцию вопроса и пойти прямо к сути вопроса, к вере и чувству разделения, в то время как другой ответ может взять будто бы очевидного человека за руку, так сказать, и провести его или ее через процесс.

Было бы упрощением думать, что первый ответ будет обязательно формулировкой «прямого пути», выражением высшей истины, а второй - формулировкой «прогрессивного пути», представляющего меньшее понимание.

Очевидное противоречие между этими двумя положениями может вообще не быть противоречием. Они оба могут прийти с одного и того же места и, следовательно, быть одинаковым ответом.

Нет ни одной формулировки Реальности опыта, которая абсолютно истинна. Как только мы признаем это, мы освобождаем слова от невозможного бремени - попытки выразить истинную природу опыта и, как результат, оставляем их свободными для проговаривания и слышания игривыми и творческими способами, которые вызывает сама Реальность, никогда не пытаюсь зафиксировать или схватить ее.

Вопрос, по определению, происходит от неизвестного. Ответ приходит с того же места.

Единственное различие между ними состоит в том, что на неизвестное, из которого исходит вопрос мы путем поиска и ожидания накладываем слой объективности и ограничения. Ответ просто освобождает неизвестное, из которого возникает вопрос, от наложенных на него ограничений.

Это возвращает завуалированную неизвестность к открытой неизвестности, которая безмолвная, пустая, свободная, светящаяся, прозрачная и безграничная, готовая в любой момент принять любую форму ... просто это...

Как осуществить самопознание?

Разве вы не присутствуете теперь? Разве вы не присутствовали всегда? Испытывали ли вы когда-нибудь отсутствие Сознания, прекращение своего Существования?

Вы, Сознание, находитесь до опыта. Вы, Сознание, не являетесь результатом опыта. Весь опыт является результатом Вас. Вы - не результат процесса.

Поэтому ваше Бытие, ваша Реальность, Мир и Счастье, которые присущи ей, не могут быть результатом практики. Любую так называемую практику, которая стремится к счастью, нельзя назвать духовной. Она мирская. Она общепринята. Это увековечивание стратегий утешения и предотвращения, которые характеризуют обычную жизнь в мире.

Можно сказать, что такие практики также имеют свое место в откровении Счастья. И по иронии судьбы именно потому, что они не работают, что они являются не эффективными. **Их эффективность в их неэффективности.**

Рано или поздно эта форма мирской практики, этот торг с Богом терпит неудачу.

Наши обычные способы отрицания длятся в течение некоторого времени, но когда все компенсации этого были исчерпаны и нам уже некуда идти, наступает кризис отчаяния и тоски.

Это раскручивание запутанного узла поисков является концом традиционного духовного поиска. Это глубокое понимание того, что ничто не может быть сделано личностью, что сама личность является формой делания.

Тем не менее, даже этот последний вздох обычного поиска может быть присвоен чувством отделенности в попытке продолжить избегать свою собственную Реальность, и с своей мантрой "Ничего невозможно сделать" оно остается в заключении в башне из слоновой кости своей собственной изоляции.

В какой-то момент поиск Счастья исчерпывает себя и неведомое, которое оголяется в его отсутствии проявляется как приглашение от другого направления, от неизвестного направления.

В большинстве случаев это приглашение принимает вид учителя. Истинный учитель является на самом деле этим Всезнанием, и кризис отчаяния и тоски, который приходит во время напряженной второй половины дня или в смутном ощущении онемения и отсутствия, которое понижывает годы поисков, является на самом деле этим прорывающимся в царство нашего повседневного опыта Всезнанием.

Живой учитель для большинства из нас есть первой формой этого Всезнания, и через нашу ассоциацию с ним или с ней, в любой форме, в которой это может произойти, мы

возвращаемся к Всезнанию, которое является нашим Я.

С одной стороны эта встреча завершает главу в нашей жизни. С другой - она открывает новую главу. То, что мы раньше считали "практикой" или "деланием", больше не выбирается. Это невозможность. В то же время принесение тела, ума и мира на алтарь Присутствия становится неизбежностью.

Со стороны это может выглядеть как практика, как то, что индивидуум делает для желаемой цели, и это может внешне не отличаться от более традиционных способов духовного поиска. Тем не менее, здесь нет ничего подобного. Они противоположны.

На самом деле это даже не принесение тела, ума и мира. Это регенерация тела, ума и мира, их повторное поглощение в то, от чего они никогда не были ни на одну минуту отделены.

Это не должно действительно называться практикой. Это следует назвать любовью. В самом деле, это и есть любовь.

Многие учения говорят нам, что нет ничего, что можно сделать, чтобы достичь просветления.

Было бы нечестно считать, что нет ничего, что можно сделать, что существует только Сознание, что нет отдельной личности, просто потому, что мы слышали или читали это так много раз.

Такое убеждение оставляет нас хуже, чем мы были до этого. Мало того, что мы до сих пор питаем изначальную веру в разделение и сопутствующие этому чувства, но мы накладываем на нее покров "не-дуальности", в который встроено глубокое убеждение, что ум только закрепляет невежество.

Если мы делаем заявление, что нет ничего, что можно сделать, чтобы достичь просветления, то мы делаем это либо из понимания, из нашего собственного опыта, или мы делаем это с чужих слов, от веры.

Если это заявление подается из опыта, то это правда.

Однако, если это не наш опыт, что нет ничего, что можно сделать, чтобы достичь просветления, то, по определению, это означает, что все еще присутствует будто бы очевидная личность. Эта личная сущность является будто бы очевидным деятелем, ощущающим, мыслителем, наслаждающимся, страдальцем, и т.д.

Так что если мы считаем себя таким деятелем, нечестно сказать, что нет ничего, чтобы можно было бы сделать. Это противоречие в терминах. Мы уже делаем что-то. Для этого, кажущегося, было бы более уместно сказать: «Да, есть еще что-то, что должно быть сделано».

Что же нужно делать? Исследовать убеждение и чувство, являемся ли мы на самом

деле отдельной личностью, индивидуальным исполнителем. Когда этот вопрос будет решен, вопрос о том, действительно ли есть что-то, что должно быть сделано - не возникнет.

Так что формулировка «Нет ничего, что можно сделать» и формулировка, «Что-то можно сделать» могут быть как истинными так и ложными, в зависимости от понимания, из которого они получены. В конце - обе не имеют значения, но в начале обе могут быть полезными.

Если мы думаем, что одна вернее, чем другая, то мы застряли на уровне ума. Мы оправдываем и доказываем ум либо через отрицание или через утверждение, а там не большой выбор между этими двумя позициями. На самом деле - это одно и то же.

Однако, если мы исследуем относительную истину обоих заявлений, мы освободимся от догмы, прикрепленной к обоим, и в этом случае вопрос трансцендируется в Понимании, а не решается в знании.

Происхождение, содержание и судьба

Есть ли смысл или цель жизни? Смысл и цель существуют только в уме.
В глубоком сне, например, ум не присутствует, и там нет ни смысла, ни цели.

То место, в которое растворяется ум, когда уже отвечен вопрос о природе опыта, есть его смыслом. Это - опыт Понимания.

То место, в которое растворяется тело, когда удовлетворено желание, есть его целью. Это переживание Счастья или Любви.

Опыт Понимания и Счастья является прозрачным, светящимся и самоосознающим.

Прозрачный - в том смысле, что это необъективный опыт.

Светящийся - в том смысле, что он присутствует, живой и переживаемый.

Самоосознающий - в том смысле, что он известен не какому-либо внешнему агенту, а самому себе. Это - знание себя.

Этот опыт Понимания и Счастья – это опыт Сознания, знающего себя осознанно.

То, во что растворяются ум и тело - это Сознание, а Сознание присутствует не только когда ум и тело растворяются, но до их появления и во время него.

Поэтому истинный смысл и цель жизни – это Сознание само по себе, и Сознание является также его происхождением и сущностью.

Это - происхождение и сущность всех проявлений, так же как и их судьба.

Однако, Сознание также есть тем, в чем растворяются все проявления, и в этом смысле оно является также их естественной реализацией.

Тем не менее, это не реализация или судьба проявлений в том смысле, что они достигают, становится или завершают что-то, потому что то, во что все явления растворяются уже присутствует до и во время существования этого проявления.

На самом деле это уже сама сущность всякого проявления.

Каждое проявление в своей основе уже есть тем, для чего оно предназначено.

Смысл и цель проявлений - в их отсутствии.

Смысл и цель жизни - уже сама жизнь.

Самое необычное явление, которое вообще возможно - уже произошло. Оно уже присутствует. Существует Сознание и есть Бытие.

Мельчайшие пылинки в конечном счете показывает только наличие и тождество Сознания и Бытия. Что может быть более чудесное, чем это? Самое необычное чудо не показало бы ничего более важного, чем это.

Существует только Сознание, Бытие.

Оно известно как "Я", а также как Счастье, Любовь, Мир, Красота и Понимание.

Какой еще смысл и цель кроме этого мог бы здесь быть?

Любовь в поиске себя

В чем смысл и функция духовного поиска?

Целью поиска на уровне тела является обеспечение Счастья, на уровне ума – достижение Понимания.

В основе поиска, следовательно, чувство и убеждение, что Счастье и Понимание еще не установлены, и что они могут быть достигнуты через поиск.

Другими словами, Счастье и Понимание рассматриваются как прерывистое состояние, которое может быть достигнуто в результате деятельности в какой-то момент в будущем, и, как следствие, которое могут быть потеряно.

Когда желание удовлетворено - переживается Счастье. Когда вопрос отвечен - приходит Понимание.

Мы предполагаем, что исполнение желания произвело Счастье, и ответ на вопрос привел к Пониманию.

Однако, это конец желания, а не его исполнение, показывает находящееся в основе всего вечное Счастье. И это растворение вопроса, а не ответ на него, свидетельствует о Понимании того, что лежит в основе деятельности ума.

Желание на уровне тела, и поиск на уровне ума, в большинстве случаев, это формы беспокойства. Они – это модуляции чувства отсутствия, чувства, что что-то не в порядке, что что-то должно быть обеспечено или познано.

Беспокойство - это деятельность в Сознании, и выражение Сознания. Все, буквально все, происходит в Сознании и есть его выражением.

Это беспокойство может быть описано как активность, в результате чего Сознание окрашивает себя таким образом, что ему кажется, что оно скрывает себя от самого себя.

Результатом является мысль и чувство, что чего-то не хватает. Это как если бы Сознание говорило себе: «Я не присутствую. Я не испытываю себя. Я не знаю себя».

Тем не менее, эта мысль появляется в Сознании и сама есть выражением Сознания.

Это "ничто", что, как предполагается, отсутствует – это само Сознание.

"Я", которое испытывает чувство "Я не испытываю себя" и "Я", которое думает мысль: «Я не знаю себя» является уже тем, что, как кажется, не испытывается или не известно.

Хотя Сознание на самом деле всегда испытывает только себя, оно скрывает себя от самого себя и, следовательно, считает, что его нет.

На самом деле Сознание всегда испытывает только себя, даже во время появления чувства, что чего-то не хватает.

Само это чувство тоже есть опытом Сознания, знающего себя.

Тем не менее, Сознание будто бы не знает этого. Оно маскирует себя. Оно скрывает себя и, следовательно, начинается поиск себя.

Сознание забывает, что оно всегда переживает себя и проецирует состояние, называемое Счастье, которое можно найти в результате деятельности тела, и состояние под названием Понимание, которое можно найти в результате деятельности ума.

Счастье и Понимание рассматриваются как нечто иное, чем Сознание, что-то, что имеет объективные качества, что-то, что не всегда присутствует, что-то, что можно искать и находить.

Тем не менее, Счастье и Понимание, которые желаются и обдумываются, есть сами просто опытом Сознания, осознающего себя сознательно. Это то, чем Счастье и Понимание есть.

Беспокойство под названием "поиск" скрывает присущие Счастье и Понимание. Оно не производит их.

Когда Сознание затеняет или забывает себя, оно понимает себя, как переживание Счастья в теле и/или как опыт Понимания в уме. Затем оно устанавливается в поиске их обоих.

Тем не менее, Счастье не является опытом в теле и Понимание не является опытом в уме.

Счастье - это другое название Сознания. Это особенное имя, которое Сознание дает себе, когда оно испытывает себя в конце желания.

Точно так же Понимание - это другое название для Сознания. Это особенное имя, которое Сознание дает себе, когда оно испытывает себя в конце мысли.

И счастье и Понимание уже присутствуют, так же, как и само Сознание, до поиска, а не в результате его.

Поиск себя - это просто имя и форма, которые Сознание имеет, когда оно начинает искать себя.

И Счастье и Понимание являются опытом Сознания, признающего себя в конце этого поиска.

Сознание никогда не идет куда-нибудь и не становится ничем другим, кроме себя, даже во время кажущегося процесса забвения, поиска и нахождения.

Присутствие никогда не теряется и не находится. Оно присутствует всегда.

Деятельность забывания, поиска и нахождения – это одинаковые режимы своего собственного Бытия, в котором они есть всегда, только они испытывают себя в изменении названий и форм.

Мы наделяем объект способностью производства Счастья или Мира, а затем преследуем его. После того, как желаемый объект достигается, мы кратко восчувствуем Счастье и ошибочно полагаем, что это был объект, который способствовал этому.

Тем не менее, только приобретение объекта привело к концу желания, а не к выполнению желания. Истинное желание было - Счастье, а не объект. Объект приводит к концу желания, но не к Счастью.

Тем не менее, конец желания приводит к концу возбуждения ума. Это возбуждение есть не что иное, как Сознание, думающее и чувствующее, что Счастье и Покой, которые неотъемлемы от него – отсутствуют и, как следствие, ищущее их «в другом месте».

Прекращение возбуждения – это конец поиска.

Сознание уже не проецирует мысли и чувство «Я не присутствую, и поэтому необходимо найти себя где-то еще». Оно снимает свою проекцию, и как результат испытывает себя, как оно есть, вкушая себя, получая представление о себе.

С уходом этой проекции наше желание возвращается обратно к его источнику.

Счастье и Мир уже присутствуют в желании, но они завуалированы поиском объекта. Как только желание освобождается от своей объективности, оно само раскрывается как Счастье и Мир.

Конечно Сознание есть всегда, только одно, всегда само. Оно никогда не выходит из себя. Куда бы оно делось? Оно просто завуалировало себя этим желанием, мыслью и чувством «Мне нужно что-то еще для того, чтобы быть счастливым».

Счастье – это не опыт, который имеет Сознание. Это то, чем есть Сознание. Вот почему говорят, что радость - беспричинная.

Сознание испытывает себя как это Счастье или Мир каждый раз, когда оно перестает бежать от себя через желание (или страх). Именно по этой причине стремление к Счастью является универсальным. Оно заложено в Сознании, которым есть каждый из нас.

Счастье – это вкус Сознания, знающего себя осознанно.

После того, как мы ясно видим, что только окончание желания, а не его выполнение проявляет неотъемлемое Счастье, мы больше не ищем объект, чтобы сделать нас счастливыми. **Мы можем желать объект, вместе с которым выразить счастье, но это счастье уже не зависит от объекта.**

Счастье не может иметь причину. Только несчастье может иметь причину. На самом деле, несчастье всегда имеет причину, и этой причиной всегда является объект. Даже термин "несчастье" содержит в себе знание о том, что Несчастье - это закрытие Счастья, что Счастье находится внутри него. Ведь мы никогда не описываем Счастье как «нестрадание».

Счастье - не противоположность несчастья. Оно присутствует позади, и во всех счастливых и несчастных состояниях ума и тела.

Счастье - не относительно. Оно не приходит и не уходит, так же как небо не приходит и не уходит. Факт его кажущегося появления и исчезновения, очевидно, справедлив на относительном уровне, так же, как небо, кажется, появляется и исчезает. Тем не менее, это не делает его абсолютно верным.

Счастье, как Красота и Любовь – абсолютно, не относительно. Все они присущи в Сознании, и, как таковые, они не изменяются и не исчезают. Они – это опыт Сознания, знающего себя осознанно.

Когда ум растворяется в конце мысли, Сознание узнает себя, и это признание называется Пониманием.

Когда тело растворяется в конце телесного ощущения, Сознание признает себя, и это признание называется Счастье и Любовь.

Когда мир растворяется в конце восприятия, Сознание узнает себя, и это признание называется Красота.

Слова Понимание, Счастье, Любовь и Красота - это синонимы для Сознания, для "Я". Они не относятся к объектам.

Покой находится за пределами ума, Радость - беспричинна, Красота - не имеет формы, Любовь - безусловна и Понимание- не знает объектов.

Существует Покой, Радость, Красота, Любовь и Понимание, и они все – это переживания прозрачной, светлой, пустой осознанности Присутствия.

Они все - одно, которое не имеет или не знает противоположности. Они являются безусловными.

Все несчастные состояния - это только Сознание, забывшее себя.

Они – это просто имена, которые мы даем Сознанию, когда оно не признает себя, или, скорее, это вера и чувство, поддерживаемые в Сознании, что оно будто не знает себя.

Они являются мнимыми как состояния, но реальными, как Сознание.

Все, в конечном счете, происходит из этой безусловной Любви.

Открытость, чувствительность, восприимчивость и доступность

Если говорить честно, я хочу избавиться от моих страданий.

Конечной причиной страданий (психологических страданий, не физической боли) является незнание (невежество) нашей истинной природы, то есть игнорирование нашей истинной природы, игнорирование Сознания.

Мы принимаем то, что нереально - реальным, а то, что реально - нереальным.

Весь объективный опыт — это ум, тело и мир — сделан из мышления и воображения, восприятия и зрения, слуха, осязания, вкуса и обоняния.

Что произойдет с нашим объективным опытом, включая все наши страдания, когда всех их удалить? Он исчезнет.

Есть ли страдание в глубоком сне? Нет.

И если мы в любой данный момент войдем глубоко в наш опыт, мы находим, что страдание там также не существует. На самом деле глубокий сон имеет много общего с настоящим моментом (присутствием), а прошлое и будущее имеют много общего с состоянием сновидений.

Страдание, по определению, для своего существования требует наличия отдельной личности. Однако, эта отдельная личность сама по себе несуществующая, мнимая. Что мы можем сказать поэтому о страдании этой отдельной сущности? Оно не более реально, чем сама сущность, вокруг которой оно вращается, хотя конечно это **мощная иллюзия**.

Если мы войдем глубоко в опыт страдания в то время, когда оно имеет место, мы находим, что тот, вокруг которого оно вращается — не присутствует. **Он присутствует как мысль или ощущение, но самой сущности нет.**

Если вернуться к объективному опыту, из чего сделаны мышление, воображение, восприятие и зрение, слух, осязание, вкус и обоняние? Они сделаны из знания или ощущения.

Что произойдет, если удалить знание или ощущение? Они исчезнут.

Знание или ощущение - это ингредиент, который является общим для всех них и без которого ни один из них не существует.

Мышление, воображение, восприятие и зрение, слух, осязание, вкус и обоняние являются конкретными формами, которые принимает знание или ощущение.

А из чего сделано знание или ощущение?

Оно сделано из того, что осознает, что знает и ощущает. То есть оно состоит из Сознания, и это Сознание является нашим самым близким Я (сущностью).

Что произойдет, если мы попытаемся удалить Сознание? Мы не можем. Мы не можем пойти дальше обратно в нашем опыте, дальше чем Сознание.

Если мы следим за этой линией рассуждений не только интеллектуально, но и на нашем реальном опыте, мы точно так же понимаем, осознанно или нет, что истинной сущностью каждого объективного опыта является само Сознание.

Мы признали, что познаваемое состоит из познавания, а познавание состоит из Сознания.

Вы, Я, мы, Сознание — это суть всех вещей. Это наш опыт, момент за моментом. Это наш жизненный, ближайший, прямой опыт, а не просто интеллектуальная идея.

То, что кажется реальным в каждом опыт - это рябь в океане нашего Я. Она сделана из умственного материала - мышления, воображения, восприятия, и она исчезает так же, как исчезает материал, из которого производится сновидение.

Однако, сущностью нашего ума есть наше собственное Я, Сознание. Оно выглядит нереальным и не существующим с точки зрения объективного опыта, но на самом деле оно оказывается самой сутью, реальностью этого опыта.

Единственная проблема заключается в том, что мы принимаем то, что нереально реальным, а то что реально - нереальным.

И даже это не является проблемой, потому что сам этот феномен, эта очевидная проблема сама сделана из постоянной, неизменной реальности — нашей собственной личности, Сознания.

Я понимаю это теоретически, но...

Теоретическое понимание возможно только по отношению к объекту. Это происходит потому, что, когда мы думаем об объекте, ум формирует изображение или концепцию этого объекта, но фактически никогда не соприкасается с самым объектом.

Ум формирует представление явного объекта в условиях своего собственного кода - то есть, в образах и концепциях.

Однако мысль о Сознании отличается от этого. Ум не может представить то, что не имеет объективных качеств, так что когда он идет к Сознанию, он разрушается. Он просто не способен туда войти.

Как трехмерный объект может войти в двумерную плоскость? Как двумерная плоскость может войти в одномерную точку?

И как может одномерный объект ума войти в нуль-мерное пространство Сознания?

Это сжимание (свертывание) ума, когда он пытается «увидеть» или «понять» Сознание и позволяет проявить вездесущее Сознание, которое было завуалировано самой деятельностью поиска.

Это не отрицает действительность поиска. Напротив это проверяет его!

Значение поиска по пути обратно к его Источнику в том, что он приводит себя к своему пределу и растворяется там. То, в чем он растворяется - это то, к чему он стремится.

Мышление не может избавиться от мышления, но оно может пойти к пределу мышления. Поиск не может избавиться от поиска, но он может пойти к концу поиска.

Если поиск не отрицается и не разочаровывает, если ему разрешено пройти его полный путь, он придет к своему естественному пределу. **Однако это Сознание растворяет мысль поиска так же, как вода растворяет сахар.**

Поиску должно быть позволено идти своим чередом, ибо именно конец мышления, а не отчаяние мышления, раскрывает Сознание, Сознание пробует себя на вкус.

Поиск никогда не находит то, что он ищет. Он растворяется в нем.

С точки зрения ума – это конец поиска, а не его выполнение, приносит откровение Присутствия.

С точки зрения Реальности — опыт Сознания, признающего себя, приносит конец поиска.

Однако это не должно быть стимулом, останавливающим поиск. Напротив, оно может быть принято как указание того, что поиску следует пройти свой полный путь, он должен полностью изучить свои собственные пределы.

Только тогда ум естественно придет к своему концу в Понимании. Понимание - это опыт Сознания, знающего себя осознанно.

Эта ситуация очень отличается от той, в котором ум разочарован в результате отказа от его действительности, или чья естественная любознательность дисциплинирована усилиями. Такой ум никогда по настоящему не доходит до конца. Он не мирный. Он подавлен.

Такой ум просто формирует убеждение и, поступая таким образом, он увековечивает себя. Он опирается на эту веру, засыпает на ней, обезболивает себя, обманывает себя думая, что он пришел к концу. Это не Понимание. Это инерция.

Процесс изучения природы опыта является процессом, через который ум действительно доводится до своего предела.

Ум не находит Понимания. Он умирает в нем.

Но как это необъективное понимание применить к нашей очень реальной объективной жизни?

Мы не пытаемся применить его. Мы просто позволяем этому Пониманию естественно проявить себя в нашей жизни.

Применяли ли мы все эти годы невежество в нашей жизни? Нет! Мы только приняли иллюзию за Реальность, и такое отношение по нашей собственной воле, задало очень эффективно наш последующий опыт, без необходимости прилагать особые усилия, чтобы применить его.

Нам не нужно применять невежество к нашей жизни, чтобы сделать его эффективным. Оно очень «красиво» работает само по себе!

Аналогичным образом это касается понимания.

Если мы поняли своим собственным путем то, что было сказано здесь, мы просто разрешаем этому пониманию выразить себя естественно. Это без особых усилий структурирует состояние нашей жизни так же, как обусловило нашу жизнь наше предыдущее понимание.

Когда мы заходим в темную комнату, с самого начала мы не видим ничего. Постепенно начинают появляться очертания предметов, пока в конце концов мы не видим все довольно четко. Мы не должны делать ничего, чтобы облегчить это. Это происходит естественно.

Также и здесь. Понимание, которое не является знанием чего-то, а скорее знанием самим по себе, из неизвестного направления пронизывает все аспекты нашей жизни. Это просто происходит естественным образом.

Внешне могут быть или не быть много изменений. Это не важно. Но внутри есть все больше и больше мира, свободы, счастья и любви.

Старые привычки все еще приходят, но так как они больше не подпитываются ошибочными идеями, они появляются все реже и реже.

Эти изменения происходят постепенно или быстро. Это не имеет значения. Кем является тот, которого это заботит? Оказывается, что он не существует. Возможно некоторые из этих привычек могут остаться навсегда. Ну и что? У нас всех свои характеры, которые задаются на уровне тела и ума.

Адвайта - недвойственность, это не стирание всех отдельных элементов в каждом из наших характеров. На самом деле это скорее наоборот.

Индивидуальность — означает не разделенность. Индивидуальность является уникальным выражением неделимого целого, которое выражает каждое тело/ум, и которое, как правило, процветает, а не уменьшается, когда мы избавлены от смиренной рубашки невежества - то есть когда мы перестанем игнорировать наше Я.

Аналогичным образом недвойственность не является вакцинацией против чувств.

На самом деле это обратное. Это полная открытость, чувствительность, уязвимость и доступность.

Наши страдания - это наше сопротивление чувствам, а не сами чувства.

Поэтому мы не пытаемся использовать это Понимание. Мы разрешаем ему использовать нас. Мы позволяем ему формировать нашу жизнь. Мы не одеваем его в другую смиренную рубашку и не диктуем, как оно должно действовать.

Сознание -это абсолютная Свобода. Мы позволяем этой свободе выражать себя без ограничения, как она хочет, где она хочет, и когда она хочет.

В одном теле/уме это может принять форму тихого и чувствительного характера, в то время как в другом она может выразить себя диким и буйным способом.

Внешность не должна вводить нас в заблуждение. Только отношение внутренней свободы является отличительной чертой Понимания, и это отношение внутренней свободы использует все возможные средства выражения и коммуникации.

Какую роль чувства и тело играют в этом исследовании?

Значительная часть деятельности ума предназначена чтобы избежать чувств. Например любая форма повторяющегося, навязчивого мышления обычно является признаком того, что чуть ниже его поверхности лежит источник неприятных чувств.

Однако рано или поздно, эти дискомфортные ощущения начинают просачиваться через стратегии и механизмы выживания, которые построил ум.

Первый импульс проявляется как желание убежать от них через мышление и деятельность. Таким образом цикл поиска создается снова и снова.

Однако каждый раз, когда поиск доводится до конца в Понимании, один из способов побега ума отсекается.

В результате когда возникают дискомфортные ощущения, мы находим все меньше и меньше возможностей отказа и избегания.

Мы больше не избегаем этих чувств. У нас есть мужество, чтобы противостоять им. Мы не делаем ничего с ними или для них и, к тому же, мы не отрицаем, не избегаем и не подавляем их.

Импульс к бегству от них через мышление все еще появляется, но сам этот импульс уже считается просто ещё одним неприятным чувством.

Рано или поздно появляется глубокое убеждение, убежденность в том, что т этих чувств нельзя отстраниться, избегать, манипулировать или умолчать их. Но они и не нужны. И с этим убеждением приходит мужество, чтобы противостоять им.

Мы просто позволяем им быть.

Открытость, чувствительность, восприимчивость и доступность, чем и есть Сознание, чем и есть мы, является разрешением всех этих вещей.

Смелость и открытость встретить наши чувства является приглашением к проявлению все более глубоких слоев чувств.

Именно по этой причине, особенно в начале, духовный путь не всегда представляется мирным. **Часто существует явное увеличение уровня дискомфорта и смятения.**

Однако это неправильное толкование того, что действительно происходит. Это не создание новых слоев дискомфорта и болезней. Это проявление вековых привычек и чувств.

Именно эти чувства с самого начала занимают наше внимание. Они кажутся всепоглощающими. Однако как только возникает меньше и меньше импульсов избегать их, замечается больше и больше радужное пространство, в котором они могут быть, без каких-либо действий за или против.

Приветливое пространство нашего собственного Осознания, которое когда-то, по-видимому, пребывало на заднем плане или даже полностью затенялось этими всепоглощающими чувствами, начинает проявляться, и в результате чувства начинают отступать.

На самом деле они не отступают. Лишенные психического комментария, который ранее давал им смысл и действительность, они ощущаются больше и больше как безобидные телесные ощущения.

Таким образом они теряют свою остроту. Они оказались нейтрализованы, не потому, что мы делали что-нибудь с ними, а просто потому что мы увидели, какие они есть.

Даже если сказать, что они являются телесными ощущениями - это слишком много. Если мы исследуем их таким же образом, которым мы исследуем любой другой объект, мы находим, что **само их вещество является приветливым Присутствием, в котором они появляются.**

Они не имеют отдельной власти. В них нет страдания.

Эти ощущения, как капли молока в кувшине воды. Они являются рябью в океане нашего Я.

Время и память.

Часто говорят, что время - это иллюзия, но если я оглядываюсь назад на свою жизнь, мои воспоминания, кажется, подтверждают существования времени.

Память, кажется, подтверждает существование времени, но если мы посмотрим на нее внимательно, мы увидим, что на самом деле она подтверждает безвременную неизменность Сознания.

Память создает видимость времени, в котором существующие объекты рассматриваются независимо друг от друга, и в котором они развиваются.

Тем не менее, у нас нет никакого опыта прошлого, которое тянется бесконечно до "настоящего времени". И у нас нет никакого опыта "настоящего времени", двигающегося всегда вперед, в будущее.

Идея, что время - это контейнер, в котором находятся все события нашей жизни, это на самом деле временное представление Сознания в уме.

И то же самое, идея, что **пространство - это контейнер, в котором находятся все объекты в мире - это пространственное представление Сознания в уме.**

События не отображаются во времени и объекты не появляются в пространстве. Они оба появляются в Сознании.

Когда присутствует объект, который является просто проявлением в Сознании, то его последующее воспоминание, очевидно, еще не присутствует. Оно не существует. И аналогично, когда имеет место воспоминание, которое является просто мыслью в Сознании, исходного объекта больше нет. Он не существует.

Другими словами, два объекта не могут появиться в Сознании в одно и то же время. Когда один присутствует - другого нет, и наоборот.

Как же тогда может помниться не существующий объект? Он не может. **Объект никогда не вспоминается.**

Это на самом деле третья мысль, которая, будто бы соединяет вторую мысль, воспоминание, с первой мыслью, объектом. И когда присутствует эта третья мысль, ни объект, ни его воспоминания не присутствуют. Эта третья мысль, следовательно, является концепцией, которая не относится к опыту.

Время и память будто бы создаются этой третьей мыслью и не существуют отдельно от этой мысли.

В то же время у нас есть глубокое убеждение, что опыт первого объекта каким-то образом все еще присутствует в виде памяти, что опыт не был полностью потерян. Да! То,

что было действительно присутствующим тогда, действительно присутствует сейчас. Сознание! **Объект заимствует от Сознания свою очевидную реальность, свою очевидную преемственность.**

Ничто никогда не теряется. То, что приняло форму объекта тогда, принимает форму его "воспоминания" сейчас.

Тем не менее, идея 'тогда' разрушается с этим пониманием, а вместе с ней и идея «сейчас», потому что эти две идеи зависят друг от друга.

Поэтому время и память как таковые никогда не испытываются. Кажущаяся непрерывность объекта, которую, будто бы бесспорно подтверждает память, это на самом деле непрерывность Сознания.

Это - всегда присутствующее Сейчас.

Мячик, который появляется на мониторе компьютера в режиме ожидания, как нам кажется, состоит из точки,двигающейся от края к краю.

На самом деле он состоит из многочисленных отдельных точек, каждая из которых рождается и исчезает в быстрой последовательности.

Таким образом создается иллюзия путешествия повсюду одной точки, и **даже когда мы знаем, что это не так, иллюзия очень убедительна.**

Появление одной точки создается многочисленными периодическими проявлениями. Точки не имеют никакого отношения друг к другу. Они связаны только с экраном, со своим фоном.

Единственное, что их объединяет - это фон экрана. Это экран, который находится позади и внутри точек, который иллюминирует с появлением каждой точки.

Своей мнимой непрерывностью бегущие точки указывают на постоянство экрана. Там на самом деле нет никаких путешествующих точек.

Точно так же **непрерывность во времени является на самом деле вечным присутствием Сознания.**

Только всегда присутствующий фон Сознания, который отмечается памятью, а не непрерывность времени, дает мнимую преемственность проявлений.

Отдельное Я - это одна из таких точек на мониторе, получившая мнимую непрерывность благодаря присутствию Сознания. **Как сказал Эйнштейн "Отдельное Я - это оптический обман в Сознании."**

Непрерывность, с которой сияет чувство 'Я' – это вечность Присутствия.

Тем не менее, мы ошибочно приписываем эту вечную Присутственность объекту, телу/уму.

В христианской традиции это ошибка называется "**первородным грехом**". Это изначальная ошибка, в результате которой рождается история отдельной личности, которая существует во времени. Все психологические страдания зависят от этой первоначальной ошибки.

Безвременное Присутствие, кажется, становится объектом, который присутствует во времени.

Постоянное-Присутствие, кажется, становится непрерывностью во времени и постоянством в пространстве.

Вечное Теперь сжимает себя в бесконечную протяженность времени и пространства.

Тем не менее, даже когда оно делает это, это вечное Сейчас не перестает быть тем, чем оно есть.

Разве возможно иметь беспредметный опыт?

Трудно ответить на этот вопрос, так как вопрос сам по себе содержит неявное предположение, что мы испытываем объекты. Конечно, есть проявление объектов. Тем не менее, опыт, на самом деле всегда беспредметный.

Вместо того, чтобы начинать с объектов, о которых мы не имеем никакого эмпирического доказательства, и пытаться вернуться оттуда к Сознанию, начните вместо этого с Сознания, которое есть абсолютным фактом опыта, и попытайтесь пойти оттуда к объектам. Это невозможно!

Таким образом, мы просто остаемся с фактами нашего опыта и позволяем нашим глубинным убеждениям и определенности о природе опыта быть разгаданными в этом бескорыстном созерцании. В результате этого мир возвращается в надлежащее место.

Можно ли назвать другими словами опыт Сознания, испытывающего себя, неощущающим? Если да, то что это значит, «ощущение», когда нет опыта?

Предположением является то, что опыт подразумевает объекты, и что когда нет никаких объектов, то нет никакого опыта. В качестве подтверждения этого, слово «опыт» используется для описания того, что обычно понимается как "опыт работы с объектами", а «необъективный опыт», указывает на опыт без объектов.

Опять мы не можем решить эту проблему пока есть убеждение, что объекты существуют в качестве фактического опыта. С нашей обычной точки зрения когда мы засыпаем - объекты медленно исчезают, и в глубоком сне вообще нет объектов. Поэтому мы обычно считаем глубокий сон состоянием, в котором нет никакого опыта.

Тем не менее, даже если на данный момент мы условно предоставили существованию

объекты, существенным компонентом каждого опыта есть Сознание само. Это легко проверить самому, спрашивая, что случилось бы с переживанием, если предмет, например, эта книга, будет удален. Ничего! Оно будет продолжаться немного иного характера. Однако что случилось бы с переживанием, если удалить Сознание? Переживание исчезнет совсем.

Итак, переживающая часть объекта принадлежит Сознанию, а не объекту, если такой объект существует. Таким образом, в глубоком сне, когда Сознание, так сказать, в полном одиночестве, без объективного содержания, переживание Сознания остается таким же, каким оно бывает всегда, чистым переживанием.

Переживание, которое присутствует во время явного наличия объектов ничем не отличается от переживания, которое присутствует при отсутствии объектов. Это только называется, соответственно, объективным опытом и беспредметным опытом в качестве уступки уму, придумавшему существование отдельных, самостоятельных объектов.

Сознание – это Переживание и так, как Сознание присутствует всегда, переживание тоже присутствует всегда. Как могло бы оно не испытывать себя все это время?

Сознание также присутствует даже в мыслях и чувствах, которые не выражают истинную природу нашего опыта, таких, как: «Я есть ум» или «Я есть тело».

Чувство идентичности, которое пронизывает эти мысли и чувства, часть «Я есть», является признаком наличия Сознания. Только случайное объединение этого "Я" с телом и умом приводит к вере и чувству, что мы - отдельные, ограниченные существа.

Сознание – это самая сокровенная вещь, которую мы знаем. Близость, которую мы ищем, и любовь в отношениях – это именно эта близость нашей собственной Самости.

Сознание светит, как чувство «Я» независимо от того, с чем оно отождествляется.

То, что Сознание кажется ограниченным умом или телом не означает, что оно ограничено. Это означает, что мы, как нам кажется, испытываем его в качестве такового. Оно кажется испытывающим себя в таком качестве.

Мы, Сознание, как нам кажется, испытываем наше ограниченное Я, и мы наслаждаемся и страдаем от неизбежных последствий этого очевидного ограничения. Тем не менее, Сознание на самом деле не ограничивается этой или любой другой мыслью или чувством.

Даже если кажется, что Луна светит собственным светом, это проявление не меняет тот факт, что она отражает солнечный свет.

В каждом проявлении мира присутствует Существование, независимо от конкретного характера проявления.

Существование каждого объекта является присутствием Бытия точно так же, как чувство идентичности в какой-либо мысли или чувстве о себе является присутствием Сознания.

Сознание есть для Я тем, чем Существование или Бытие есть для мира.

Чувство "Я" в любой мысли или чувстве не только осознается. Оно присутствует. Это как Бытие, так и Сознание.

«Я» – это Сознание. "Есть" - это Бытие. Опыт «Я» является самым близким и знакомым опытом, который мы знаем. Это опыт единства Сознания и Бытия.

Когда это единство делится на тело и мир, оно скрывает себя от самого себя.

Точно так же каждый объект появляется в Сознании, и его Существование не может быть отделено от присутствия Сознания.

Поэтому в опыте любого объекта мы также испытываем единство Сознания и Бытия.

Начинаем ли мы с себя или с мира, мы всегда приходим к единству Сознания и Бытия.

Мистик стремится начать с расследования природы Самости. Художник стремится, начать с расследования мира. Но оба в конечном счете приходят к тому же выводу, что Сознание является фундаментальной реальностью мира, что Сознание и Бытие являются одним.

Естественные условия

Сознание является естественно одним со всеми вещами. Оно одно с совокупностью опыта.

Тем не менее, время от времени Сознание сужает, сжимает себя в тело, и это самосжатие требует постоянной защиты.

Оставшись без защиты, самосжатие постепенно раскручивается и Сознание возвращается к своему естественному состоянию.

Желание и страх - это два основных способа, с помощью которых Сознание сохраняет свое самосжатие до будто бы отдельной личности.

Как только желание удовлетворено - дело доходит до конца. Конец желания означает конец поддержания самосжимания и, как следствие, Сознание возвращается к себе - то есть, оно испытывает вновь свою неограниченную природу. Этот опыт называется Счастьем.

На самом деле Сознание не возвращается к себе. Оно просто признает себя. Оно узнает себя снова, как безграничную открытость, приветливость, чувствительность. Оно больше не претендует на то, чтобы быть другим. Оно больше не прячется от себя.

Сознание настолько привыкло к сокращению себя в рамки тела и ума, что освобождение от этого самосжимания часто сопровождается чувством восторга или расширения.

Однако, так как Сознание привыкает все более и более пребывать в себе, и как само, больше уже не претендуя на отдельную личность и не выходя из себя в поисках себя, это естественное пребывание в себе и как само становится нормальным и обычным.

На самом деле это самосжатие, которое когда-то казалось таким нормальным и обыденным, в настоящее время становится неестественным.

Утверждение «Я есть Бог» считается богохульством. Однако, отдельная личность полностью отсутствует, так что нет никаких сомнений в ее «божественности» или в чем-нибудь еще в этом смысле.

Настоящее кощунство – это думать: «Я есть отдельная личность». С этой мыслью Сознание отрицает свою неограниченную универсальную независимость. Это предательство своей свободы. Но оно свободно делать это!

Из этой Свободы Сознание проецирует ум, тело и мир через способности мышления, воображения, ощущения и восприятия.

В естественном состоянии эта проекция осознается и ощущается в Сознании, и каждая ее часть осознается и чувствуется одинаково, как выражение Сознания, как само Сознание.

Тем не менее, время от времени Сознание делит совокупность опыта на два лагеря. Все, что входит в "не Я" лагерь - называется «мир». Все, что является частью "Я" лагеря - называется «тело/ум».

Именно с мыслью и чувством «Я не есть это» Сознание проецирует мир вне себя. И с мыслью и чувством «Я есть это» Сознание одновременно идентифицирует себя с телом/умом, и тем самым ограничивает себя в теле/уме.

Эта цикличность проецирования ума, тела и мира каждое утро и снятие проекции каждую ночь а также много раз в течение дня, продолжается точно таким же образом даже если бы Сознание уже признало свою неограниченную свободу.

Прекращается только привычка Сознания отождествления себя с одной стороной проекции и отделения себя от другой. Мысль и чувство «Я есть этой частью моей проекции, но не той частью», «Я есть тело, но я не есть мир» прекращаются.

Оно может время от времени продолжать проецировать изображение отдельной личности со своей историей жизни, но оно больше не ограничивает себя этой проекцией.

Даже если это снова появляется время от времени, то быстро признается как старая привычка, которая не обоснована фактическим опытом, поэтому быстро прекращается.

Нет ничего плохого от проекции отдельной личности. Это имеет важное значение для многих аспектов жизни. Проблематичной является только эксклюзивная идентификация с ней.

Как только Сознание ясно видит, что весь спектр его проекции происходит в нем самом, оно больше не разделяет его на «меня» и «другого».

Оно видит все вещи в себе и как себя.

Целью книги Руперта Спайра (Rupert Spira: The Transparency of Things. Contemplating the Nature of Experience) является ясный и простой взгляд на природу опыта без каких-либо попыток изменить его.

Серия размышлений мягко, но прямо приводит нас к видению, что наша существенная природа не является ни телом, ни умом. Есть только сознательное Присутствие, которое осознает этот текущий опыт. Нет ничего, что может восприниматься как объект, и все же он, несомненно, присутствует.

Тем не менее, эти размышления идут гораздо дальше. После того, как мы осознали это сознательное Присутствие, которым мы всегда уже есть, и пересмотрели объекты тела, ума и мира, мы находим, что они не просто свидетельствуются этим Присутствием, но они появляются в нем. Дальнейшее изучение показывает, что они не просто появляются внутри этого Присутствия, но и как это Присутствие.

Наконец мы приходим к пониманию, что на самом деле это Присутствие, которое принимает форму нашего опыта от момента к моменту всегда остается только само собой. Мы видим, что наш опыт в любом месте есть и всегда был одной цельной совокупностью без каких-либо отдельных лиц, объектов или их частей.

С раннего возраста Руперт был глубоко заинтересован в природе Реальности. Двадцать лет он изучал учения Успенского, Кришнамурти, Руми, Шанкарачарьи, Рамана Махарши, Нисаргадатты и Роберта Адамса, пока он двенадцать лет назад не встретил своего учителя, Франсиса Люсиля (Francis Lucille). Франсис представил Руперту учение Жана Кляйна (Jean Klein), Парменида (Parmenides) и Кришнаменона (Krishnamenon) и, что еще более важно, прямо указал ему истинную природу опыта.

Руперт живет со своей женой в Шропшире (Shropshire) и проводит там и в Лондоне регулярные встречи.

www.rupertspira.com

Прозрачность создания. Рассмотрение природы опыта.