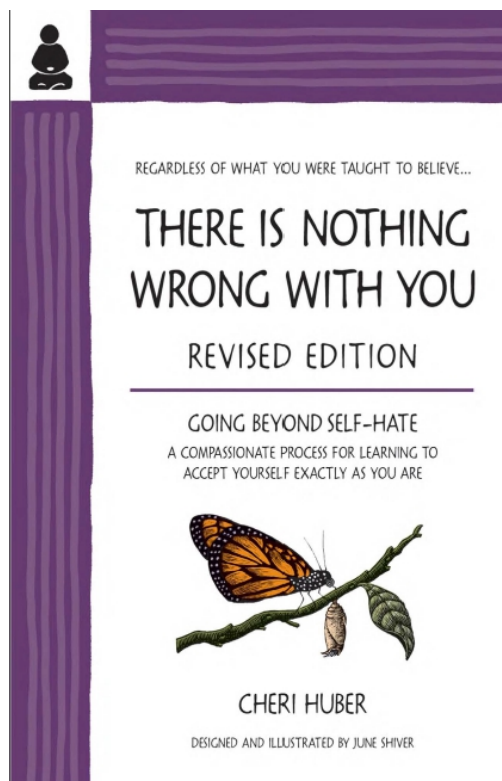


Независимо от того, во что вас научили верить - В ВАС НЕТ НИЧЕГО НЕПРАВИЛЬНОГО

Пересмотренное издание



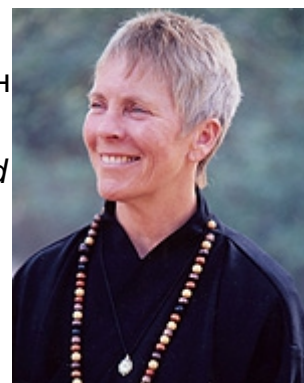
Выходя за пределы ненависти к себе

Подход к обучению с позиции сострадания поможет вам принять себя полностью, таким, какой вы есть

ОБ АВТОРЕ

Чери Хубер (р. в 1944г.) это независимый учитель Дзэн Сото в США с более чем 30-летним стажем практики.

Её книга "*There Is Nothing Wrong with You: Going Beyond Self-Hate*" разошлась многочисленными тиражами.



ПЕРЕИЗДАНИЯ КНИГИ

- Первое издание 1993
- Второе издание 1994

- Третье издание 1997
- Четвертое издание 2000
- Пятое издание 2001 года, пересмотренное
- Шестое издание 2002
- Седьмое издание 2003
- Восьмое издание 2005
- Девятое издание 2006
- Десятое издание 2007
- Одиннадцатое издание 2009
- Двенадцатое издание 2010

ДРУГИЕ КНИГИ

- What You Practice Is What You Have: A Guide to Having the Life You Want
- Transform Your Life: A Year of Awareness Practice
- There Is Nothing Wrong With You: Going Beyond Self-Hate, Rev. Ed.
- The Key and the Name of the Key Is Willingness
- That Which You Are Seeking Is Causing You to Seek
- How You Do Anything Is How You Do Everything: A Workbook
- There Is Nothing Wrong With You for Teens
- The Depression Book: Depression/Opportunity for Spiritual Growth
- The Fear Book: Facing Fear Once and for All
- Nothing Happens Next: Responses to Questions about Meditation
- Be the Person You Want to Find: Relationship and Self-Discovery
- Suffering Is Optional: Three Keys to Freedom and Joy
- When You're Falling, Dive: Acceptance, Possibility and Freedom
- Time-Out for Parents: A Guide to Compassionate Parenting, Rev. Ed.
- Trying to Be Human: Zen Talks (Sara Jenkins, editor)
- Good Life: Zen Precepts Retreat with Cheri Huber (Sara Jenkins, editor)
- The Zen Monastery Cookbook: Stories and Recipes from a Zen Kitchen
- There Are No Secrets: Zen Meditation with Cheri Huber (DVD)
- Making a Change for Good: A Guide to Compassionate Self-Discipline
- How to Get from Where You Are to Where You Want to Be
- Unconditional Self-Acceptance: A Do-It-Yourself Course (6 CD set)
- Yoga for Meditators - Christa Rypins

- Yoga for a Better Back - Christa Rypins and Dr. John Sousa
- Yummy Yoga: Stress Relief for Hips, Back, and Neck - Christa Rypins

БЛАГОДАРНОСТИ

Уолтеру и Рамаде с признательностью

А так же Кристе, Майклу, Джен, Крис, Дэйву, Мелинде, Вере, Энн, Микки, Тришу, Филу, Камерон, Яну, Маргарет, Нэнси С., Марку, Нэнси Д., Дженнифер, Эрин, монахам и всем, кто способствовал нашему ретриту «С вами всё хорошо».

Специальное признание для всех, кто участие в наших ретритах.



Ретрít, также **Ритрít** (англ. retreat [ri'tri:t] — «уединение», «удаление от общества», рус. лит. «затвор») — английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвящённого духовной практике.

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда я стала направлять людей по пути духовного роста, я поняла, что большая часть моей роли должна сводиться к внешнему представлению безусловной любви и принятию, которое люди стремятся найти в себе. Я своевременно осознала тот факт, что они не знают, что ищут, или то, что я играю такую роль. Как правило, люди представляют себе учителя как любящего, цельного, безопасного, похожего на мать или отца, то есть мудрого, сострадательного спасителя, который принесёт им мир, ясность и свободу. Некоторые быстро пришли к выводу, что я не могу дать им то, что они ищут, и они ушли искать кого-то другого. Остальные, те кто остались, медленно, но смело, шаг за шагом, начинали видеть, что никто не может дать им того, чего они добиваются, потому что это у них уже есть, оно у них внутри. Они обнаружили, что их работа заключалась в том, чтобы понять себя. Учитель может лишь указать путь.

Я оглядываюсь на многие годы назад, чтобы увидеть, что я делала для людей, которым говорили достаточно долго, что они плохие, неправильные и неадекватные для того, чтобы эти люди смогли свободно взглянуть на себя и увидеть, кто они есть на самом деле. Только после нескольких лет обучения, и доверяя моему восприятию, они начинали признавать, что их убеждения о себе и о своём мире не являются абсолютно точными.

Каждый духовный путь говорит нам: то, что мы ищем, находится внутри нас. Когда мы были детьми, мы не смотрели внутрь себя. Мы полагались на других, которые говорили нам о нас. Сначала мы смотрели на родителей, учителей, друзей, затем на любовников, мужа, жену, детей, Иисуса, Будду, Бога — то есть всех «тех». Любовь, принятие и уважение находились вовне и мы должны были их как-то заработать.

Как только мы начинаем отворачиваться от самих себя, от своего сердца, мы ощущаем себя обособленными и вступаем в борьбу за выживание. «Я теперь сам по себе, плыву по течению в угрожающем мире. Моё внимание должно быть направлено на выживание».

Общество предлагает помощь в виде различных методов и процессов, направленных на то, чтобы мы могли лучше справиться с подобной ситуацией. Но некоторые из нас, я бы сказала, счастливики, не могут научиться справляться. Они продолжают испытывать мучительное чувство, что в этой структуре есть что-то в корне неправильное. «Я не просто так ошибаюсь. Я чувствую себя больше, чем я есть». Это глубокое недовольство иногда приводит человека к рассмотрению вопроса о царстве духа. «Может это что-то большее, чем я думаю».

Причина духовной практики важна для работы выхода за пределы самоненависти и состоит в том, чтобы быть свободным от неё, мы не должны ограничивать себя условиями. У нас может не быть слов и определений, но то, к чему мы стремимся — это что-то большее, чем этот мир, что-то долговечное и безопасное. Конечно же эгоцентризм (иллюзии, что вы отделены от всего остального) заставляет думать, что вы можете найти это для себя, но изначально это не имеет значения. Имеет значение только взгляд, а не то, кто смотрит или что-то ищет.

Эгоцентризм - это условность. Он дуалистичен. Это процесс, отделяющий человека от всего основного. Иллюзия разобщённости не способна к преодолению цельности. Духовная практика, если мы проявляем волю, терпение и искренность, приводит нас к тому, что может принять в себя «Я», которое считало себя отдельным.

Когда вы научитесь спокойно сидеть и сосредотачивать внимание, вы научитесь видеть сквозь иллюзии, находиться вне голосов общественных условностей, и сможете вернуться к изначальному бытию, и медленно, постепенно ваше восприятие станет более реальным, нежели всё то, во что вас учили верить. Вы перестанете идентифицировать себя с маленьким, испуганным, отягощенным условностями человеком, которого вы считали реальным, и вы получите гораздо больше. С практикой вы будете двигаться от того, кто искал спасение к тому, кто может спасти сам. Вы станете любовью, принятием, и состраданием, то есть тем, что вы всегда искали.

С любовью и добротой, Чери.

Вас учили, что если вы что-то делаете не так, то вы несовершенны, но нет, это не вы.

Ситуация из детства: создание усиленного раннего фундамента самоненависти

Если вы не воспитывались в волчьей стае, то, возможно, это очень хорошо, поскольку вы выросли, но вы слышали по крайней мере некоторые из выражений, приведённых ниже:

Не делай этого... Оставь это... Положи на место... Я говорил тебе не делать этого... Почему ты никогда не слушаешь... Убери этот взгляд со своего лица... Сейчас как дам, если будешь кричать... Не трогай... Ты не должен это чувствовать... Ты должен был лучше знать... Ты узнаешь это когда-нибудь... Тебе должно быть стыдно за себя... Как тебе не стыдно... Я не могу поверить, что ты сделал это... Никогда не делай этого снова... Смотри, как нужно поступать правильно... Я сколько раз тебе говорил... Ты когда-нибудь у меня получишь... Я тебе объяснял последствия этого... Да что ты думал... Ты всё испортил... Из тебя не выйдет толка... Ты ненормальный... Тебе что, дерево упало на голову... Только один раз попробуй сделать что-то неправильно... Я пожертвовал всем ради тебя, и что в благодарность... У меня были большие надежды на тебя... Если бы я говорил это однажды, я говорил тебе это тысячу раз... Я тебе дюйм показал, а ты милую отхватил... Да если бы я знал... Не говори мне ничего... Ты будешь делать то, что обещал... Не разговаривай со мной... Не смешно... Что ты думаешь о себе... Почему ты это делаешь именно так... Ты уже плохим родился... Ты сводишь меня с ума... Ты делаешь это просто для того, чтобы сделать мне больно... Я с тебя шкуру живьем спущу... Что соседи скажут... Ты делаешь это, чтобы мучить меня... Ты как сказал... Сейчас как дам, что искры из глаз посыплются... Это всё ты виноват... Меня тошнит от тебя... Ты меня убьешь когда-нибудь... Теперь из-за тебя ребёнок плачет... Иди в свою комнату... Ты это заслужил... Ешь, а то вон другие дети голодают... Не суй свои губы... Если ты будешь ныть, я ударю тебя... Ты никогда не думаешь ни о ком другом... Убирайся с моих глаз... и так далее и так далее..

Когда-то вы пришли к заключению, что это с вами что-то не так.

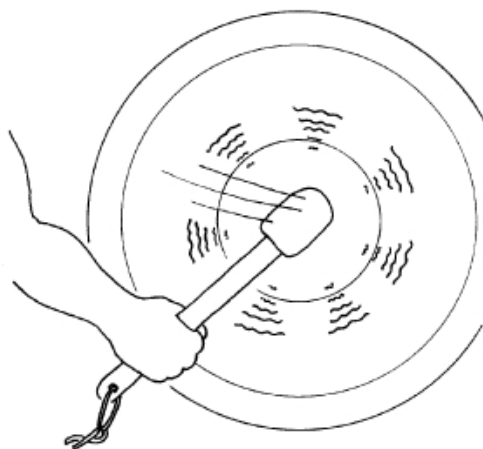
КОНЕЧНО, ВЫ ЕГО СДЕЛАЛИ!

КАКОЙ ЕЩЕ ВЫ МОГЛИ СДЕЛАТЬ ВЫВОД!?

Если бы с вами всё было нормально, ЛЮДИ БЫ НЕ ОТНОСИЛИСЬ К ВАМ ТАК!

ОНИ БЫ НЕ ГОВОРИЛИ ВАМ ТАКИЕ ВЕЩИ!

ОШИБАЕТЕСЬ!



«Тогда почему они так поступают со мной?»

Потому что так поступали с ними. Потому что мы делаем то, чему нас учили.

Общество называет это «Воспитание детей» или «Социализация». Мы называем это «Печаль».

Процесс социализации учит нас:

- Предположить, что с нами что-то не так.
- Искать в себе недостатки.
- Осудить «недостатки», когда мы найдём их.
- Ненавидеть себя за то, что мы есть.
- Наказывать себя до тех пор, пока мы не изменимся.

Нас учили, что так поступают хорошие люди.

Социализация НЕ учит нас:

- Любить себя за добро.
- Ценить себя таким, какие мы есть.
- Доверять себе.
- Обрести уверенность в своих силах.
- Смотреть в свою душу для руководства к действиям и поступкам.

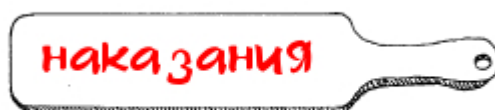
Нас учили, что это «эгоцентрично».

Ко времени, когда «социализация» полностью сформирована, большинство из нас



что наша единственная надежда на лучшее заключается в наказании себя, когда мы плохие.

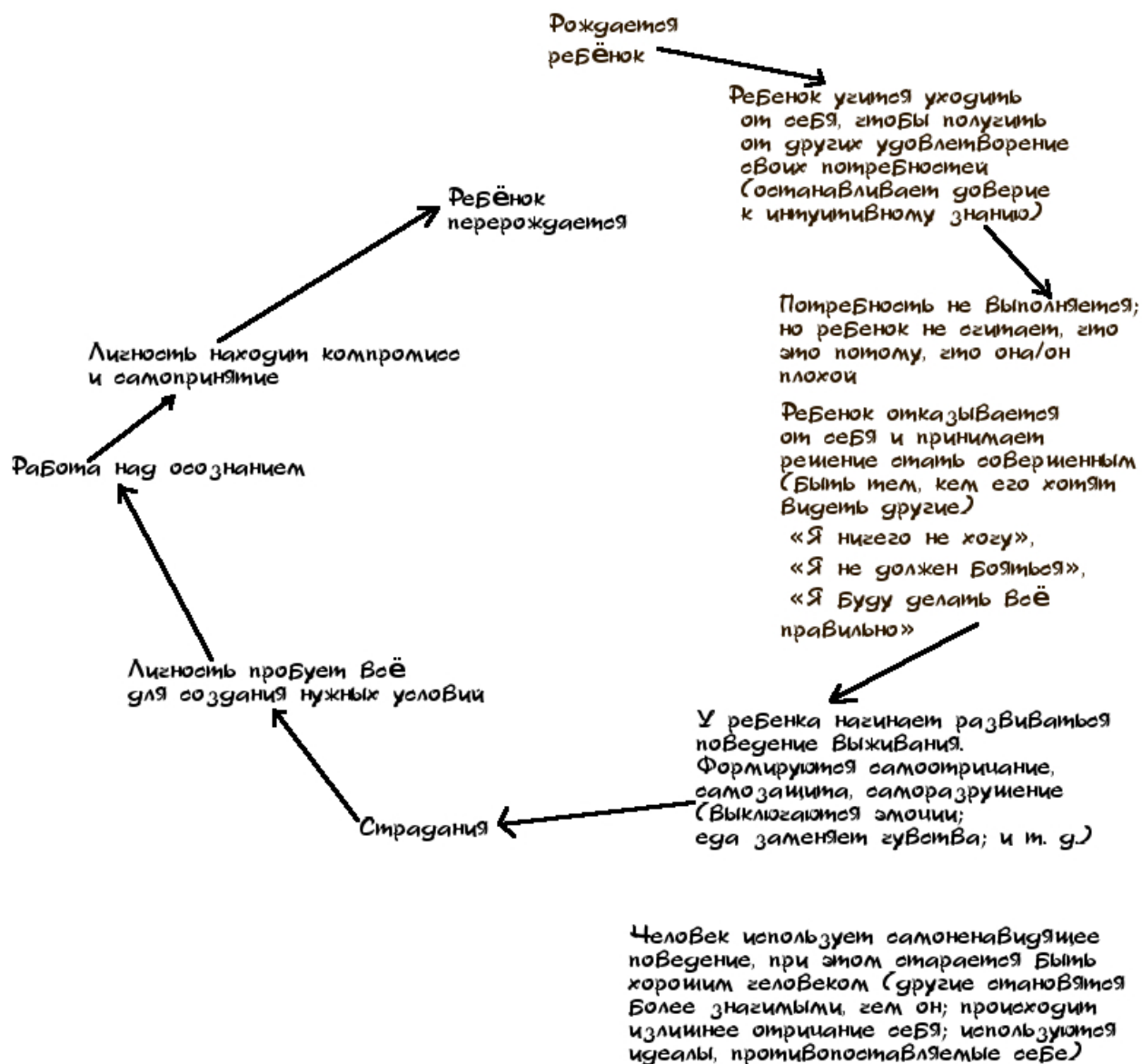
Мы считаем, без всякого сомнения, что без



плохое всегда возьмёт верх над хорошим.

Вся эта книга основана на предположении, что это не так!

Вот то, что может быть:



Моя система выживания убивает меня!

Что с вами случилось, кто или что делает вас злым, трусливым, жадным, скупым, беспокойным и так далее?

Мы усвоили поведение выживания, когда были еще очень маленькими. Нас учили ненавидеть эти модели поведения и видеть в них признаки нашей испорченности. И мы должны продолжать так делать потому, что это живёт в нас.

СИТУАЦИЯ: Я должен поступать так, чтобы выжить. Я ненавижу себя за то, что так поступаю.

РЕЗУЛЬТАТ: самоненависть = выживание, выживание = самоненависть.

Страдание определяет нашу идентичность. Идентичность — это поддержка в борьбе и недовольстве при попытке исправить то, что случилось.

Страдание, эго, эгоцентризм, страх, иллюзия разделения — всё это одно и то же.

Таким образом мы постоянно ищем, что же неправильно, постоянно создаём новые кризисы, чтобы мы могли быть постоянно на высоте. Для эго и его выживания.

Очень важно, чтобы что-то было неправильно, чтобы мы могли продолжать переживать.

Ненависть к себе — это процесс

Ненависть к себе — это «как», а не «что».

ПРИМЕРЫ:

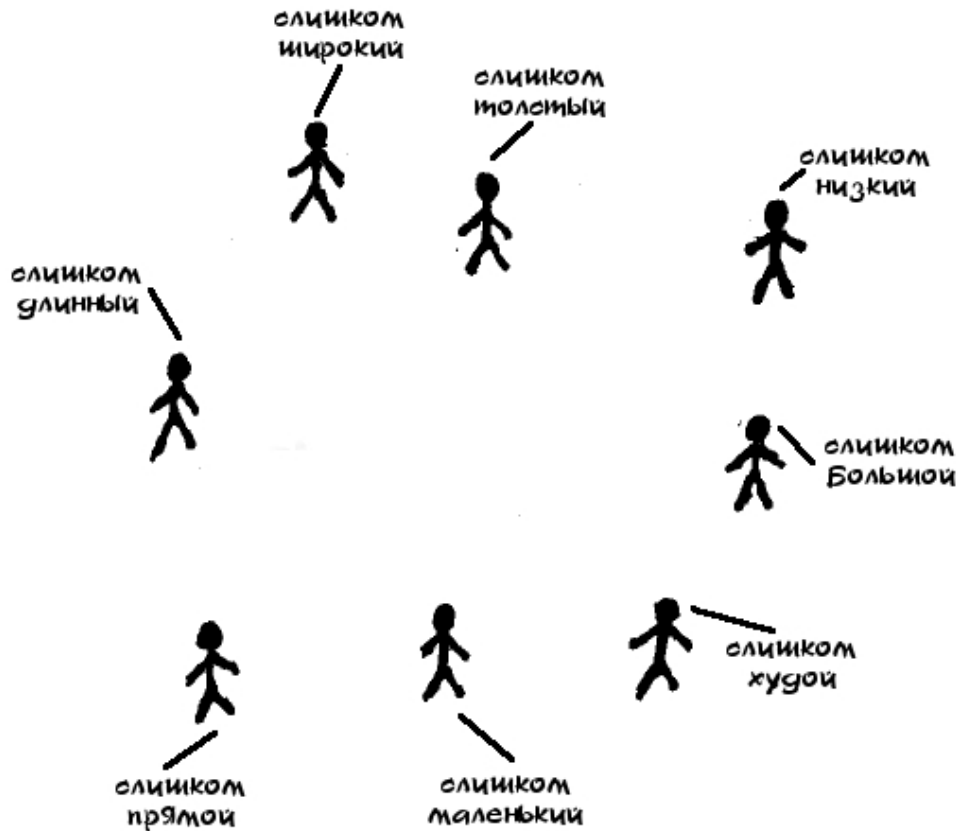
Если я беспокоюсь или опасаясь, то «как» - это процесс. То, «что» меня беспокоит, это содержание.

Если я осуждаю, то это «как», то есть процесс. То, «что» я осуждаю, это содержание.

Если я поймал себя на самоненависти, то самоненависть - «как» - процесс. Аспекты «Я», которые я ненавижу — тело, личность, внешность (список бесконечен) — это «что», то есть содержание.

Другими словами, я не ненавижу себя, самоненависть ненавидит меня. Самоненависть, это процесс самостоятельный, независимый от жизни, бесконечный цикл событий в цепи, который состоит из прорабатывания, создания и формирования мира в котором мы живём.

Простейший пример — это самоненависть к своему телу:



Не имеет значения, как вы выглядите или что вы делаете, вы никогда не будете соответствовать стандартам самоненависти, которая имеет место.

Самоненависть не является процессом, помогающим вам. Нет. Это процесс ненависти, причем ненависти к тому, что вы делаете. Пока этот процесс существует, всегда найдётся, что ненавидеть. Вот так он поддерживает себя.

Процесс ненависти к себе настолько велик, он стал частью обыденного настолько, что человек не признаёт этого.

Мы считаем, что мы просто делаем какие-то вещи, которые будут гармонировать, и тогда нам будет хорошо.

Мы говорим, что это нормально. Все это делают.

Или не все.

Если вы хотите знать, что вы были приучены верить, как ребенок, то посмотрите, как вы относитесь к себе сейчас...



Значит, кто-то сознательно, намеренно втолковал вам такой подход? Пожалуй, нет. Но в любом случае к вам приходят мысли, не так ли?

Жульничество самоненависти: любовь к бегу

Кого-то может сбить с толку вывод о том, что люди не любят потому, что с ними что-то не так.

«Я хочу быть любимым, но что-то со мной не так. Мне нужно это исправить, хотя я не совсем уверен, что я знаю, что это такое, и как это исправить. Но я должен стараться в любом случае, потому что я действительно хочу быть любимым».

Человек, который пытается стать привлекательным, тратит много времени, внимания и энергии на то, чтобы быть хорошим, заработать одобрение, кому-то угодить, **БЫТЬ СОВЕРШЕННЫМ**.

А потом, когда он узнаёт, что все попытки быть хорошим не работают, а фактически он не получает любви и одобрения, которых так жаждет, тогда он начинает делать то, что знает — **ПРИЛАГАТЬ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ**.

Это как в путешествии, когда вы окончательно заблудились, идёте в неправильном направлении, но при этом замечательно проводите время.



И то, с чем мы остаёмся — это беспорядок. «Я в ловушке, я запутался. Всё, что я делаю — не работает, но я не знаю, что мне делать вместо этого». Путаница является результатом попытки цепляться за сохранение веры (*Если я старался, то я могу заставить это работать*) вместо того, чтобы взглянуть правде в глаза (*Это не работает. Я чувствую себя бессильным. Должен быть другой способ*) (*).

Если вы обратили на это внимание, то путаница уступит место ясности. Если вы чувствуете готовность ПОСМОТРЕТЬ И ВЫСТУПИТЬ ПРОТИВ МОШЕННИЧЕСТВА САМОНЕНАВИСТИ, РАЗ УЖ ВЫ В НЕГО ПОПАЛИСЬ, путаница уступит место ясности.

А ясность — это сострадание.



(*) Хорошая идея состоит в том, чтобы вернуться и проверить изначальные предпосылки. Ошибочными будут, в данном случае, предпосылки, заставляющие вас соответствовать бесконечным, изменяющимся, туманным перечням условных стандартов. Если вы их оставите, то будете тем, кем вы должны быть, вы будете привлекательны, и вы будете любимы.

Некоторые из применяемых форм самоненависти

Вредительство

Вы пытались сделать что-то хорошее для себя или для кого-то еще, но каким-то образом всё это оборачивается против вас. Вы продолжаете делать те вещи, которые не хотите делать, или не одобряете, и вы не можете выяснить, как вы это делаете. Это идеальная система самоненависти, потому что:

1. вы ориентируетесь на идеал

2. вы не дотягиваете до своего идеала
3. вы не можете понять, что вы делаете неправильно.

Беспокойство о виновности, а не о доверии

Если что-то работает, то это Божий Дар. Если что-то плохо получается, то это ваша вина. И даже если вам дадут немного доверия, вы всё равно можете чувствовать себя не очень хорошо, потому что могли бы сделать лучше.

Обвинение других

Самоненависть и ненависть к «другим» - это одно и то же. И то, и другое, ненависть к себе непосредственно, а ненависть к другим — это ненависть к себе. Вы всегда — принимающая сторона.

Скрытность

Вы не позволяете другим людям знать, что происходит внутри вас, поэтому вы можете осуждать себя как бы от их имени.

Хранение обид

Вы предпочитаете пересматривать старые обиды и несправедливости вместо того, чтобы самому себе сделать подарок.

Быть не в состоянии принять

Подарки, комплименты, помощь, пользу, похвалу и так далее — вещи, которые вы с трудом позволяете себе иметь.

Смотреть, что же не так с другими

Это ваша привычка ругать, критиковать, осуждать и сравнивать. Помнить всё обо всех. Альтернативная реальность в которой всё именно так, как вы думаете, она, должно быть, существует только в вашем уме, и именно её существование в первую очередь мучает вас.

Попытка быть разным

Просто быть тем, кто вы есть на самом деле, вашим «старым, добрым Я» вам недостаточно. Вы чувствуете, что вам нужно сохранять имидж.

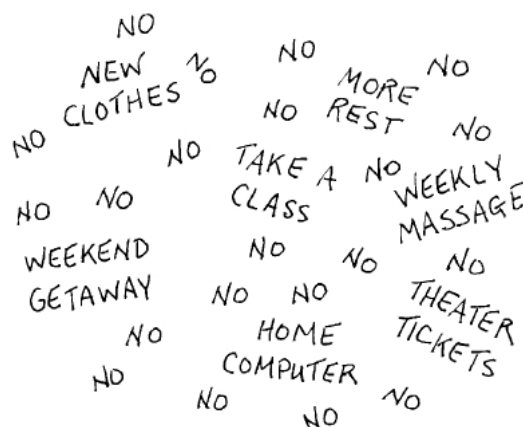
Попытка быть совершенным

Уже одно это говорит само за себя.

правильно сделать, чтобы исправить это?»

Покупка чего-то для кого-то, но никогда — для себя

Это как когда вы хотите съесть что-то, но внутренний голос вам постоянно говорит: «Разве ты можешь себе это позволить?», и вы ловите себя на том, что всё время говорите обо всём, кроме еды.



Голоса

Нужно объяснить...

В этой книге будут часто встречаться фразы типа «голос в вашей голове» или что-то подобное. Мы не говорим о психических расстройствах. «Голос в голове» - это бесконечный поток мыслей, который присутствует у всех у нас, постоянный поток суждений, идей, критики и мнений, которые мы высказываем себе изо дня в день.

Я хочу подчеркнуть, что эти «голоса» не несут вам никакой важной и полезной информации о себе.

Два термина, которые мы будем постоянно использовать - «самоненависть» и «эгоцентризм» - означают одно и то же. До сих пор в этой книге мы дали определение того, чем же для вас является самоненависть. Что же тогда такое эгоцентризм?

Эгоцентризм — это иллюзия того, что отдельно взятая личность отделена от самой себя, других людей, жизни, Вселенной, и является результатом процесса само-социализации, и доведение себя до требуемых параметров.

Эгоцентризм — это заинтересованность в одном, и только в одном: **ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ.**

Эгоцентризм будет говорить и делать всё, чтобы сохранить контроль над вашей жизнью. Он пройдёт через любую дверь. Он не остановится ни

перед чем.

У самоненависти много голосов

Вот некоторые из них:

ГОЛОС: *отсутствие такта*. «Ты отвратителен. Меня от тебя тошнит».

ГОЛОС: *озвучивание нормальной, полезной, конструктивной критики*. «Было так глупо с моей стороны высказаться. Я должен думать прежде чем говорить». (Дети быстро учатся называть себя и других «глупыми».)

ГОЛОС: *нужна самодисциплина; она позволит нам держаться правильного пути*. «Я должен закончить это сейчас, хотя я устал. Я не должен давать себе даже малейшего послабления. Кто знает, когда нужно остановиться?»

ГОЛОС: *который звучит очень правильно и услужливо - это голос ясности и мудрости*. Вы читаете книгу, которая является значимой для вас, но каждая фраза воспринимается вами как «Я должен быть таким». Это голос может начать звучать искренне, но вскоре сползёт в обвинение. «Всё это время я делал всё не правильно. Что со мной случилось?». Другой пример: сидя в медитации вам может быть спокойно и комфортно, вы просто дышите. Тогда этот голос говорит: «Я не думаю, что делаю это правильно. Если я здесь и сейчас, то моё внимание не должно блуждать».



Вы можете слышать голоса, которые говорят, что с вами что-то не так. Очень полезно знать о них. **Только не верьте им!**

Большинству из того, чему мы **УЧИЛИСЬ ВЕРИТЬ** мы должны были **НАУЧИТЬСЯ ВЕРИТЬ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО НЕ ПРАВДА!**

Вот почему дети должны так сильно подчиняться социальным нормам! Потому что мы бы никогда не додумались до этого самостоятельно!

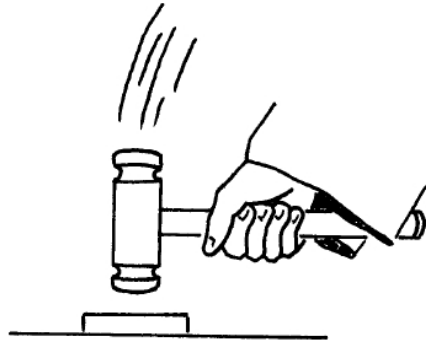
Если бы мы могли на мгновение взглянуть на то, что верили в безусловность ума, мы бы увидели, что это не только не соответствует действительности, но и является полным абсурдом.

«Откуда же пришла эта самоненависть?»

Социализация и субличность

Вы узнаете самоненависть в детстве, и совершенно не важно, хорошей была ваша семья или нет. Следующие шаги приводятся в порядке увеличения значимости:

1. **У ребёнка есть потребность.** ПРИМЕР: ребенок боится.
2. **Потребность отвергается.** Потребность не выполняется человеком, на которого возлагаются надежды. Когда это происходит, ребенок получает [эмоциональную] травму. Травма становится субличностью, то есть постоянным аспектом личности этого ребёнка, защитный механизм, частью системы выживания ребёнка.
3. **Ребенок использует поведение, как средство выживания, для получения удовлетворения необходимой потребности.** ПРИМЕР: Если ребенок боится темноты, то он может украсть фонарик и взять его с собой в постель. Способность разработки тайного плана по защите себя становится субличностью.
4. **Ребёнок одновременно идентифицирует себя и с авторитетной фигурой, которой не соответствует («Они правы, я слишком плох, чтобы идти этим путём»), и с тем, кто его отвергает («Я боюсь, что они не любят меня, потому что я боюсь»).** Ребенок не может воспринимать это абсолютно осознанно, тем не менее он учится верить: «Должно быть со мной что-то не так. Вот почему они со мной так обращаются. Это моя вина. Это вина не их». В сознании ребёнка по отношению к родителям не может возникнуть ничего плохого потому, что его выживание зависит от них. **ЭТО РОЖДЕНИЕ САМОНЕНАВИСТИ.**
5. **Ребёнок решает быть «идеальным», делать всё правильно, быть действительно хорошим, быть любимым.** У него нет другого выбора; выживание ребёнка зависит от этого. «Они не любят меня потому, что со мной что-то не так. Я должен думать обо всём. Если я просто сделаю это правильно и никогда не позволю случиться этому снова, то они будут любить меня». **ЭТОТ РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ ПОДДЕРЖИВАЕТ САМОНЕНАВИСТЬ.**
6. В целях обеспечения выживания «Судья», как рождённая субличность, следит, чтобы ребёнок достиг совершенства, всегда поступал правильно и хорошо. Рождение Судьи гарантирует продолжение существования самоненависти. Этот процесс повторяется регулярно вплоть до того момента, когда ребёнку исполнится 7 лет, когда, как говорится, ребёнок полностью социализировался. После этого Судью берут в штат и гарантируют полный рабочий день.



В ходе этого процесса мы приходим к выводу, что потребности — это плохо, и что чего-то хотеть — тоже плохо.

Но потребности у нас есть в любом случае.

Почему у меня тоже появляются потребности?

ужасное,
нуждающееся
существо



УЧЕНИК: Недавно вы использовали термин «ужасное, нуждающееся существо», и я понял, что я действительно так думаю об этом: потребности — это ужасно. Не удивительно, что я не могу позволить потребностям прийти ко мне. И когда я вижу их в других, я испытываю то же самое чувство, что это ужасно и неприемлемо.

ГИД: Вот приблизительно к такому выводу вы и пришли, когда учились отказываться от самого себя.

Вы пришли к выводу, что вас отвергали потому, что у вас были потребности, а потребности означают, что вы — плохой. Если вы — плохой, то вы не привлекательный, вы не сможете выжить. Поэтому единственная перспектива, суть линии поведения — НЕ ИМЕТЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ.

Как только мы обратим наше внимание вовне, то поймём, что большинство из нас никогда не просили реализовать их истинную потребность, боясь быть травмированным отказом. Большинство из нас не знает, что именно истинная неудовлетворённая потребность управляет нашей жизнью.

Что это за потребность?

Быть любимым и принятым таким, какой вы есть на самом деле



В конце концов до вас «доходит», что вы не можете постоянно находиться в режиме «Я ошибаюсь», иначе вы действительно не выживете.

Таким образом вы начинаете эксплуатировать

двойственность «Это не я ошибся, это ошибаются они». Грустно то, что вы можете прожить целую жизнь пытаясь доказать, что ваши родители ошибались, но в действительности вы ничего не измените. Все идеи о том, что совершенно, правильно и хорошо будут только реакцией на выработанные параметры поведения (которые от вас требовались), которые вы получили от своих родителей.

Мало того, если вы будете бежать за идеями совершенства, то в конечном счёте вы и их должны будете отклонить, вы должны будете отказаться от их совершенства, и довольно скоро вы завяжете себя в такой узел, что потеряете всякую возможность двигаться вообще в каком-либо направлении, и вы просто будете сидеть и ненавидеть себя, потому что в конечном итоге «вы проиграли».

Бухгалтерия самоненависти: принцип «Недостаточно средств»



УЧЕНИК: Почему я никогда не чувствую себя достаточно хорошим, достаточно щедрым? Я пытаюсь и пытаюсь, но мелкое нытьё и чувство вины всегда присутствуют.

ГИД: Хороший вопрос. Я смотрю на это шире. Это очень распространённый человеческий опыт. Я говорила об этом раньше и приводила пример: вы идёте по жизни, и вы делаете то, что должны делать, вы кладёте доллар в банк. О'кей. Каждый раз, когда вы добры, терпеливы, или делаете то, что должны делать — что угодно (вы знаете, что эти вещи — для вас) — каждый раз вы несёте доллар в банк, доллар в банк, доллар в банк...



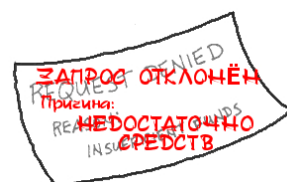
И вы работаете для этого! Вы делаете эти вещи с раннего утра до поздней ночи. Каждый день.

Наконец, вы ощущаете, что вы немного устали. Вы чувствуете, что вам в вашу жизнь нужно добавить немного удовольствий, немного времени на пляже или что-то еще. И вы думаете, вот сейчас я пойду в банк, возьму денег и сделаю что-то приятное для себя.



Вы идёте в банк и говорите: «А вот и я. Я хочу взять часть денег, которые я накопила, чтобы сделать что-то хорошее для себя».

А в ответ слышите: «О нет. Вы заработали недостаточно, чтобы получить что-либо для себя. Вы должны работать гораздо больше. Вы должны накопить много, гораздо больше денег, прежде чем вы сможете получить хоть что-то для себя».

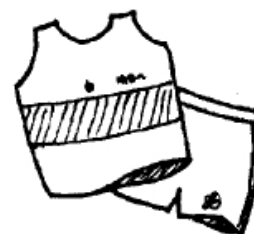


Конечно если бы это был Первый Национальный банк, с которым вы уже имели дело, вы бы сказали: «Нет, это работает не так. Это мои деньги. Вы не можете мне указывать когда, где и как я могу их потратить». Но в Банке Самоненависти вам говорят именно так!

Если у вас есть самоненависть, то вы будете зарабатывать, зарабатывать и зарабатывать до бесконечности, и никогда не вернёте свой капитал. Вы будете думать, что вы сохраняете дивиденды, и что в один прекрасный день вы будете получать от этого некоторую выгоду, но вы её никогда не получите.

УЧЕНИК: Да... Я много делаю для себя.

ГИД: Позвольте мне показать вам еще один пример. Вы сами принимаете решение заняться бегом... И вот какой-то человек собирается помочь вам стать бегуном. Вы показываете ему свою скромную спортивную форму, а человек говорит: «Это твоя спортивная форма? Мальчик, ты выглядишь в ней глупо! И ты будешь носить это?»



Ну тогда вы идёте и переодеваетесь в другую одежду, вы перебираете несколько вариантов, и, наконец, просто отказываетесь от этой дискуссии. Вы никогда не будете выглядеть достаточно хорошо для того, чтобы бегать, поэтому вы решаете, что будете бегать в любой одежде.

Вы встали на старт и приготовились бежать, а человек и говорит вам: «Ты называешь это бегом? Что заставило тебя подумать, что ты можешь стать бегуном?»

А теперь я хочу показать вам другую цепь вероятных событий. О'кей? Как на счет того человека, который говорит вам: «Как ты бегаешь не имеет значения. Ты выглядишь прекрасно. Просто настройся и беги. Это здорово! Ты хорошо бегаешь! Как долго ты можешь бежать? Десять минут? Это замечательно!»

Подумайте об этом! Какой человек хочет, чтобы вы бегали, а какой — чтобы вы не бегали?

ЛЮДИ! В ЭТОМ НЕТ НИКАКОЙ ТАЙНЫ!

Не трудно выбрать символы для нужного лагеря. Внутренние или внешние! В первом примере, человек в Банке Самоненависти НЕ ЛЮБИТ ВАС!

Очень важно это понять!

Первый человек похож на того, кто кладёт деньги в банк, он реально притягивает вас, чтобы заставить накопить в банке достаточно денег, чтобы потратить их потом специально на себя.

НЕТ!

Этот человек никогда не даст и 10 центов!

Вы будете работать до самой смерти, но вы никогда не получите с этого хоть что-то. **Это действительно важно понять!**

Если бы в вашей жизни появился человек, который относился бы к вам так, как вы сами относитесь к себе, вы давно бы избавились от него...

УЧЕНИК: Вы действительно так думаете?

ГИД: Это кажется настолько ясным потому, что голос говорит как бы изнутри нашей собственной головы, и на самом деле мы готовы увековечить иллюзию, которая для нас лично:

- на нашей стороне
- любит нас
- может сказать что-то ценное
- имеет смысл жизни.

Но это не так!

Этот голос жалок. Он патетичен. Он очень печален. Он нуждается в отдыхе, уходе и воспитании.

Он не должен нести изменения в чью-либо жизнь. И поэтому вы можете адресовать ему тихие, успокаивающие слова, как если бы вы говорили со страдающим человеком.

Вы не даёте ему управлять вашей жизнью. Вы не даёте ему подписывать ваши банковские счета. Вы не даёте ему заполнять ваш ежедневник. Вы даже не позволяете ему готовить еду для вас.

Вы со мной?

УЧЕНИК: Я с вами. Но иногда я не вижу этого разделения. Прямо сейчас, прямо здесь, в этой комнате, это кажется мне очень ясным.

ГИД: Я могу предложить вам самый простой из всевозможных практических советов:

Каждый раз, когда внутренний голос разговаривает с вами, даже если он говорит про любовь и сострадание, не верьте ему!

Даже если он говорит о ком-то другом, не верьте ему. Даже если он направлен на кого-то другого, это голос вашей самоненависти.

Это просто ненависть через внешние объекты. Он может ненавидеть вас откровенно говоря вам, что вы паршивый и гнилой человек, и он может ненавидеть вас косвенно, указывая на то, что случилось «где-то там».

Если в голосе нет любви, не слушайте его, не следуйте ему, не верьте ему.

Никаких исключений!

Даже если он будет говорить, что это «для твоего же блага», это не так. Это для его блага, не для вашего. Это то же самое, как когда родители говорят вам ненавистным для вас тоном - «это для твоего же блага». Это для их блага. Это заставляет их чувствовать себя лучше. Это не делает вас лучше. (И это не заставляет вас вести себя «лучше».)

Вот несколько возмутительных вещей, которые я предлагаю вам совершить. Каждый раз, когда вы слышите голос самоненависти, сделайте что-нибудь для себя, чтобы свести его с ума.

Купите себе подарок. Посидите и почитайте в своё удовольствие. Примите большую, горячую ванну.

УЧЕНИК: В независимости от того, что вы не можете себе этого позволить?

ГИД: Да. В независимости от того, как бы это не было лениво, или возмутительно...

УЧЕНИК: ...беспечно и эгоистично...

ГИД: ДА! И чем больше, тем лучше. Это окажется просто, как прогулка в хороший день. Вы просто продолжаете идти пока ваш внутренний голос не успокоится, до тех пор, пока не станет ясно, что он не может больше вас контролировать.

Тогда, когда вы будете готовы, вы, но настоящий, вернётесь к вашей обычной жизни.

Конструктивная критика : не требуется

Давайте предположим, что вы будете чувствовать, если вдруг станете менее значимым, нежели тот, кто рядом с вами. Голос конструктивной критики спокойно говорит вам: «Это было довольно резко. Ты слишком саркастичен. У тебя всегда всё было. Ты лучше подумай над своими действиями, прежде чем оттолкнёшь всех».

Этот голос оправдывает себя, говоря что-то вроде: «Я просто хочу указать тебе на это для того, чтобы ты стал лучше, добрее и счастливее».

«Конструктивная критика» - это афера, управляемая людьми, которые хотят вас побить. И они хотят, чтобы вы верили, что они делают это для вашего же блага!

БУДЬТЕ НЕДОВЕРЧИВЫ к любому голосу, внутреннему или внешнему, который говорит: «С тобой что-то не так».

Этот голос тебя не любит, и не является полезным. Вполне возможно, что осознание того, что вы не были добры по отношению к кому-то, поможет вам понять, но более мягко, что «Я не хочу этого делать. Это не очень хорошее ощущение». И это не говорит о том, что вы плохой человек, или что вы не должны так поступать; просто вы не хотите быть злым, потому что это причинит боль душе.

Когда вы откроетесь этой осознанности, вам не нужно будет стараться измениться, так как в мягком подходе вы уже изменились.

Здравый смысл, поддерживающий самоненависть

- Лучше отдавать, чем получать.
- Старую собаку новым трюкам не выучишь.
- «Santa Claus Is Coming To Town» - это лирика.
- Вы получаете то, что заслуживаете.
- Чем больше вы стараетесь, тем лучше будете делать.
- Одна голова хорошо, а две лучше.
- Некоторые вещи просто должны быть.
- Если вы не собака-поводырь, то пейзаж никогда не изменится.
- Детей должно быть видно, но не слышно.
- Делайте, как я говорю, а не как я делаю.

ДОБАВЬТЕ СВОЁ...

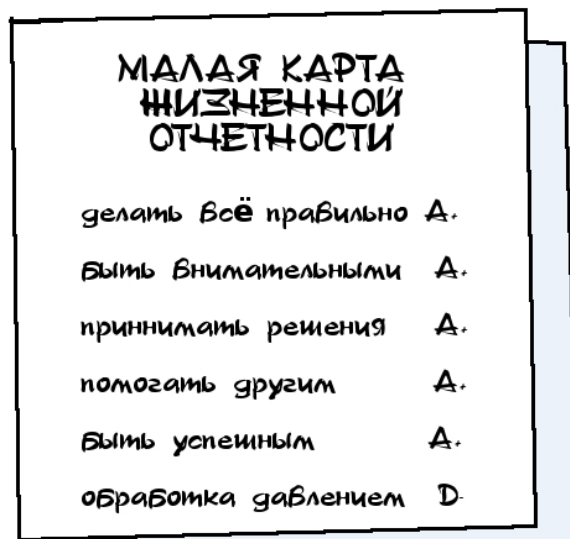
Конфликтующие убеждения, которые поддерживают самоненависть

- Терпение — это добродетель.
- Куй железо, пока оно горячо.
- Я сторож брату моему.
- Следи за тем, кто первый.
- Не будь ни заёмщиком, ни кредитором.
- Щедрость — это добродетель.
- «Carpe diem» (Лови день.)
- Сохраняй на чёрный день.
- Будь реалистом.
- Будь творческим.
- Вырази себя.
- Держи себя в руках.

ДОБАВЬТЕ СВОЁ

Самооценка — еще одна бесполезная идея

Самоненависть — это



наложение на себя невероятного давления для того, чтобы стать совершенным. Это давление заставляет вас делать ошибки (*) потому, что вы в стрессе, подавлены и несчастны.



(*) На самом деле ошибку сделать невозможно.

Инвестиции в несчастья



УЧЕНИК: Я знаю, что я, как правило, сосредотачиваюсь на наказании и не замечаю вознаграждения. Возможно, я считаю, что наказание работает, а вознаграждение — нет. Интересно, что я получаю от того, что верю в это.

ГИД: Если вы считаете, что наказание работает, то имеет смысл делать кучу вещей неправильно, то есть так, чтобы можно было получить много наказаний, тогда жизнь будет «работать» в соответствии с вашими убеждениями.

УЧЕНИК: Кажется, тогда у меня есть инвестиции в несчастья.

ГИД: Имейте в виду, что эгоцентризм, самоненависть и страдания — это синонимы. Быть несчастным — значит быть центром Вселенной. Теперь давайте добавим сюда компоненты отсутствия вины и отсутствия наказания. «Я, возможно, сделал что-то не так, но это не ТАК уж и плохо. Конечно я не заслуживаю ЭТОГО».

Разве это не совершенно? Мы даже наши проступки используем в свою пользу. Я сделала что-то неправильно, но я повернула всё так, что я — жертва, которая должна получить компенсацию. И эгоцентризм, как правило, тут же выступает с предложением, которое могло бы компенсировать эту несправедливость.

Это могут быть: мороженное, не возвращённый бумажник или вождение во время неучтивых сплетен о романе с чужим партнёром. «В

конце концов жизнь должна мне что-то за эту несправедливость».

Бухгалтерия самоненависти

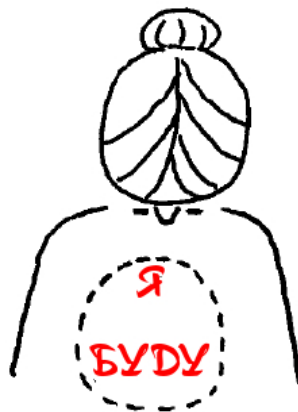
У самоненависти существует бухгалтерия:

- Я складываю всё, что делаю Я. Я вычитаю всё, чего не делают все остальные.
- Я складываю всё, что получают остальные. Я вычитаю всё, что не получаю Я.
- Я складываю все удачи других. Я вычитаю все преимущества, которых у меня не было.

И вот вырисовывается картина. Я до сих пор в яме, потому что за все то хорошее, что я делаю, я получаю плохое. Поэтому... Как же не чувствовать мне себя жертвой? Почему бы мне не попытаться подвести итог?

И, конечно же, мы не замечаем того, что почти каждый из нас видит себя жертвой, а других — мучителями, поэтому люди продолжают преследовать друг друга.

Кто это остановит?



Самоненависть и повторяющиеся избиения

Во взрослых отношениях жизненный стресс может привести одного из партнёров к тому, что он физически или морально станет оскорблять другого партнёра. Это может привести к циклическому характеру поведения, которое включает в себя следующие элементы:

- усиление стресса
- насилие

- раскаяние и решение «стать совершенным»

Мы часто думаем, что повторяющееся избиение может происходить между мужчиной и женщиной, но это может произойти с любыми двумя, тремя и большим количеством людей. В форме самоненависти - это относится только к самому себе.

Классическая ситуация, мужчина и женщина начинают жить вместе потому, что они хотят сделать свою жизнь лучше. Он будет заботиться о ней, а она будет поддерживать его, чтобы он мог заботиться о ней.

Через какое-то время это перестаёт работать. Жизненный стресс подталкивает его к моменту, когда он избавляется от своего разочарования избив её. И тогда, с одной стороны, он будет чувствовать себя хорошо, потому, что он снял напряжение, но с другой стороны он будет себя чувствовать плохо, потому, что он избил свою жену.

Она чувствует себя хорошо потому, что была наказана за то, что его унизили, но чувствует себя плохо потому, что её муж только что избил её.

Затем они собираются вместе и решают, что эта ужасная ситуация не должна повториться, и они начинают чувствовать себя лучше.

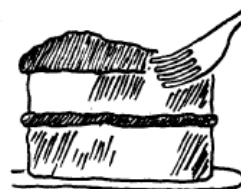
У них есть план. Взять это под контроль. «Мы не будем повторять эту ошибку снова. Мы сделаем лучше. Мы будем совершенными».

И напряжение начинает нарастать снова...

Аддитивные привычки - будь то продукты питания, алкоголь, наркотики, секс, курение, работа, отношения — следуют по тому же циклу.

НАПРИМЕР:

Жизненный стресс начинает нарастать, и вы ищите, что бы вам выбрать в качестве пристрастия. Например это еда. Вы главенствуете на кухне и постоянно едите, когда что-то происходит.



Вы чувствуете себя хорошо, потому что напряжение спало. У вас есть некая анестезия, и ваша тоска успокоилась. Но вы чувствуете себя УЖАСНО, потому что только что съели тонну!

И вы начинаете заниматься самоизбиением, потому что не уверены, что можете это контролировать.

Вы видите, что произошло. Это никогда не повторится. У вас есть программа. И на этот раз вы будете правы. На самом деле вы сделаете лучше. Вы станете совершенным. И напряжение опять начинает расти...



Этот процесс может происходить:

- между двумя людьми
- внутри себя (между двумя субличностями)

Принятое убеждение того, что вы должны совершенствоваться, идеально создано для самоненависти. Вы верите, что это ваш выбор — быть совершенным, или не быть им.

НО САМОНЕНАВИСТЬ УСТАНАВЛИВАЕТ СТАНДАРТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, и можно держать пари, что вы никогда не будете соответствовать этому стандарту.

Если вы это сделаете, вы опять встретите тот стандарт, из-за которого самоненависть опять будет бить вас. Это испугает вас? И если вы не испугаетесь, то как вы это будете контролировать? Вы будете считать, что самоненависть находится под контролем, но она заставит вас быть тем, кем вы должны быть, поэтому мало того, что вы будете несовершенным, вы будете неудачником. Самоненависть убедит вас, что если вы будете сами собой, вы будете отвратительны.



Вот так **БОЛЬШАЯ УРОДЛИВАЯ ЛОЖЬ** становится **БОЛЬШОЙ УРОДЛИВОЙ ВЕРОЙ**: самоненависть, критика, виновность, наказание и отказ — это всё для вашего блага, потому что это единственные вещи, которые мешают вам быть **ЛИЧНОСТЬЮ, ВНУШАЮЩЕЙ УЖАС**.

(У вас есть ваше мнение?)

Пожалуйста рискните им и выясните, каким вы будете без самоизбиений

и оскорблений?

Духовная практика не начнётся до тех пор, пока не прекратятся самоизбиения

Я предлагаю вам прекратить самоизбиение. Многие духовные учителя предполагают, что ненависть — это не ответ. Они говорят о любви, прощении, щедрости и благодарности. Они вряд ли говорят об избиении людей, ненависти людей, и вообще о вещах такого рода. Они говорят: «Вот, ребята, это направление. Это путь. Если вы действительно хотите проснуться и прекратить ваши страдания, найти радость, покой и блаженство, то вот способ сделать это». И в ответ: «Нет, я так не думаю. Я не собираюсь этого делать».

Итак, вот в чём дело. Если бы вы были готовы прекратить самоизбиение, скажем, всего за один день, и если вы окажетесь более отвратительным человеком, чем есть сейчас, на следующий день вы станете самоизбивать себя в два раза сильнее и наверстаете упущенное. Я просто утверждаю, что вы можете рассмотреть вопрос о принятии риска.



ГИД: Потребуется большое мужество, чтобы остановить самоизбиение. Я подозреваю, что это не потому, что мы на самом деле думаем, что будем плохими, если перестанем сами себя избивать. Я подозреваю, что это потому, что мы не хотим сталкиваться с тем, что эгоцентризм попытается сделать с нами, если мы начнём брать на себя управление нашей собственной жизнью.

Если вы решите, что больше не собираетесь быть запуганным избиениями эгоцентризма, вы будете немедленно захвачены борьбой не на жизнь, а на смерть, потому что наступит момент, когда «палка» убрана... подумайте об этом! Если вам не угрожает наказание, то что приведёт вас к успеху? Сделаете телефонные звонки? Создадите списки? А что будет, если Вы не сделаете то, что Вы должны делать?

ДРУГОЙ УЧЕНИК: «Я спущу свою жизнь в трубу». «Меня обвинят в безответственности». «Я потеряю свой имидж». «Люди будут смотреть сквозь меня». «Я буду чувствовать себя виноватым».

ГИД: Всё станет настолько плохо, что вы умрёте.

УЧЕНИК: Я думаю, что это то, к чему можно прийти в конечном итоге. Если я не буду работать, у меня не будет денег, я не смогу заплатить за свой дом, у меня не будет еды. И если я буду следовать этим указаниям достаточно долго, то я пойму, что всё то, что было в списке, направлено на то, чтобы поддержать меня. И если я не буду делать этого, то в конечном итоге — это смерть.

ГИД: Это то, что происходит, не так ли? Выполнить задачу или умереть. (Смеётся.) Даже если вы оцените все риски. А что, если голос не имел над вами никакой власти вообще? Что делать, если вы не верите в то, что вы

умрёте, если не сделаете то, что он сказал вам делать?

УЧЕНИК: Ну, я бы хотел обсудить кое-что из перечисленного. Убеждение в том, что мне нужны побои. Мне нужен страх смерти, чтобы делать все эти вещи. Я полагаю, что именно это направление позволяет мне идти, работать и что-то делать.

ГИД: Итак, что же произойдёт, если вы перестанете верить голосу самоненависти? Что случится с Вами, если Вы остановите самоизбиение?

ДРУГОЙ УЧЕНИК: Я считаю, что мои худшие самоизбиения не входят в список тех вещей, которые я собираюсь делать. Эти вещи — поведение, психологический характер вещей и эмоциональных способов, о которых я узнал, и, как предполагается, являются законом Вселенной. В большинстве ситуаций я должен быть вежлив. В любом случае я должен быть хорошим и умным.

ГИД: Итак, вы приходите домой после вечера, в течение которого вы сказали что-то неудачно. Что случится, если вы не отреагировали на это с самоненавистью?

УЧЕНИК: Ну, я пробовал. У меня кое-что получилось, но потребовало от меня огромного, ежесекундного напряжения сознания. Это поглотило огромное количество настоящего. И это потребовало мужества, потому что я ощущал себя так, как хороший человек должен был сделать, чтобы ругать себя за то, что я сделал.

ГИД: Тем не менее, то, что вы описали, это не брань.

УЧЕНИК: Это хуже.

ГИД: Это — насилие. Это то, что вы действительно описали. Итак, «хороший человек» что-то делает, и это оскорбительно. Довольно странно, да?

УЧЕНИК: Тогда проявляется элемент бесконтрольности и/или отказа от контроля. Если я не буду бить себя, возникает ощущение простора, которое пугает. Одна часть меня больше всего на свете хочет избавиться от контроля, чтобы просто идти, протекать с процессом. Другая часть отчаянно цепляется за контроль, хочет знать, что произойдёт, хочет, чтобы ей нравилось то, что происходит, чтобы влиять на происходящее. Но меня пугает то, что я получу для себя.

ГИД: Но не бойтесь насилия, которое связано с оскорблениями, и в то же время бойтесь простора.

УЧЕНИК: Да, отсутствие самоизбиения создаёт странно неудобное чувство свободы, тотальной свободы.

ГИД: Свобода и простор, вот что это. А так же потеря идентичности, потому что идентичность поддерживается за счёт того безумия, что мы описали. Это то, что держит меня в центре Вселенной. Это то, вокруг чего всё вращается. Если бы я научилась обращать внимание на данный момент, то могла бы увидеть, что происходит.

Медитация: почувствуй выгорание

Если вы практикуете медитацию, то с каждым днём, будем надеяться, вы будете привыкать к ощущению простора, к ощущению свободы. Вы будете практиковать возвращение к настоящему, к центру. Вы блуждаете, вы падаете, вы возвращаетесь. Блуждаете... падаете... возвращаетесь. Снова и снова вы понимаете, что ничего не случится, с вами ничего не случится. И вам изумительно хорошо.

Если вы когда-нибудь соберётесь стать свободным, вы должны быть готовы к тому, чтобы доказать себе, что ваше врождённое свойство — доброта, и если вы прекратите делать всё остальное, то вот она, доброта. Вы ничего не сможете доказать себе, пока бьёте себя, пока вы думаете, что единственная вещь, которая делает вас хорошим человеком — это то, что вы бьёте себя.

В какой-то момент, если вы искренне собираетесь заняться духовной практикой, вы должны найти мужество, чтобы остановить самоизбиение на достаточно продолжительное время, чтобы узнать, что вы — это доброта.

Именно поэтому у нас есть практика медитации: чтобы научиться спокойно сидеть и наблюдать за тем, что происходит. **Ничто во всём. Это просто материя.** Это привязка, которую мы определили для того, чтобы попытаться сохранить иллюзию того, что каждый из нас — отдельное существо; единственное, что мы научены делать — исказить. Что-то идёт не так, как надо, кто-то относится к нам неодобрительно, или мы относимся неодобрительно сами к себе, и мы начинаем прилагать много усилий, чтобы попытаться сделать это правильным, чтобы получить всё обратно.

Когда мы сидим в медитации, мы не можем почесаться, если у нас появляется зуд. Теперь это сводит людей с ума. Люди мне говорят: «Это безумие. Как не чесаться, если зудит во время занятий духовной практикой?» Это всё, что можно сделать в духовной практике, потому что случается так, что «Когда испытываешь зуд, то почешись», реакция, которая лежит в основе большинства наших страданий.

Но вы можете просто заметить зуд (ах, чешется), но не нужно ничего делать по этому поводу. Вы можете понять, что у вас есть условная реакция на ощущения, но вы не должны принимать это близко к сердцу. Вы не должны реагировать на это.

Если вы будете знать сразу, что не должны реагировать таким образом, то вы освободитесь от этого. Вы докажете себе, что не умрёте, и не будете сходить с ума, и части вашего тела не отвалятся. Вы просто можете быть здесь и чувствовать себя прекрасно. Если у вас что-то болит, то вы можете сидеть не обращая внимание на это. Это даже становится интересным. Вы этому больше не сопротивляетесь. Отчасти это даже увлекательно, когда что-то причиняет боль там, довольно скоро это причиняет боль здесь, а затем это не причиняет боль вообще.

И тогда вы начинаете думать: «Вы знаете, моей ноге было больно». Вы

сидите и тихо дышите, вдох, выдох, и вдруг услужливый голос вам говорит: «Разве это не ваша нога болела некоторое время назад?» И тут же боль возвращается. Вот так мы учимся спокойно сидеть с этим.

Возможно, что вы чем-то увлекаетесь. Голос говорит: «Вы знаете, я не могу сидеть здесь. Я терпеть не могу этого. Я должен встать и...» И вы просто продолжаете сидеть. Вы не реагируете на него.

Или у вас могут появиться какие-то навязчивые мысли. (*Что такое навязчивые мысли? Что мне с ними делать? Что такое расплата за навязчивые мысли?*) Довольно скоро вы потеряете к этому интерес. Вам станет скучно, потому, что вы ничего не делаете. Тогда, возможно, вы обратите внимание на скуку. (*Что такое скука? Что мне с ней делать? Что является результатом скуки?*)... и вы просто продолжаете сидеть.

В конце концов всё успокоится. И потом, когда что-то случается в жизни вы больше не будете верить в то, что должны реагировать на это. Вы будете спокойно сидеть не смотря на «Я терпеть не могу этого», «Чрезвычайная ситуация» или «Проблема жизни и смерти». Вы больше не верите этому. В отсутствии реакции, большой энергии и силы, кармически обусловленное действие, которое следует за этим, начинает поглощать само себя. Оно уже не питается вами, потому что вы больше не участвуете в этом. Пропадает топливо. И в конце концов оно начинает гореть само. Оно просто сжигает себя.

Безусловная любовь



УЧЕНИК: Вчера я подумал, что если я собираюсь научиться любить себя, то мне нужно научиться любить себя таким, какой я есть. Мне пришло в голову, что я должен быть благодарен даже избыточному весу, который есть у меня, за ту возможность, которую он дает мне, чтобы любить себя. Это позволяет мне думать о том, что должно быть есть какая-то причина, и эта причина, возможно, умение научиться любить себя.

ГИД: Да. Даже если бы вы потеряли вес и имели «идеальное тело», но не научились любить себя, где бы вы были?

УЧЕНИК: Я бы до сих пор пытался улучшить себя, чтобы исправить то, что я считаю неправильным.

ГИД: И всё, что бы вы делали, должно было быть достаточно приемлемым, чтобы вы могли любить себя условно, как и все мы. Пока вы делаете всё правильно, выглядите определённым образом, действуете так, как должны, выполняете определённые правила, вы будете любимы. Но а сможете ли вы быть привлекательным если не отвечаете стандартам? Можете ли вы сами любить человека, который не соответствует стандартам, потому что вас раньше учили, что стандарты должны быть? Можете ли вы остановить многолетнюю попытку изменить себя, чтобы узнать кто вы на самом деле?

Вы никогда не сможете совершенствовать себя достаточно,



чтобы удовлетворить ваши стандарты. Эгоцентризм это увидит. Но в этот момент вы любите себя, вы полностью изменились. Нежелание быть самим собой — один из наиболее важных аспектов самоненависти.

Нас учили верить, что это не нормально чувствовать, что мы чувствуем, или думать, что мы думаем, или делимся опытом. Если людям не нравится, что мы делаем что-то не так — они пытаются изменить нас, как детей. Мы усвоили и приняли эту систему. Итак, теперь мы пытаемся изменить всё, что мы не одобряем.

В принятии себя мы ничего не хотим менять в себе. Находясь в неприятии себя мы надеемся, что принятие себя это изменит.

У нас может быть весь спектр опыта, весь наш потенциал, и мы можем наслаждаться всем этим. Если мы будем двигаться сквозь условности в желании что-то изменить или обойти их, то нам будет доступно всё. Например, если вы несчастны, то в этом нет ничего плохого, но если вы ненавидите состояние в котором вы несчастны, то это настоящий ад. Если вы несчастны, но не ненавидите это состояние, то, вероятно, пройдёте через него довольно быстро.

Опыт быстрого движения сквозь — это опыт настоящего, но не опыт сопротивления. Когда мы перестаём быть в настоящем и застреваем в чём-то, то мы можем тащить это всю оставшуюся жизнь. Мы никогда не приходим к «получению» чего-то — философии, формулы, фиксированной точки зрения — это всегда делает нас разными. Не секрет, что это связывает нас.

(Помните, что с вами всё хорошо.)

Это постоянный процесс. Если вы решили учиться заботиться о себе, чтобы вы могли сами прожить свою жизнь, то должны будете практиковать это, пока не умрёте.

Внутренние отношения должны прорабатываться и отстаиваться так же, как и внешние отношения.

Хорошая новость! Когда вы в кого-то влюбитесь, вы не будете говорить: «О, нет, ну как долго я смогу любить этого человека?» Когда вы влюблены, вы будете любить чтобы любить этого человека, и вы будете надеяться, что это будет длиться вечно.

Если вы перестанете ненавидеть себя, то вы не будете:

- хронически опаздывать
- хронически торопиться
- медлить
- работать по принуждению
- злоупотреблять различными веществами
- лишать себя чего-то
- подавлять свои чувства
- стараться быть идеальным
- сильно беспокоиться

- слишком сильно заботиться
- зависеть от утверждений других
- верить «Судье»
- отрицать «Судью»
- наказывать себя
- сильно баловать себя
- упускать возможности
- бояться себя
- пытаться улучшить себя
- пытаться улучшить других

Добавьте к этому списку своё:

Вы не несёте ответственности за человека, которого всегда хотели найти. Вы должны стать лучшим другом для самого себя. Вы должны научиться отдавать себе безусловную любовь, и научиться принимать её.



Это не эгоистично. Это первый ГИГАНТСКИЙ ШАГ по направлению к самоПОЖЕРТВОВАНИЮ.

Вы говорите людям, что они эгоистичны, когда они чего-то не дают. Но они не могут дать то, чего у них нет. Это всё равно, что просить голодающего ребенка поделиться едой, а потом заставить его чувствовать вину за нежелание делиться (*).



(*) То, чего вы хотите и то, что вы можем получить — это две абсолютно разные вещи

ТЕ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ АБСОЛЮТНУЮ ЛЮБОВЬ — НЕ ЭГОИСТИЧНЫ, ОНИ ЛЮБЯТ

Недеяние (не действие)



У-вэй (кит. трад. 無為, упр. 无为, пиньинь: wúwèi) — созерцательная пассивность. Это слово часто переводится как «**недеяние**», другим вариантом перевода является «**немотивированность**». Самым главным качеством Недеяния является отсутствие причин для действий. Нет ни размышления, ни расчета, ни желания. Между внутренней природой человека и действием его в мире нет вообще никаких промежуточных шагов. Действие происходит внезапно и, как правило, достигает цели самым коротким путем, так как опирается на восприятие здесь и сейчас. Подобное миробытие характерно только для людей

просветленных, ум которых мягок, дисциплинирован и полностью подчинен глубинной природе человека.

То, что мы рассматриваем здесь – уровни самоненависти, которые сдерживают нас и не дают испытать нам глубокое, врождённое просветление. Это простой факт реализации, как он есть. Нам не нужно ничего ДЕЛАТЬ. Всё, что мы ищем станет нам доступно тогда, когда мы перестанем ДЕЛАТЬ всё остальное.

- Мы не должны меняться.
- Мы не должны исправлять себя.
- Мы не должны улучшаться.
- Мы не должны делать всё правильно.

Это не имеет никакого отношения к нашему поиску. Это то, на что мы ориентируемся вместо того, чтобы просто быть здесь. Вот почему самоизбиение так важно для нас. Это, наверное, один из наиболее эффективных методов предотвращения пробуждения. Вот почему мы так сильно сопротивляемся принятию, потому что принятие — это недеяние.

Нам не нужно ничего ДЕЛАТЬ

Спокойно сидеть в сострадательном принятии — это всё, что требуется.

Внутри каждого из нас живёт маленький ребёнок, которого учили верить, что с ним будут случаться плохие вещи или что-то будет происходить потому, что она/он плохой. Как взрослые, мы осознаём этого ребёнка, мы опечалены, и мы чувствуем печаль ребёнка. Мы пытаемся прийти к какому-то стандарту, чтобы попытаться ОСТАНОВИТЬ печаль, используем наш опыт. Для этого нам ребёнок не нужен. Она/он должен знать в глубине души, что это абсолютно правильно, когда у нас есть опыт.

Ребёнок нуждается в абсолютном признании постоянно. И мы, взрослые, тоже. Это то, что мы не получали, когда были маленькие, однако постоянно этого требовали.

Единственным ответом на это является сострадание. Попытка ОСТАНОВИТЬ, ИСПРАВИТЬ или ИЗМЕНИТЬ — это часть процесса самоненависти.

На основании своего опыта РЕАЛЬНО ОСОЗНАЙТЕ, что

- это грусть
- это не ошибка
- это просто трудно
- трудно быть.

Как мы можем чувствовать сострадание?

Конечно ваше эго будет постоянно выскакивать и говорить: «Хватит этой грусти. Давай уже что-то ДЕЛАТЬ!». Это



ДЕЛАТЬ бросает вас обратно на дно кастрюли. Я представляю себе большую кастрюлю тушеной самоненависти, и вот вы только-только начинаете подбираться к её верхнему краю, когда сталкиваетесь с чем-то, что опять сбрасывает вас на самое дно.

Как правило это «что-то» - попытка изменить кое-что из вашего опыта. Критикуя себя или кого-то другого, думая, что вам надо что-то менять, что-то исправлять, ДЕЛАЯ что-то вы обратно скатываетесь к самому дну кастрюли с самоненавистью.

Благодарность

Если Вам сложно уловить, как тонко работают процессы самоненависти, то очень полезно сидеть в медитации. Один из способов наблюдения самоненависти в практике медитации может быть такой:



Вы просто спокойно сидите, просто дышите, обращаете внимание на мысли, но тихо и спокойно. Вы начинаете замечать, что всё, что вы делаете — тихо сидите и дышите, но часть вас - это постоянный сканер, который ищет вещи, выдёргивающие вас из неподвижности.

Например он может говорить:



Это продолжается до тех пор, пока что-то цепляет вас и ваше внимание блуждает. Вскоре вы поймёте, что вы мечтаете/фантазируете/беспокоитесь/решаете проблемы, и вы переносите своё внимание обратно на дыхание. И опять ваше внимание начинает блуждать. Вы понимаете это и опять возвращаетесь к дыханию. Не тратьте своё время и энергию на самоизбиение за то, что отвлеклись. Просто сидите спокойно в благодарность за то, что вернулись.

Самоненависть: величайший дар

Величайший дар самоненависти — самоподдержка. Она несёт доскональную, агрессивную, иногда громкую, но чаще довольно тихую агитацию для того, чтобы держать вас в своей власти. Это самооправдание, когда мы утверждаем, что самоненависть позволяет нам выжить. Это заблуждение. Нам не нужно избиение, наказание, дисциплина, порка, ругань и принижение себя, и мы никогда это не делаем.

ИРОНИЯ СУДЬБЫ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО САМОНАКАЗАНИЕ — ЭТО УДЕРЖАНИЕ ВАС ОТ ВИДЕНИЯ ТОГО, ЧТО ВАМ НЕ НУЖНО СЕБЯ НАКАЗЫВАТЬ

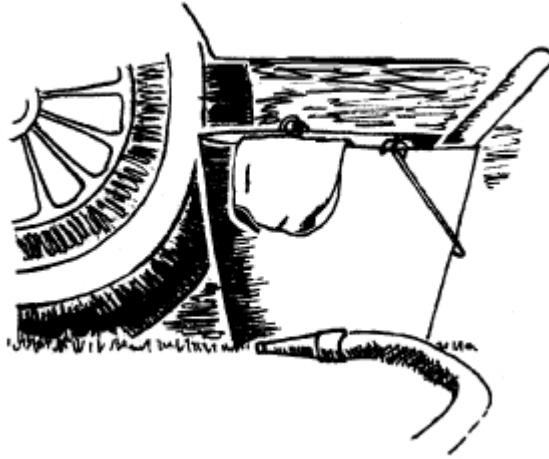
Если вы сможете когда-нибудь это осознать, будете готовы нарушить внутренний цикл самоизбиения и НЕ БУДЕТЕ ПОТАКАТЬ СЕБЕ В НАКАЗАНИИ, то вы увидите, что это так. Это требует мужества, терпения и веры в присущую вам доброту.

ВЕЩИ, ПРИЧИНЯЮЩИЕ БОЛЬ, ПРОБУЖДАЮТСЯ, НО НЕ ПОРТЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ, НЕ ДЕЛАЮТ ВАС НЕСЧАСТНЫМ, НЕ ОТБИРАЮТ ВАШЕ ХОРОШЕЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ, ОНИ ПРОБУЖДАЮТСЯ ЧТОБЫ ИСЦЕЛИТЬ ВАС ЧЕРЕЗ ПРИНЯТИЕ СОСТРАДАНИЯ

Мы часто хотим, чтобы система выживания нашего детства просто ушла, но как только мы просто примем её, как только поймём сколько много она сделала для нас, и сколько мы узнали из-за неё, мы начинаем быть благодарными ей за её требования.

Самоненависть — это:

Получить новый автомобиль и не заботиться о нём (*).



(*) «Не заботиться о нём» - это значит не заботиться о себе

Или когда ешь десерт, который хочешь, и каждое мгновение испытываешь чувство вины



УЧЕНИК: Когда я сегодня ехал сюда, то голос говорил мне: «Никто не хочет слушать того, что ты хочешь сказать». Конечно никто, включая меня, потому что я знал, что собираюсь сказать, но это голос не останавливало. Теперь, когда я здесь, и я ничего не сказал, голос говорит мне: «Ты не принимаешь участие. Ты должен говорить».



ГИД: Итак, всё что вы делаете — неправильно, всё, что вы сделали — было неправильно, и всё, что вы собираетесь сделать — будет неправильно. Используя систему так, чтобы оставаться в безопасности — это как использовать лекарства, но это хуже, чем заболевание.

Самоненовисть: это мучение себя сознанием того, что «Это не справедливо»

Вы смотрите на объём работы, который вы делаете по сравнению со своими коллегами и говорите: «Я должен получать больше денег. Это несправедливо». Но оплата за работу, которую вы делаете, вас бы не волновала, если бы вы не страдали. Вместо этого вы застреваете в этом ощущении, что заслуживаете больше денег, и гораздо большего, чем Вы получаете от жизни.

Вы не можете успокоить волну самоненависти потому, что вы парализованы из-за того, что боитесь попросить больше денег из-за того, что волнуетесь, и ненавидите себя, потому что боитесь.

Самоненависть: наркотик

Самоненависть скрывает поведение, которое заставляет вас чувствовать себя лучше, но в то же время — чувствовать себя хуже. Всё остальные пристрастия похожи на это. Самоненависть - это наркотик.

ГИД: Самоненависть как наркотик, но еще большее количество самоненависти вы получаете за счёт других зависимостей. Я разговаривала вчера вечером с одной женщиной, которая не пьет 4,5 года, но было время когда она постоянно выпивала. Я сказала ей, что когда она перестанет ненавидеть себя, то алкоголь ей не понадобится. Если вы перестали ненавидеть себя, вы не захотите плохо с собой обращаться. Это очень просто.

Если у вас есть склонность к алкоголю, то когда-нибудь наступит момент, когда вы будете сидеть на кухне, а перед вами — бутылка, и вы как в фильме *«High Noon»* должны выйти и встретиться с Плохим Парнем.



Ровно в полдень / High Noon - Классика зарубежного кино

Описание: В день своей свадьбы Уилл Кейн, шериф города Хэдливиль, узнаёт, что в город приезжает преступник Фрэнк Миллер, некогда арестованный Кейном. Три члена банды Миллера ждут своего главаря на железнодорожной станции - поезд должен прибыть ровно в полдень. Друзья Кейна уговаривают его уехать ради собственной безопасности. Кейн сначала соглашается, но скоро возвращается и требует

назад свой значок. Его жена Эми говорит, что уедет на том же полуденном поезде, с ним или без него. Кейн просит помощи у горожан, но все отказываются, испугавшись бандитов...

Возможно, что вы — счастливчик, а может быть и нет. Но вы должны пойти туда для выяснения отношений, или плохие парни начнут орудовать в городе. Вы не можете надеяться на то, что самоненависть устанет ходить за вами и уйдёт. Она как шантажист, как только начинается вымогательство, из вас будут вытянуты все соки, а потом вас оставят умирать. Напоследок самоненависть заберёт у вас даже последние десять центов. Это не просто срыв вентиля, это прорыв водопроводной трубы.

Ну так что, вы рискнёте вступить в противоборство или предпочтёте умирать медленной, медленной смертью? Если вы выберете первое, то ваши шансы 50/50, если второе — то у вас нет шансов. Остановившись на этой аналогии... на самом деле ваши шансы гораздо больше, чем 50/50, потому что как только ваш шестизарядный револьвер будет снят с предохранителя, и вы пойдёте по Главной Улице в полдень, то плохие парни испугаются и не будут показываться.

УЧЕНИК: Правильно. Ничего нельзя контролировать. Наблюдая, мы фактически ничего не показываем.

ГИД: Но если вы дрожите, сидя под полом, вы никогда не пойдёте по Главной Улице. Как сказал Франклин Рузвельт: «Нам нечего бояться кроме самого страха». Мы так боимся бояться, мы так боимся, что нам будет недостаточно того, что мы не будем доказывать себе, что это не так. Тот, кто проектирует неполноценность (в одной из наших предыдущих сцен) говорит что-то вроде «Ты думаешь, что собираешься быть бегуном?». Ситуация — другая, поэтому иногда трудно понять, что у разных ситуаций один и тот же источник.

Но кто инвестирует ваши страхи? Поддерживает иллюзию несоответствия? Разве люди, которые любят вас, хотят, чтобы вы боялись? Разве вы сами хотите чувствовать себя несоответствующим, недостойным, не заслуживающим?

Нет, ни в коем случае.

Как только мы начинаем понимать, что страх представляет собой процесс, мы можем управлять им. Быстрее всего вас может подтолкнуть к этому противостояние самоненависти, как я писала раньше, потому что страх не будет возникать.

Каждый раз, когда к вам приходит и начинает что-то рассказывать голос самоненависти, просто посидите на диване и почитайте книгу, или пойдите и посмотрите на цветы, или пойдите и пообедайте, или сходите в кино.

УЧЕНИК: Тогда возникнет страх?

ГИД: Да. Самоненависть боится, что быть добрым к себе войдёт у вас в привычку. У меня всё сводится к следующему: ни один из моих героев (все мои герои — религиозные типы) никогда не говорил: «Самая важна

вещь во Вселенной — это быть заодно со страхом и несоответствием». О'кей? Ни одному живому существу Бог не определил «бояться и не соответствовать», а потом не говорил что оно должно к чему-то стремиться.

Поэтому, если я собираюсь постичь Истинную Природу, Природу Будды, Бога — как величайшую ценность в жизни, а затем, мгновение за мгновением, выбираю противоположное, то что я делаю? Это основная духовная проблема. Как я могу выйти за пределы этого страха, чтобы выбрать мудрость, любовь и сострадание?

УЧЕНИК: Да, а как можно выйти за пределы этого?

ГИД: Что касается меня, то я возвращаюсь к «бутылке на столе». В моей жизни есть время на то, чтобы я сидела на своей подушке для медитации, и я ценю его, потому что это единственный способ, который помогает мне избежать крика, самоубийства или безумия, так как каждый кусочек моих выработанных условностей сидит внутри меня и постоянно высказывается.

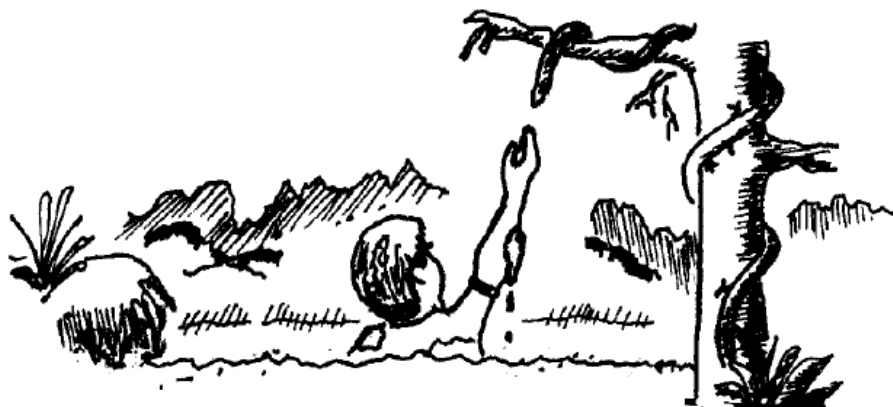
Святой Иоанн Креститель говорил о темноте ночи и души, и для меня это именно то, что он говорил. Его изображали, как Бога и дьявола, борющихся за бессмертную душу. Но это действительно то, что он чувствовал? И не кажется ли вам, что в большинстве случаев дьявол выигрывает?

УЧЕНИК: Да. Но теперь, похоже, я на стороне дьявола!

ГИД: Да, что касается меня — и этим я отличаюсь от большинства людей в мире — я действительно не могу поверить даже на минуту, что есть что-то более важное, нежели то, к чему я стремлюсь. Я не думаю, что есть что-то важнее!

Я не думаю, что важнее деньги, безопасность, хорошая репутация, большая популярность или общение с людьми, такими же, как я, или что-то еще. Я не думаю, что есть что-то гораздо важнее, чем моя Истинная Природа. Таким образом, если что-то встаёт между мной и моей Истиной Природой, то я спокойно сижу в медитации, пока это не уходит. Я просто собираюсь сесть и сидеть спокойно и постоянно возвращаться к тому что я знаю правду, и так до тех пор, пока это не перестанет находиться между мной и истиной. Я знаю, когда это будет. Мы все знаем, когда это будет. Мы все знаем, что это за момент единения с нашей Истиной Природой, миром, радостью, комфортом. Мы знаем когда это есть, и когда этого нет. Это как разлад в отношениях с тем, кого мы любим. Мы обращаем своё внимание на то, что куда-то ушли гармония, мир, радость. Мы не говорю: «Я разберусь с этим позже». Мы хотим разобраться с этим СЕЙЧАС! Мы не хотим смотреть на что-либо еще, пока не решится эта проблема. И мы знаем, что решение здесь (показывает на сердце). Поэтому мы обязаны спокойно сидеть с этим в медитации.

Самоненависть это зыбучие пески



Всё, что вы пытаетесь сделать — вылезти, но при этом погружаетесь всё глубже. В зыбучих песках, если вы перестали бороться, вы будете тонуть медленно. Когда вы прекращаете борьбу (если вы согласны) с самоненавистью, вы получаете свободу.

Сострадание, несмотря ни на что

УЧЕНИК: Это шаблон самоненависти, который я заметил. В последнее время я пытался сказать: «Хорошо, у меня есть эта потребность, и я собираюсь поддержать себя. Я собираюсь попросить то, что я хочу». Так, я это делаю, но мои худшие опасения сбываются. Людям не нравится то, что я сказал или сделал. Моя потребность отклонена. Тогда самоненависть приходит и говорит: «Я тебя предупреждала!». Но затем другой голос, который у меня не было возможности раньше слышать, говорит: «Но ты это сделал. Сейчас это главное. Не имеет значения, что произойдёт потом, ты сделал это».

ГИД: Да, мы видим один из шаблонов самоненависти, и мы научились не верить этим голосам. Но они не собираются останавливаться. Они будут звучать вновь, и вновь. Они повысят свой уровень до такой степени, которую вы и не могли предположить, потому что когда вы пытаетесь переломить ошибочные действия, то получаете обострение ситуации. Когда за основу берётся эгоцентризм, он будет использовать все средства, чтобы защитить себя. Мы должны учитывать это, потому что если у вас есть сострадание к себе, если это действительно необходимо, то можете себе представить, как начнёт трястись и рушиться система самоненависти?

У вас недостаточно опыта, чтобы ставить под сомнение всё о самоненависти — это фактически завершение того, сколько говорится предположений о достижении. Вот почему ответ — сострадание, несмотря ни на что.

Теперь мы говорим что мы можем испытывать сострадание так долго, пока это не станет Действительно Ужасной Вещью, которую мы сделали. Но именно тогда мы нуждаемся в сострадании больше всего!

УЧЕНИК: Если вы заставили голос замолчать, победили самый плохой из них, и все голоса самоненависти искоренили, то должны испытывать сострадание даже к тем голосам...

ГИД: Когда мы перестаём их видеть мощными, когда мы увидим их жалкими, потерянными, больными, неправильными, как мы можем им не сострадать?

Готовность это Ключ

УЧЕНИК: То, что создаёт для меня разницу в понимании принятия — это осознание того, что вещи не должны изменяться ради меня, чтобы я мог принять их. Если что-то происходит, то всё, что мне нужно сделать, это быть готовым признать, что и это тоже их принятие. Это не правда, будто моё принятие или непринятие может измениться в зависимости от того, происходит это или нет. Это уже происходит, и всё, что я могу сделать — признать это.

ГИД: Я не могу как-то повлиять на происходящее, но я могу ясно обозначиться и быть готовой. Для меня это — практика сидения — постоянно быть ясно обозначенной и быть готовой. Это похоже на то, когда ваши руки открыты для того, чтобы получать. Нет никакой гарантии, что вы получите что-нибудь, но если кто-то захочет вам дать что-то, то вы будете готовы.

УЧЕНИК: Я не сказал бы, что я постоянен или дисциплинирован в сидении. Но я постоянно готов смотреть на вещи и использовать мир в качестве зеркала, в котором я вижу свои собственные проекции, и я могу признать, что есть часть меня, которая мне не нравится или пугает меня.

ГИД: Это ключ ко всему, потому что основа нашей практики — это прекращение страдания, и в каждый момент у нас есть возможность видеть то, что в нас страдает. Мы можем спросить: «Что лежит вне сферы сострадания? Что не может излечиться?» И мы можем вернуть это в исцеляющий свет сострадания просто признавая его, принимая его.

Вон та личность — это Я. Это существует во мне. Я чувствую это, я делаю это. У меня эти мысли. У меня есть это стремление.

Шаблоны образцов страдания скрывали то, что они продолжают существовать вне сострадания. И только степень нашей готовности приносить свет может исцелить это.

Таким образом, вы можете иметь всё вместо того, чтобы погасить всё то, что эгоцентризм считает неприемлемым. Вы можете быть, вы можете экспериментировать, вы можете иметь всё, просто быть тем, кем вы являетесь в этот момент.

УЧЕНИК: Не смотря на знание об испытании радости, бывает всё еще страшно найти другой аспект себя, который я не видел раньше.

ГИД: Да, потому что эгоцентризм рассматривает это как смерть. Пока в вас есть ужасные скрытые вещи, самоненависть может управлять вашим поведением. Когда вы готовы позволить всему выйти на дневной свет, у самоненависти больше не будет власти над вами.

**Если бы у меня могло быть сострадание
(любовь к себе)
для того, чтобы ненавидеть себя (!)
я бы прекратил ненавидеть себя
я бы стал любить себя и ничто во мне
не должно меняться**

Голоса: слушаю, но не верю

Если голоса в вашей голове говорят, например, что вы плохой духовный ученик, вы плохо медитируете, вы ёрзаете, ваш ум блуждает, то в какой-то момент вы можете определить, что это самоненависть, и отпустить её.

Но если вы начинаете думать, что вы хороший медитатор, что вы личность, духовно высокоразвитая, что вы очень хорошо всё делаете, что ваша практика лучше, чем у других, то это тоже самоненависть, которую очень трудно отпустить, так как вы на крючке.

Очень полезно выработать привычку не верить любому из голосов — слушать, но не верить. Это как если бы вы сидели за обеденным столом с какими-то людьми, и они бы все одновременно говорили. Вы можете слушать их, но вы не должны решать, кто прав, а кто виноват, кто хороший, а кто — плохой и так далее. Вы можете просто в своём уме иметь отношение присутствия, но не участия. Если вы можете иметь такой же склад ума, как у других людей, то это большой шаг. Когда вы можете иметь его внутри себя, вы двигаетесь к свободе. Потому что часть вас, та, которая пытается понять, что правильно, а что не правильно, кто хороший, а кто плохой и так далее, это проблема. Это человек, который находится в замешательстве и страдании. Когда вы можете сделать шаг назад, то ничего нельзя выразить, и ничему нельзя верить. Нужно просто быть полностью в настоящем моменте.

Голоса захватывают вас ментально, и начинают заставлять вас полагать, что существует иной мир, нежели настоящее. Чем больше они могут заставить вас участвовать в их вере, тем больше они будут вовлекать вас в иллюзию того, что вы являетесь особенным, и тем больше вы будете страдать. Чем меньше вы верите, тем меньше вы будете чем-то прельщаться, и тем больше вы сможете быть в настоящем, и будете меньше страдать.

Учитесь быть настоящим.

Практикуйте слушание голосов в вашей голове, но не становитесь вовлечённым и не осуждай.

Примите на веру, что любой голос, внутренний или внешний, который говорит вам, что С ВАМИ ЧТО-ТО НЕ ТАК, это не голос вашего Сердца, Бога, Истинной Природы.

Мотив принятия не очень популярен и состоит в том, что в принятии — ничегонеделание.

В принятии нет ничего «неправильного», того, что должно быть изменено, является постоянным, работает или как-то улучшается.

И простой, поразительный, умопомрачительный, удивительный ФАКТ

состоит в том, что как только вы принимаете себя ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ, все это «недостатки характера»



начинают отпадать, потому что эти «недостатки» существуют только в неприятии и в самоненависти.



ГИД: Для вас ничего не является проблемой, пока вы не начинаете сопротивляться ей. Проблема появляется вместе с сопротивлением.

УЧЕНИК: Но если я хочу сделать что-то, это причинит вред?

ГИД: Желание сделать что-то и делать что-то — это две совершенно разные вещи. Нет необходимости действовать только потому, что у вас появилось желание.



УЧЕНИК: А что, если я хочу действовать?

ГИД: Ваши вопросы приходят из убеждения, что вы изначально плохой, и что если вы не контролируете себя, вы будете плохим. Когда вы осознаете, что вы — это доброта, и позволите себе жить с этим, то вы никогда не будете причинять вред, особенно умышленно.

Если Вы возьмёте
самую страшную
вещь в мире



и пригласите
её войти



обнимете её



и будете спокойно
сидеть с ней рядом



насколько
Вы останетесь испуганным?

Самоненависть: Все делают это!

Как только я ловлю себя на том, что процесс самоненависти работает, я вижу, что он происходит постоянно и везде.



Все делают это.

Вы делаете это так.

Когда вы видите, что это реальность, самоненависть перестаёт быть частной, тайной вещью, которую вы делаете, чтобы доказать, что вы — плохой человек. Вы можете начать воспринимать это не так лично.

В некоторый момент, сейчас или потом, вы окажетесь перед необходимостью рискнуть и БЫТЬ САМИМ СОБОЙ, чтобы узнать, кто же вы на самом деле.

Не вы, отвечающий стандартам, а Вы, которого учили верить, что вы такой, какой есть на самом деле. И это, пожалуй, будет самой страшной, самой любящей, самой полезной вещью, которую вы когда либо делали.

Если вы не становитесь добрым, мягким, щедрым, любящим, значит вы не проделали эту работу.

Если вы чувствуете себя более обременённым, осуждающим, отвергнутым, вы создаёте самоненависть

Какое направление?

Дальше вы увидите модель довольно точного представления о том, как ваше создание условий по отношению к страху и самоненависти пытается препятствовать вам, чтобы вы узнали вашу Истинную Природу.



На уровне личности (4) у вас есть механизмы выживания, ваша оборона, и ваши способы получения чего-либо от мира. С этой точки зрения вы могли бы решить, что в жизни должно быть что-то большее, чем вы получаете, и что вы хотите чего-то большего, чем вам предлагает жизнь.

Поэтому вы начинаете работать с личностью, пытаясь её улучшить, исправить, понять. Вы пробуете и то, и это, новый приятель, новая работа, дом, автомобиль. Вы стремитесь к личностному развитию, используете терапию. Вы делаете всё, что, как вы считаете, превратит вас в человека, которым вы должны стать. Всё, что вы делаете — не плохо, но оно не работает.

В итоге, когда все эти усилия не увенчались успехом вы собираетесь «Нырнуть Поглубже» и начать своего рода духовную практику, возможно,

что даже практику медитации, то есть то, что должно взять вас, и вывести за пределы личности.

И вот вы начинаете длинный, трудный путь к центру своего бытия. Первое, через что вы проходите, это самоненависть (3). Теперь это слой, который, к счастью, препятствует деятельности слоя индивидуальности! (У нас — духовная практика, которая не имеет в качестве своей цели жить успешной эгоцентрической жизнью).

Так вот, вы на слое (4), и вы стараетесь стать совершенным человеком, но слой (3) будет говорить вам, что это не работает. Вы пытаетесь улучшить себя, но самоненависть не позволяет вам сделать это. Всякий раз, когда вы реально пытаетесь начать это духовное путешествие, самоненависть будет делать всё возможное, чтобы остановить вас, а потом побить вас для того, чтобы вы остановились.

Вы собираетесь начать медитировать, но самоненависть останавливает вас и бьёт, чтобы вы остановились. Вы собираетесь начать тренироваться, и самоненависть останавливает вас, а потом бьёт вас, чтобы вы остановились.

Если вы научились концентрировать внимание и бороться с голосами самоненависти, научились спокойно сидеть с этим в медитации, то следующий слой, с которым вам придётся столкнуться, это страх (2).

Вы сделали это, оставили отвлекающие моменты в прошлом, вы стали сострадательны к самому себе, затем наступает мгновение безмолвия... Что вы получаете? Страх. Большой страх. Он говорит: «Ты умрёшь!» И вы думаете: «Разве это может быть ответом? Я прошел через всё это, но РАЗВЕ ЭТО ОТВЕТ?»

Поэтому вы возвращаетесь на уровень (3), к самоненависти, и видите, что самоненависть очень удобна, потому что она работает в обоих направлениях: вы можете пойти от страха к самоненависти, и вы можете пойти от личности к самоненависти. Это гибкая система.

Вы можете ненавидеть себя за то, что боитесь, и вы можете попытаться исправить себя так, что не будете бояться, вы можете бояться страха, и ненавидеть себя за то, что боитесь перестать ненавидеть себя... всё спланировано так, чтобы остановить вас и не дать пройти к центру (1).

Может быть при наличии терпения, готовности и опыта или просто уже настрадавшись и наплакавшись вы, в конце концов, понимаете, что все эти переходы от личности к самоненависти, от самоненависти к страху и обратно были именно тем, что вам нужно было делать, чтобы учиться. Вы понимаете, что каждый шаг, который вы делали, был шагом в Направлении.

Весьма возможно, вы осуществляете это так, что всё пройдёт идеально, и окажется, что Истинная Природа никогда не была от вас скрыта, никогда не была вне досягаемости, и всегда присутствовала, всегда направляла вас.

Никогда не было никакой ошибки. Вы просто не знаете этого.

Ужасные Вещи (я имею в виду - ужасные)

Самоненависть — это инвестиция в убеждение, что вы — ужасный человек, а глубоко внутри вас есть Ужасные Вещи. Почему? Потому что она оставляет на вашем пути пороховой заряд. Она может только сказать

БУУ!

и вы тут же отпрыгните назад и сделаете всё, что она скажет. Но вы можете сказать самоненависти, что она просто блефует и попросите её:

**“ПРИВЕДИТЕ ЭТУ
УЖАСНУЮ ВЕЩЬ
И ПОКАЖИТЕ ЕЁ
МНЕ”**

Но самоненависть не сделает этого. И, тем более, она не сможет показать вам Ужасную Вещь, и вы поймёте, что, ВОЗМОЖНО, ЕЁ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ВОЗМОЖНО ВНУТРИ ВАС НЕ НАХОДЯТСЯ «УЖАСНЫЕ ВЕЩИ».

И в этот момент самоненависть начинает схватку, потому, что от неё уходит власть — она переходит к той части вас, которая способна отойти от самоненависти и вести диалог с ней, и вы можете перестать верить, что с вами что-то не так, и часть вас станет свободной.

Подарок

Вы сохраняете свою личность не заглядывая внутрь себя. Эта система, эта личность не может находиться под контролем. Это не реально. Поэтому... правильно, прежде чем вы начинаете заглядывать в себя (в ваши стандарты идентичности) эго переходит к обороне и начинают звучать голоса:

- Мне скучно.
- Это глупо.
- Мне не нужно это.
- Я не могу это сделать.
- Для меня это не работает.
- У меня слишком много дел.

Это может звучать, как если бы мы рассматривали самоненависть, как врага, но мы этого не делаем. Ганди говорил о своих политических оппонентах, как об учителях, и то, что иметь достойных соперников — это

благословение. Он заставлял людей быть лучше, чем они есть. Наличие у нас самоненависти — это духовный дар.



ГИД: О'кей, давайте послушаем, как звучит самоненависть. Ответьте на вопрос: Что с вами не так?

ГРУППА: Да всё... Я не могу понять, что не так... Я всегда неправ... Я никогда не могу быть серьёзной... Я неблагодарный... Я критикую и осуждаю... Я направляюсь в ад... Я злой... Я никогда не получаю того, чего заслуживаю... Я не командный игрок... Я слаба... Я скрытный... Я не могу доверять... Я жульничаю... Я ленивая и потворствую собственным слабостям... Я небрежный... Я слишком серьёзный... Я труслива... Я не могу планировать... Я всегда не удовлетворён... Я невнимательна... Я слишком много говорю... Я слишком медлителен... Я ленива... Я мало думаю... Я всегда опаздываю... Я не достаточно хорош... Я эгоистка... Я посредственность... Я недружелюбен... Я недостойна... Я непривлекательна... Я врун... Я слишком гордый... Я всегда всё должен держать под контролем... Я не могу говорить прямо... Я глупа... Я выхожу из под контроля... Я слишком эмоциональна... Я слишком чувствительна...

ГИД: Когда вы отвечали, я наблюдала, как вы становились всё младше и младше. Вы опять вернулись в детство. У вас изменился голос, язык тела, энергия. Внезапно я оказалась в комнате с кучей маленьких детей. Они очень милые.

Самоненависть использует САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ как САМОЗАЩИТУ.

Пока вы беспокоитесь о самоулучшении, вы всегда будете получать его. И вы всегда будете страдать.

Неудивительно, что мы чувствуем себя, как не отвечающие требованиям

Самоненависть поощряет вас к осуждению, но она бьёт вас за осуждение. Когда вы кого-то осуждаете, то это просто ваша самоненависть выходит наружу, а затем вы получаете возможность использовать её по отношению к себе, когда осуждаете себя! Мы говорим про это: «Потеряете голову – потеряете хвост».

Худшая вещь, которая может с вами случиться

УЧЕНИК: Вера в справедливость - это такая установка для самоненависти. «Если бы жизнь была справедливой, если бы всё было сбалансировано так, как должно быть, то это не произошло бы со мной». Всё начинается с этого: «Возможно я где-то ошибся». И еще вот это, оно старо, как мир: «Почему плохие вещи случаются с хорошими людьми?». Я предполагаю, что нет плохих вещей и хороших людей. Есть просто вещи, и просто люди.

ГИД: И это пугает, не так ли? Потому что это означает, что мы ничего не можем контролировать. Если с нами что-то может случиться, не смотря на все наши усилия, которые мы приложили к тому, чтобы всё было сделано так, как мы хотим, то где оставленный эгоцентризм? Одна из угроз эго: «Если вы не сделаете так, как я говорю, то с вами случится что-то ужасное». Если вы считаете, что угроза — это самое худшее, что может случиться с вами... то ЭТО УЖЕ ПРОИЗОШЛО!

УЧЕНИК: Что значит «худшее»?

ГИД: Вера в то, что вы являетесь неполноценным. Вера в то, что вы не являетесь полноправным участником вашей жизни. Когда вы отворачиваетесь от вашей Истинной Природы, вашего Сердца и Бога.

ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ УДИВИТЕЛЬНО, перед лицом вашего страха несоответствия стандартам вы даже готовы спокойно сидеть в медитации. Вы работаете и работаете для того, чтобы раскрыть слои вашего несоответствия стандартам, и когда вы видите то, что вы раскрыли, то ваша реакция обычно бывает «О, нет, только не это! Я не хочу это видеть!»

О чём вы думали? Что собирались увидеть? Вы должны помнить, что это слой является «прослойкой» между тем, кто ищет и между тем, что ищет. Это то, что удерживает вас от ВАС. Вас учили ненавидеть это и бояться этого, чтобы вы были слишком напуганы, и чувствовали отвращение глядя на это.

Это означает, что если вы когда-либо это делали — если вы когда-либо возвращались к вашему безусловному — то вы соскочили с крючка! Возвращение к тому, кем вы являетесь на самом деле — это средство избавления от самоненависти, иллюзии разобщённости, эгоцентризма. Именно поэтому это настолько трудно, поэтому мало кто делает это.

Эгоцентризм очень силён, очень умён, и очень решителен, потому что думает, что борется за свою жизнь.

Чем глубже вы погружаетесь, тем он выглядит всё хуже и хуже. Вот почему очень важно научиться спокойно сидеть в медитации и не верить голосам, которые начинают разговаривать с вами. Вот почему так важно найти сострадание.

**ЕСЛИ ГОЛОС НЕ ГОВРИТ О
СОСТРАДАНИИ К ВАМ,
ОН НЕ СКАЖЕТ ВАМ НИЧЕГО
ПОЛЕЗНОГО (*)**



(*) Всё, что вам нужно знать придёт через сострадание

Не путайте **ЛЮБЕЗНОСТЬ & ВЕЖЛИВОСТЬ** с состраданием.

Сострадательный человек может быть тем, кого вы называете хорошим и вежливым, сострадание не пытается быть хорошим и вежливым. «Хороший и вежливый» исходит от выработки условного рефлекса. Сострадание исходит из Сердца и нашей общей взаимосвязи.

Притворяйся, пока не начнёшь делать это

СТУДЕНТ: Большая часть моего нежелания делать определённые аспекты работы по прекращению самоненависти исходит от самой самоненависти. Например, если я понимаю, что я говорю плохие вещи про себя, но они кажутся фальшивыми. Чтобы заставить себя быть сострадательным, нужно сказать что-то хорошее про себя вместо этого. И я нахожу, что сделать небольшое усилие часто бывает полезным. Недавно я бы чувствовал себя раздраженным, но не благодарным, и просто механического процесса написания «спасибо» было достаточно, чтобы помочь мне найти чувство благодарности. Я не могу сказать, что это фальшиво и глупо, но это работает.

ГИД: Голос говорит, что это фальшиво, он испуган, что вы узнаете, насколько вы можете быть искренним.

СТУДЕНТ: Всё будет о'кей, если просто претвориться, что вы любите себя,

пройти напрямую сквозь движение, охватывающее себя, даже если оно ложное или глупое. Святая Тереза из Авилы учила идти к опыту благодарности изнутри, но я всегда намеревался обманывать, если этого не было.

Я часто «поступаю, как если бы играл чью-то роль», и как только я это делаю, я чувствую реальные изменения.

ГИД: Потому что это не подделка. Вы действуете таким образом, какой вы есть на самом деле, согласно вашей Истинной Природе, и это находится ниже самоненависти [*см. схему выше — прим.пер.*]

Оставайся с дыханием

УЧЕНИЦА: Я была на конференции, где мы каждое утро сидели в медитации в течение часа, и нам сказали, что если мы не сидели в медитации раньше, то можем испытать разные неприятные физические ощущения, даже тошноту. Я никогда не медитировала ранее, но я хотела всё делать правильно, поэтому я сидела (в медитации) каждое утро. Тогда я была беременна, и после каждого сидения я хотела всё бросить. Но так как я ожидала таких мыслей, то я всё равно продолжала сидеть, и я настроила свой разум на то, что я не брошу это делать, даже если буду терять сознание. И тогда я узнала, что могу пройти через это, оставаясь в каждом дыхании. И этот опыт показал мне, что голоса внутри меня были неправы. Они говорили: «Ты не можешь это делать. Ты будешь болеть». Но это было не так, даже когда я получала физические сигналы. Это был очень ценный опыт. Позже, во время родов, это оказалось правдой еще раз: пока я оставалась в каждом вдохе, со мной всё было хорошо. Это показало мне, где свобода.

ГИД: Да. Если вы пойдёте с вашей подругой на другую конференцию, полагая, что она сидела в медитации определённые часы каждый день, даже если она никогда в ней не сидела раньше, то вы можете ей сказать: «Я надеюсь ты знаешь, то, что ты делаешь большое дело. Это действительно трудно, но ты делаешь это».

Это те вещи, о которых мы говорим, является естественными для каждого человека, и мы действительно заботимся об этом, и мы не говорим это самому себе. Но мы можем.

Мы можем даже выйти за пределы разговоров с собой, и это нормально, что у нас есть мысли и чувства и мы рискуем, и действительно страдаем кому-то, подобно тому, о чем говорят «Это было действительно хорошо. Я рада, что сделала это. Ты хороший человек».

Когда я даю эти рекомендации, люди часто говорят, что они боятся, что если они будут так вести себя, то они станут эгоцентричными и будут потворствовать своим желаниям.

Но они уже эгоцентричны и склонны потворствовать своим желаниям!

Быть добрым к себе — это способ не быть эгоцентричным и не потворствовать своим желаниям!

Бояться - это нормально?

УЧЕНИК: Я обнаружил, что в медитации очень полезно говорить себе, что я люблю себя. Сначала у меня было ощущение, что всё это искусственно и смешно, но я принял решение продолжать, и результат был удивительным. Иногда я был в ужасном психологическом состоянии, и идея любить себя приходила сама по себе. Несколько раз я даже расплакался, потому что это было сострадание. Я практиковал вербализацию «Я тебя люблю», и как результат, эти слова просто возникали.

ГИД: То, что вы видите как искусственное и смешное, говорит нам, что эгоцентризм начинает осуждать. В центре [см. рисунок с мишенью] вы никогда не увидите любовь к себе как нечто фальшивое или смешное. Только эго хочет добавить этому ярлыки. Фальшивка — это обман самоненависти; это эго пытается заставить вас поверить, что любить себя — это опыт, которого вы не знаете. Вот почему мне нравится процесс уверенности в себе, любви себя.

Пример принятия и любви к самому себе в действии может быть чем-то вроде этого. Давайте скажем, что вы определили то, чего боитесь. Вы можете сказать: «Я смелый и мужественный человек», но это не приведёт ни к чему хорошему. Или вы можете сказать: «Это нормально бояться», и начнёте фокусироваться на том, что это страх.

«Что такое страх? На что это похоже? Где это происходит в моём теле? Что я могу сказать про себя, когда боюсь?»

Тогда вы можете идти вперёд и делать то, чего боитесь, и тогда вы можете спросить: «В какой момент возникает страх? Как страх мешает мне делать что-то? Могу ли я чувствовать страх и что-то сделать так или иначе?»

И так, вы видите, куда это может когда-нибудь привести. Если бояться — это нормально, то все ваши возможности являются открытыми.

Боитесь ли вы всё время? Нет. Тогда когда же вы боитесь? Чего именно вы боитесь? Если вы пытаетесь скрыть страх, подавить его, не позволяете себе признаться, что он у вас есть, то он может стать оружием у самоненависти, потому что вместо того, чтобы бояться конкретных вещей вы получите от самоненависти ярлык напуганного, всего боящегося, ноющего, нуждающегося, трусливого человека. Но если вы просто чего-то боитесь и это хорошо, то никакое суждение не откроет дверь в которую вы сможете пройти. Принятие возвращает вас к самому себе. Вы еще можете оставаться со страхом, испытывать его таким, какой он есть, и позволите ему быть исцелённым в том, что касается принятия.

- Страх очень драматичен.
- Страх рассказывает очень правдоподобные истории.
- Страх рождает в вас сильные чувства.
- Страх является основой поддержки эгоцентризма.
- Страх — это эгоцентризм.

- Эго — это страх, и эго — это всё, что оно делает, чтобы затем управлять, контролировать и избегать этого страха, что само по себе является опытом.

(Эго говорит: «Я буду защищать тебя. Я буду держать тебя в безопасности»)

Эго тратит огромное количество времени и энергии, стимулирующий самоуничтожение!

Обратите внимание. Самоненависть — беспринципна. Она может даже говорить вам такие вещи, как «Ты не должен верить голосам самоненависти по отношению к себе. Если ты всё еще веришь им, то с тобой действительно что-то не так!»

Я здесь не для того, чтобы стать терпимым человеком.



Я здесь, чтобы принять себя



Это может быть правдой...

Это может быть правдой, что вы чем-то жертвуете, но это не делает вас хорошим, это просто означает, что вы чем-то жертвуете.

Это может быть правдой, что вы принимаете, но это не делает вас хорошим, это просто означает, что вы принимаете.

Это может быть правдой, что вы несёте ответственность, но это не

делает вас хорошим, это просто означает, что вы несёте ответственность. Это может быть правдой, что вы медитируете, но это не делает вас хорошим, это просто означает, что вы медитируете.

Вы навешиваете на поведение ярлык хорошего, а затем продолжаете делать это, чтобы поддерживать самоненависть.

Возможно, когда вы делаете что-то, чтобы быть хорошим, то это мешает понять вам, что вы уже хороший.

Это может быть правдой, что вы сплетничаете, но это не делает вас плохим, это просто означает, что вы сплетничаете.

Это может быть правдой, что вы лжёте, но это не делает вас плохим, это просто означает, что вы лжёте.

Это может быть правдой, что вы нетерпимы, но это не делает вас плохим, это просто означает, что вы нетерпимы.

Это может быть правдой, что вы саркастичны, но это не делает вас плохим, это просто означает, что вы саркастичны.

Вы навешиваете на поведение ярлык плохого, а затем продолжаете делать это, чтобы поддерживать самоненависть.

Полагаю, что когда вы определяете, кто вы, то это может быть настоящей причиной для того, чтобы продолжить это поведение.

Это проигранная игра с самоненавистью.

Если вы чувствуете себя хорошо, то должны заплатить цену, потому что это не очень хорошо чувствовать себя хорошо. Если вы чувствуете себя плохо, то должны заплатить цену, потому что это не очень хорошо чувствовать себя плохо.

Но я не могу ошибаться!

УЧЕНИЦА: Я слышала вы говорили, что невозможно сделать ошибку. У меня возникли некоторые трудности в понимании этого. Можете ли вы рассказать об этом больше?

ГИД: Независимо от того, что я делаю, если я обращаю на это внимание, я собираюсь извлечь пользу. Я собираюсь научиться чему-то. Эван, посмотрите на вашего сына, как он учится ходить. В какой момент он должен посчитать себя неудачником и сдаться? Он всё время опрокидывается и падает? Какие-то его попытки были успешными, какие-то не очень.

Но это была просто часть процесса обучения ходьбе. Если мы хотим пробудиться и избавиться от страданий (и если мы обращаем внимание на то, как мы заставляем себя страдать), мы будем учиться всему, что происходит.



Например, вы идёте по жизни и старательно стремитесь к чему-то, но это не получается так, как вы хотите. Если вы готовы обратить внимание, а не получить то, чего хотите, это очень полезно.

- «Почему я не получила то, что хочу?»
- «Почему я это не контролирую?»
- «Что пошло не так?»
- «Кто виноват?»
- «Что я должна сделать по другому?»
- «Может быть я должна стараться?»

Хорошо, сейчас, вот эта классная комната для вас!

Если вы пытаетесь чётко видите всё ваше обусловленное поведение в ваших желаниях, в контроле, ошибках, чувстве вины, чувстве долга и суждениях, вы получите уровень ясности, чтобы сделать вашу жизнь простой и приятной таким образом, что вы не можете даже представить себе. У вас будет уровень свободы, доступный для вас, которого бы вы никогда не достигли, если бы всё пошло так, как вы хотели, чтобы всё шло до конца вашей жизни.

Неудача, допущенные ошибки... человек, который мучается над проблемой «Я должен согласиться на эту работу в Хобокен», как если бы вы могли поехать только в одном направлении. Если вы согласитесь на эту работу, но это не то место, где вы хотите быть, вы О-БРЕ-ЧЕ-НЫ, чтобы остаться там навсегда. Невозможно сказать: «О, я не люблю Хобокен» и уйти. Это становится, как жизнь или смерть, всё или ничего.

Это напоминает мне вопросы раннего Рам Дасса, такие как:

- «Должен ли я остричь свои волосы?»
- «Должен ли я потерять свою невинность?»
- «Должен ли я читать Мехер Бабу?»



Баба Рам Дасс (род. 6 апреля 1931), — американский гуру, автор вышедшего в 1971 году бестселлера «*Будь здесь и сейчас*» («Be Here Now»)



Мехер Баба (деванагари: मेहेर बाबा; 25 февраля 1894 — 31 января 1969) — индийский мистик и духовный учитель, публично провозгласивший себя «аватаром века» в 1954 году.

Для нас, я думаю, это было бы:

- «Должен ли я читать Раджниша?»



Шри Раджниш (хинди भगवान श्री रजनीश — рус. тот благословенный, который бог, 11 декабря 1931 — 19 января 1990) более известен как **Ошо** (хинди ओशो — рус. океанический, растворённый в океане) — неоиндуистский гуру и мистик

(И, конечно, ответ: ЭТО РИСК)

Но склад ума, который сосредоточен на этом виде вещей, уже потерпел неудачу. Если вы боитесь делать ошибки, то вы их уже сделали. Вы и так уже находитесь в самом плохом месте, в котором можете быть. Всё. После этого – выход.

Такая информация плохо принимается самоненавистью потому, что чем она была бы вас если бы не было возможности потерпеть неудачу? Если бы не было такой вещи, как ошибка? Если бы вы не могли совершать ошибки?

Если бы не было ничего, чем побить вас, откуда бы взялся контроль? Что бы поддерживало страх? Что бы сохраняло беспокойство и неадекватность?

И вопросы, которые за этим следуют:

- Что сохраняет эгоцентризм?
- Как я узнаю, кто я?
- Как я узнаю, кому я «должна» или что я «должна» делать?

Это только иллюзия индивидуальности (что-то, во что вы верите, находясь за пределами жизни, и живущее иначе, нежели Сейчас, и эта иллюзия для вас является единственной действительностью), когда вы можете верить, что, возможно, допустили ошибку. Поэтому, фактически, нет ничего, кроме того, что уже происходит. Это только в какой-то воображаемой параллельной Вселенной это – то, что действительно происходило, но именно это, возможно, произошло потому, что такая параллельная Вселенная кажется правдоподобной.

В настоящей реальности есть только то, что есть. Всё остальное является заблуждением.

Насколько я знаю, только тогда, когда мы считаем, что что-то произошло определённым образом, то мы говорим: «Я получил этот опыт, это то, что у меня должно быть». Но мы так не думаем.

УЧЕНИК: С точки зрения той части меня, которая верит в неудачу, ничто из того, что вы говорите, не имеет смысла, но всё же то, что вы говорите, имеет смысл.

ГИД: Вот почему, когда мы рассматриваем эти ограничения, то бывает очень полезно вернуться в центр [*см. рисунок с мишенью - прим.пер.*], в настоящий момент, чтобы оттуда рассмотреть их, потому что самоненависть инвестирует неудачи.

Расплата за неудачу?

ПОКА ВЫ НЕ ОПРАВДЫВАЕТЕ ОЖИДАНИЙ, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОДОЛЖАТЬ ПЫТАТЬСЯ ДЕЛАТЬ ЭТО

Поэтому вы должны сделать это снова. «Я делаю это совсем неправильно, поэтому я должен попробовать снова».

УЧЕНИК: И что самоненависть от этого выигрывает?

ГИД: Самоненависть защищает эгоцентризм – «моё место — в центре

вселенной». Вся вселенная зависит от того, «Смогу ли я добиться успеха?». И я еще раз повторю то, о чем уже так много говорилось. Причина принятия, просто принятия того, что есть, не является более популярной, нежели само принятие, у них нет ничего общего. Это делает эгоцентризм.

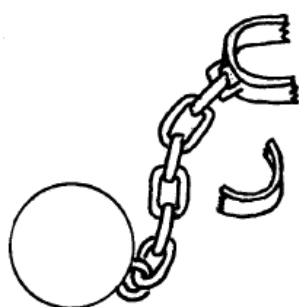
И помните, что самоненависть/эгоцентризм/страх/иллюзия разделения — в конечном счёте речь идёт только об одном: сохранении себя.

Я подозреваю, что вы сосредоточены на принципе «учиться на своих ошибках» (самоизбывая себя через них) потому, что это удерживает вас от того, что вы делаете

СЕЙЧАС.

Помните, пока вы находитесь вне этого момента, самоненависть контролирует вас.

Непринятие -
это всегда
страдание
вне зависимости
от того,
это вы
не приняли



Принятие -
это всегда
свобода
вне зависимости
от того,
это вы приняли

Определение страдания

Попытка получить и удержать то, что нам нравится, и попытка устранить и избежать того, что нам не нравится.

Всё — борьба, или недовольство, или страдание, или страх — всё должно быть принято.

Жизнь очень коротка.

У нас нет времени на страх.

Мы не можем позволить себе такую роскошь, как позволить страху и ненависти управлять нашей жизнью.

БОЛЬШЕ К ЭТОМУ ДОБАВИТЬ НЕЧЕГО!

Самоненависть и иллюзия контроля

Вы напряжены и полны стресса, и пытаетесь контролировать жизнь. Вы напрягаетесь, пытаетесь крепко держаться, и чувствуете, что вы делаете что-то для происходящего (для того, что вы хотите), или с вами что-то происходит (чего вы не хотите). Если, фактически, за счёт напряжения вы можете контролировать жизнь, вы будете глупцом. Однако вы знаете, что напряжение, наполнение стрессом, не позволит вам управлять вашей жизнью. Разве вы не глупец, если поддерживаете напряжённость? Поскольку есть напряжённость/отсутствие контроля над ситуацией, у вас есть две проблемы:

1. напряжение/стресс и
2. отсутствие контроля над жизнью.

В ситуации без напряжения/без контроля у вас была бы только одна проблема:

1. отсутствие контроля над жизнью, которая может восприниматься как нечто пугающее или свобода.

У вас нет контроля, но вы думаете, что он у вас должен быть. Если вы отпустите иллюзию контроля, то это не сделает вас более уязвимым. Это сделает вас более расслабленным, умиротворённым, открытым, восприимчивым, радостным, спокойным.

У детей нет никакого контроля, и они не думают, что контроль у них должен быть.

«Да, но посмотрите, что происходит с детьми!»

Жизнь — это жизнь с иллюзиями и контролем, или без них. Дети чувствуют боль жизни. Но боль и страдание — это не одно и то же. **Страдание начинается тогда, когда вы учитесь верить в ошибки, и в то, что с вами происходит что-то не так, а вы должны предотвратить это.**

Вы учитесь думать о жизни, как о награде и наказании.

- Если я хороший, то со мной случаются хорошие вещи. Я получу то, что я хочу. («Съешь свой горох, тогда получишь пирог»)
- Если я плохой, то со мной случаются плохие вещи. Я не понимаю, что я хочу, и это будет сдерживать меня. («Ты никогда не делаешь домашнее задание. Тогда сегодня для тебя никакого телевизора»)

Вы учитесь думать, что если вы прилагаете достаточно контроля, если вы такой, каким вы «должны» быть, вы сможете иметь в жизни только хорошие вещи, и с вами не случится ничего «плохого». Вы учитесь верить,

что с вами что-то происходит, и это является результатом того, какой вы есть. Жизнь наказывает вас, когда вы плохой, и вознаграждает вас, когда вы хороший. К тому времени когда вы становитесь взрослым, у вас есть твёрдое убеждение: «Если дела идут так, как я хочу, то это означает, что я хороший человек». Или: «Я не получаю то, что я хочу. Я наказан за то, что я плохой».

Вкратце то, что происходит потом:

Вы научились верить, что самоненависть — это неустанный натиск «судьи», критики и вины — то есть того, что препятствует тому, чтобы вы стали жестоким, эксплуатирующим, эгоистичным, и потворствующим, и что будучи под постоянным наблюдением и контролем вы не будете ненавидящим и пагубным.

Самоненависть не хочет предотвращать оскорбления маленьких детей, которые в настоящее время находятся в маленьких телах, и она же не хочет предотвращать оскорбления маленьких детей, которые в настоящее время находятся в больших телах (таких, как ваше собственное). Единственный способ, которым мы когда-нибудь собираемся остановить оскорбления во всех проявлениях, это прекратить верить, что наказание людей делает их хорошими.

**Вы не можете отказаться
от жестокости,
если есть какая-то часть
Внутри Вас,
которая против Вас**



**Вы не можете быть искренним,
если есть какая-либо часть Вас,
на которую Вы не будете
расширять сострадание**



**Ваша любовь всегда будет условной,
пока вы исключаете
какую-либо часть себя из этого**

Страдания не могут быть исцелены через самоненависть. Они могут быть исцелены только через сострадательное принятие. Если вы примите, если вы откроете себя, жизнь преобразует вас. Если вы сопротивляетесь, если вы попытаетесь убежать, то боль и страдание усилятся, и вы углубите создание условий, которые заставят вас страдать. Когда вы обнимете кого-то, то сотрёте боль и страдание...



Если вы будете старательны и настойчивы, жизнь будет создавать для вас свою магию. Постепенно вы освободитесь от всего, что не обладает



состраданием, всё это будет уничтожено. Боль и страдания, которые держатся за ваши убеждения и страхи, станут настолько велики, что вы отпустите их. И каждый раз, когда вы будете отпускать их, вы будете находить мир, утешение, лёгкость, растущее чувство благодарности и сострадания.

Медитация позаботится об этом

УЧЕНИК: Я просыпаюсь ночью от того, что боюсь смерти. Я не знаю, что делать.

ГИД: Медитация позаботится об этом за вас. Вы сможете непосредственно исправить то, что напугало вас. Что такое страх на самом деле? «И так, я боюсь, что я умру» Вы умрёте, это правда. Вы умрёте прямо сейчас? Нет, не так, как в шоу. Это ваш опыт, или это идея за которую вы держитесь? Что это будет за ощущение без этих убеждений, ярлыков, без создания условий? Вы просыпаетесь, всё нормально. Мысль проходит мимо, страх следует за ней, голоса умирают, борьба прекращается. И не было ничего перед этим. Но как так получилось? Что случилось?

УЧЕНИК: Были времена, когда я просыпался и бодрствовал всю ночь.

ГИД: Верите каждому шопоту голоса, звучащему в вашей голове, верно? Таким образом вы начинаете видеть, как такой процесс служит целью в вашей жизни. Сейчас цель для вас может стать не сложнее, чем постоянное сохранение самоненависти. Она тянет вас вниз. Она держит вас в страхе. Она заставляет вас оставаться на месте. Она держит вас «в безопасности». Вы начинаете рисковать, вы чувствуете ледяную руку, сжимающую горло в 3:00 утра, вы отбрасываете риск. Вы пытаетесь вернуться в безопасное место. Начинаете постоянно поступать так, чтобы создать контроль над эгоцентризмом и чувством безопасности. Сужаете этот мир. Делаете то, что вы должны делать. Беспощадно избиваете себя, и затем, возможно, вы чувствуете себя хорошо.

Благодаря практике здесь, в Дзэн Центре, через уделение внимания вашей медитации, вы начинаете подозревать, что то, что с вами происходило, является процессом, который не имеет никакого отношения к тому, что происходит на самом деле. Вы начинаете видеть, что есть определённое время, в которое это повторяется.

Вы начинаете замечать, что, по сути, это шаблон. Вы перестаёте этому верить. Вы всё чаще и чаще возвращаетесь к ощущению, что отпускаете

это. И вы начинаете реализовывать понимание того, что страха не существует.

Вы начинаете просыпаться.

Перестаёте принимать всё на свой счёт.

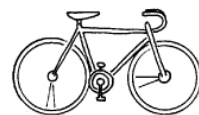
Начинаете понимать, что жизнь — это не какая-то «вина».

Она просто есть, и вы просто есть, и это всё просто замечательно.

Выйди, получи неприятности, возвращайся

ГИД: На мой взгляд, психологическая работа, которую вы делаете, чудесна и полезна, но она бесполезна без практики сидения (в медитации). Однако, практика сидения может проходить и без психологического аспекта. Вы можете просто сесть лицом к стене, и, в итоге, вы всё поймёте. Всё это получится без какого-либо интеллектуального понимания. Тем не менее, объединяя первое и второе вы получите солидную программу действий по прекращению страдания. Но большинство людей хотят только интеллектуального понимания, и чтобы кто-то сделал эту работу за них.

Это очень похоже на интеллектуальное понимание велосипеда. Это здорово, когда вы сидите в гостиной с книгой и читаете об этом, но когда вы летите вниз с холма, это не поможет. Единственная вещь, которая вам поможет, это практика. В нашей практике сидения вы идёте к тому месту, неотъемлемой частью которого является благость, вы находите, что глубокое ощущение благоденствия находится внутри вас, и вы с ним становитесь друзьями. Вы идёте туда и видите, что находиться там — замечательно. За время, что вы там находитесь, все проблемы отпадают, всё становится на свои места. И тогда вы оставляете это и идёте что-то навёрстывать.



И вы возвращаетесь. Вот почему я говорю о том, что вместо того, чтобы нести вашу духовную практику в вашу повседневную жизнь, вы несёте вашу повседневную жизнь в вашу духовную практику. Вы создаёте круг страданий, вы делаете его постоянным событием вашей жизни. Если вы обеспокоены или расстроены чем-то, то приносите свою проблему в это спокойное место, туда, где покой. И проблема решается сама. Она растворяется.

Когда вы снова пытаетесь что-то наверстать, ваш разум становится невосприимчив, вы опять возвращаетесь к созданию условий, и вы снова несчастны. Тогда вы возвращаетесь. Вы практикуете возвращение сюда (указывает на центр), выходите отсюда, получаете неприятности, возвращаетесь сюда. В конце концов вы доберётесь до точки, которую вы рассматриваете будучи здесь, в месте сострадания, или там, в месте самоненависти, и по этому поводу нет никаких сомнений. Вы не хотите уходить отсюда и увеличивать самоненависть. Не то, чтобы вы подавляете это; не то, что вы говорите, что вы — плохой человек для того, чтобы сделать это. Просто когда вы смотрите на это, вы понимаете

что происходит, и вы возвращаетесь сюда.

Кто боится меня? Я боюсь себя!

Преимущество работы по видению и отпусканию самоненависти состоит в том, что вы прекращаете бояться себя, и вы находите в себе большую готовность сесть (в медитацию) и быть по-прежнему с тем, что есть внутри вас. Когда вы перестанете верить голосам самоненависти, вы заметите любопытную вещь — пустоту, дыру внутри вас. Не отвлекайте себя попытками заполнить её, но если вам станет интересно как сидеть и быть с пустотой, то это очень замечательная вещь.

Когда вы пытаетесь заполнить эту дыру отвлекающими факторами, то это заставит вас чувствовать себя пустым. Эта пустота полна страданий, это ограниченный, закрытый опыт. Другая пустота является открытой, в ней чувствуется простор, и да, эго чувствует дискомфорт потому, что эго не существует. Если вы можете позволить себе привыкнуть к этому простору, то это замечательный опыт.

В настоящее время вы можете охватить прошлое и свободное будущее. Если будущее не освободится от настоящего, то ваше настоящее будет всегда жить в прошлом.

ГИД: Я спросила людей, был ли прошлый вечер у них приятным и многие отметили, что нет. Так что же мы можем услышать от некоторых бывших заложников самоненависти о «мастерской» самоненависти?

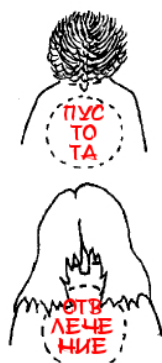
УЧЕНИЦА: Когда я вышла из «мастерской», я испытала чувство благодарности. «Вот путь к свободе, а я и забыла. Это напоминание очень полезно». Тогда я посмотрела на себя и поняла, как использовала эту информацию против себя.

Была следующая ситуация: одна часть меня была очень нерешительна, я пытался решить должна ли я провести вечер делая дело А или дело В, я очень волновалась и просто хотела, чтобы кто-нибудь сказал мне, что делать. Тогда голос самоненависти сказал: «Это двойственность. Ответ — ничего не делать».

А потом еще голос «судьи» сказал: «Всё, что вам нужно, это сострадание, но вы не делаете это для себя». Так самоненависть взяла всё, что я узнала вчера, и встроила это в свою систему.

Я оставалась нерешительным человеком, который ужасно страдал, а затем я услышала другой голос, который говорил: «Ты всего лишь подражание самоненависти». После этого я смогла увидеть, что это был голос поддержания самоненависти; я была просто несчастным человеком. И я не делала ничего, чтобы помочь себе, потому что обвиняла себя в том, что я делаю всё не правильно.

В итоге я расплакалась и, кажется, освободилась от чего-то. Но я могу понять, почему людей это перестаёт заботить. Они начинают думать, что если что-то решить сложно, то это не важно, а если решить легко — то это важно.



ГИД: А кто будет решать, что такое «очень важно» за исключением самоненависти? Самоненависть не считает, что это «очень важно», когда бьёт вас — только тогда, когда вы осознаете и увидите, что она делает для вас, вы сможете сказать, что это «очень важно». Выбор момента не заставляет вас что-то заподозрить?

Если это так важно, то остановите самоизбиение за то, что вы такая, какая есть. Разве это не то место, откуда приходит сострадание? НУ И ЧТО, есть вы имеете проблему с процессом принятия решения? НУ И ЧТО, если вы хотите, чтобы вам кто-то сказал, что делать? НУ И ЧТО, если это двойственность? НУ И ЧТО, если вы поддерживаете эгоцентризм? Будет ли что-то (из этого) для вас проблемой, если бы вас не научили верить, что с вами что-то не так? Кто-нибудь умрёт, или случится что-то ужасное в результате того, какой выбор вы сделаете? Нет. Тогда как вы можете оправдывать всё это насилие? Кому-то приходится нелегко, решая между А и В. И что, теперь человека убить за это? Разве он недостоин жить? Или достаточно того, что человек просто будет избиваться до тех пор, пока не заботится (о том), а живёт ли он вообще? Вы видите, как безумна эта система? Когда насилие и ненависть могли улучшить что-то? Я хотела бы призвать вас поставить на карту ужас нерешительности против сострадания.

Я не вижу перед собой взрослого. Я просто вижу маленького ребёнка, потому что так большинство из нас чувствует себя внутри. Я представляю себе этого ребёнка, который не знает, хочет ли он красное ведёрко или синее. Правда состоит в том, что он хочет оба ведра. Оба ведёрка симпатичные, и ребёнок любит их одинаково, но ребенок не может дать себе в этом отчёт. Ребёнок не знает, что в этом мире он может получить что-то одно, потому что получение и того и другого формирует его эгоизм.

И как мы собираемся помочь ему? Что будет, если мы начнём кричать ему о том, чтобы он быстрее делал выбор? О том, что если ребёнок не решит, то не получит ни того, ни другого? Помогло бы ему, если бы наш голос стал сердитым, лицо — красным, или если бы мы хватили его за руку и трясли её? Нет. И всё же как много детей «учат» в такой манере?

Незнание того, хотите ли вы делать А или В, красное ведёрко или синее, не делает вас плохим человеком. Эти вещи не имеют друг к другу никакого отношения. Трудно ли это увидеть? Вас учили, что всё, что вы совершаете в вашей жизни делает вас либо хорошим человеком, либо плохим человеком. Но это не так, этого никогда не было.

Все жизненные конфликты находятся между *отпустить* или *удержать*, *открыться настоящему* или *цепляться за прошлое*, *расшириться* или *сжаться*.

Путь терпеливого усилия

Какое-то время назад одна ученица добросовестно ходила на Дзэн ретриты, но всегда находилась во власти убеждений, что всегда была Плохим Медитатором. На каждом ретрите она мучилась по этому поводу, и каждый раз она говорила одно и то же: «Я не могу медитировать. Я сижу на подушке, и я думаю о вещах, я мечтаю, я пишу книги, я

неусидчивая, я просто не могу сделать это». И учителя говорили ей: «Всё хорошо. Просто храните открытость. Сидите в ней. Обращайте внимание на это, когда можете». Всё это продолжалось ретрит за ретритом.

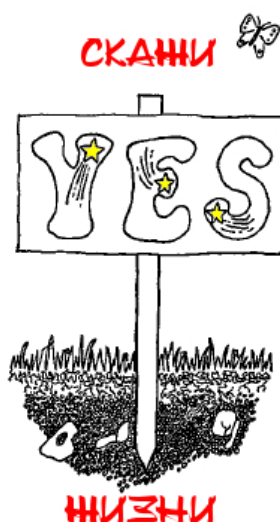
Через пять лет на очередном ретрите она внезапно нашла в себе Хорошего Медитатора. Теперь ничто больше не боролось в ней с той её частью, которая хотела большего, нежели просто медитировать придя на ретрит. Теперь Хороший Медитатор был тем, кто был в этой ученице всё время, и у неё каждый раз было всё, что она могла получить во время медитации. Самоненависть ей постоянно говорила, какой она была плохой Медитатор. Но Хороший Медитатор терпеливо оставался с ней, и в конце концов ученица увидела часть себя.

Мораль истории: в независимости от того, что говорит кто-либо, не разочаровывайтесь в себе.

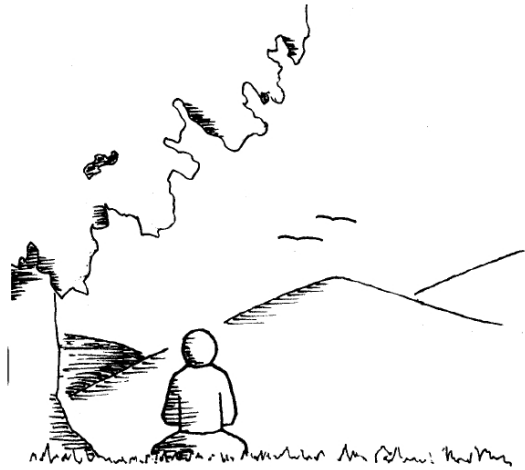
Признание — это часть творчества, а фактически, это творчество само по себе.

Пока вы не можете принять что-то новое, у вас будет только прошлое.

Если вы хотите совершенно новый мир, примите мир полностью таким, какой он есть.



Когда Будда захотел узнать, как произошло страдание и как его прекратить, и он обнаружил, что никто не мог ответить ему на его вопрос, то он нашел ответ внутри самого себя.



Это может сделать каждый из нас, хотя почти никто из нас этого не хочет.

Почти никто не хочет взрослеть

Вы считаете, что это слишком сложно. Вы предпочитаете сосредоточиться на том, что с вами случилось, и поэтому вы ничего не можете с этим поделать. Вы не хотите заботиться о себе, потому что это бы означало отказ от желания того, чтобы об этом позаботился кто-то другой. «Я хочу, чтобы моя мама сделала это. Она должна была сделать это, но не сделала. Я не собираюсь застрять здесь пока...» Пока что? Пока она не сделает это? Но она не может этого сделать. И она никогда не могла. Опять же, мы должны принять во внимание следующее: если мы не можем сделать это, то как кто-то другой сможет это сделать? «Ну, я бы могла сделать это сейчас, если бы она сделала это тогда». Нет. Это мошенничество, запущенное эгоцентризмом.

Вы ищите вещи, которые кто-то сделает за вас потому, что вам предаётся форма Жертвы. Когда вы становитесь Жертвой, все вещи происходят не по вашей вине, и вы не должны брать на себя ответственность. Вы можете возразить на всё это тем доводом, что вы такой, какой есть. Так же вы можете сказать, что да, это случилось с вами, и ваши родители сделали это с вами потому, что их родители сделали это с ними, и так далее от начала времён. И если вы не можете прекратить делать это для себя, как вы можете ожидать, что они прекратят делать это? Они не знают, что всё это имеет место. Они просто были хорошими родителями, такими же, как их родители.

Ещё одна старая история Дзэн

Одна женщина пошла в монастырь Дзэн. Она была очень взволнована этим потому, что это святое место, место просветления. Когда пришло время раннего сидения (в медитации), она сосредоточено шла по ступеням в зал для медитации. Когда она готовилась низко поклониться перед входом, она заметила отвратительную вещь. На самом верху лестницы стояло ведро с грязной водой и швабра. «Это ужасно!», воскликнула она, действительно ужасно, и пошла медитировать.

На следующее утро ведро было всё еще там.

«Это отвратительно», пробормотала она, «Это Дзэн?» и пошла медитировать.

На следующее утро она увидела то же ведро. Она воскликнула: «Я не могу в это поверить! Это смешно. Кто-то должен сделать это!», и пошла, чтобы медитировать.

Четвёртое утро, ведро стояло там же, едва улучшенное днями пренебрежения. Женщина посмотрела на ведро и подумала: «Я и есть этот кто-то», убрала его и помыла.



Люди, которым 40, 50, 60 лет ожидают от своих родителей то, что те ожидали от своих.

«Я не хочу любить себя. Я хочу, чтобы моя мать любила меня. Я хочу, чтобы мой отец дал мне то, что мне нужно».

Шансы очень велики, что этого не случится.

Если бы ваши родители могли любить вас так, как вы хотите, это бы уже случилось.

Только вы знаете, как вы хотите и нуждаетесь в том, чтобы быть любимым.

Почему вы не можете или не хотите дать себе то, в чём вы нуждаетесь, а предпочитаете, чтобы кто-то другой, кто почти не мотивирован, кто, на самом деле пытается получить что-то для себя (возможно и от вас!), сделает что-то для вас?

ПОЧТИ НИКТО НЕ ХОЧЕТ ВЗРОСЛЕТЬ

Вы можете иметь всё это

Если в вашей жизни есть сострадание к себе, каждый из вас получит любящих родителей, таких, каких вы всегда хотели.

ГИД: Раньше я думала, что я собираюсь найти внутри себя взрослой — себя ребёнка. Я открыла для себя, что, действительно, в этой ситуации обнаруженный ребёнок может заботиться о взрослом! Секрет заключается в следующем. Взрослый — это продукт злоупотребления общества по созданию условий, но в то же время ребёнок, который (слава Богу) отказывается от персональной системы выживания, находится по прежнему здесь, внутри, целый, совершенный и неизменный.

То, что мы делаем в практике осознания — это опыт познания того, кто мы есть, а не социально обусловленная самоненависть. Кто мы — это осознание, сострадание, понимание того, что есть наша истинная природа. Раз уж мы изучаем жизнь больше, чем сущность, мы растём чтобы понять, что это наша возможность, наша радость, и наше восхищение, использование безусловной любви и принятие всего того, что называют страданием.

Вы должны
принять ответственность
за живущих

СЕГОДНЯ

за жизнь,
которой Вы хотите жить

| ЧТО Я ХОЧУ ОТ МОЕЙ ЖИЗНИ | ПОСТАВЬ (>>) | | |
|-----------------------------|--------------|-----|---------------|
| | ДА | НЕТ | может быть |
| ОДОБРЕНИЕ | | | |
| ОТТОРЖЕНИЕ | | | |
| СОСТРАДАНИЕ | | | |
| НАКАЗАНИЕ | | | |
| ЯСНОСТЬ | | | |
| ЧУВСТВО ДОЛГА | | | |
| СВОБОДА | | | |
| СОПРОТИВЛЕНИЕ | | | |
| ГОСПОДСТВО | | | |
| ДРУГОЕ | | | |
| | | | |

Различие между жизнью, которой вы живёте, и жизнью, которой вы хотите жить, это ощущение того, что вы поняты, любимы и признаны.

Без ограничений какими-либо условиями.

Поэтому...

дайте это себе **ПРЯМО СЕЙЧАС!**
СИЮ ЖЕ МИНУТУ!
НЕ ЖДИТЕ!

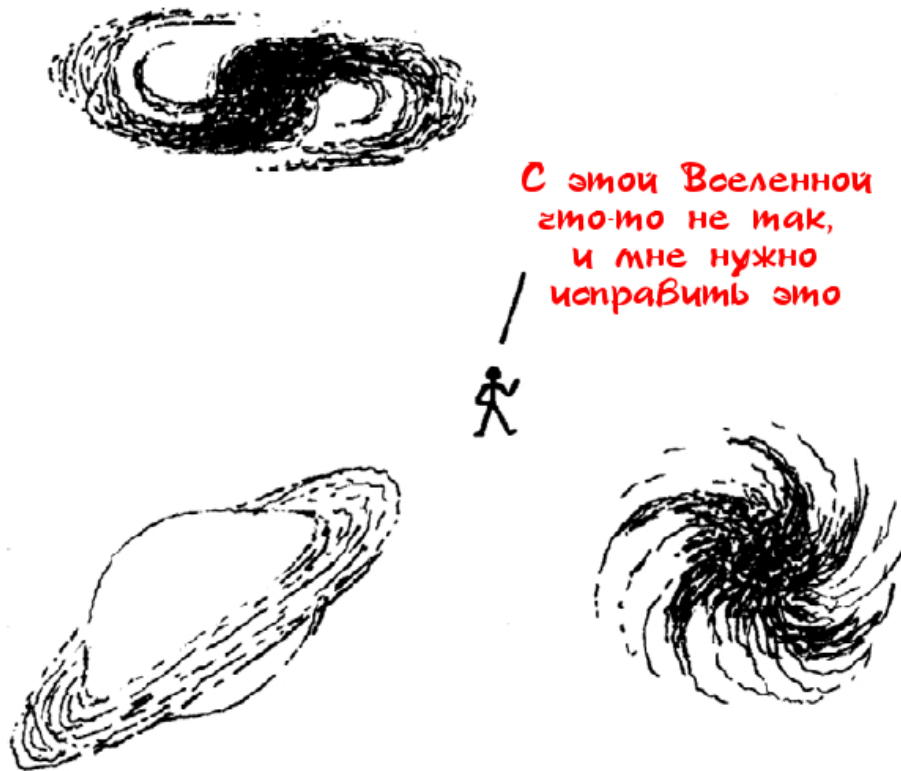
Не тогда, когда вы изменитесь. Не тогда, когда вы будете находиться в лучшем настроении. Не тогда, когда вы это заслужите.

ПРЯМО СЕЙЧАС!

Вы начали понимать себя, когда начали читать эту книгу для того, чтобы заботиться, для того, чтобы быть согласным, для того, чтобы открыть своё сердце.

Самое страшное, что может случиться с вами в жизни — это жить в страхе и самоненависти. Очень печально, что жизнь в страхе и самоненависти не будет сдерживать то, чего вы боитесь или того, что вы ненавидите из происходящего с вами.

Если вы постоянно цепляетесь за ваше убеждение, что что-то не так, то это попытка сохранить ваше положение в центре Вселенной



Самоненависть не работает (или работает?)

ГИД: Самоизбиение действительно является хорошим жульничеством потому, что в то время, как вы самоизбиваете себя (я опять съела то, что не должна была есть), вы действительно работаете над улучшением своего характера (если я смогу справиться с этим перееданием, то я стану тем, кем должна стать), поэтому вам удобно не замечать тайный сговор с самоненавистью наказывая себя, когда вы не соответствуете стандартам (я так устал, мне нужно немножечко удовольствия, возможно — банановый сплит или, может быть, ледяной мокко латэ со взбитыми сливками...). Это работа на две стороны.

Наказывая сами себя, вы чувствуете что:

- прилагая все усилия вы сможете сделать так, что заставите себя быть человеком, которым вы должны быть, и это даже при том, и даже если вы останетесь «неудачником» и не станете тем, кем должны быть, то
- вы будете вознаграждены, потому что и так стараетесь, и так много получаете наказаний.

УЧЕНИК: Трудно увидеть, пока на это не было указано несколько миллионов раз, что этот способ улучшения моего характера, который я старательно использовал всю свою жизнь, не имеет желаемого эффекта.

ГИД: Фактически у этого есть противоположный эффект, который объясняет, почему мы делаем это. Например, таким людям, как вы, очень

трудно чувствовать себя в роли жертвы, но если вы не чувствуете себя подобно жертве, то как вы сможете оправдать своё привилегированное положение в жизни? Вы не можете, и тогда единственный способ, который позволяет чувствовать себя подобно жертве, состоит в том, чтобы начать преследовать себя.

Вы знаете, я работаю так тяжело, и я так стараюсь, и я постоянно ущемляю себя, и, боже мой, я нуждаюсь в поездке в Непал, чтобы попробовать получить некоторое облегчение, найти какой-то смысл этой жизни

Или

Я нуждаюсь в новом автомобиле, потому что я - жертва этих отвратительных поездок на работу и обратно

УЧЕНИК: Я глубоко осознал, что если я не наказываю себя, то я не хороший человек, и что эти две вещи эквивалентны. Чем больше я ненавижу себя за то, что я плохой, тем лучшим, более добродетельным я становлюсь.

ГИД: Конечно, как только мы начинаем рассматривать это, мы начинаем понимать, что это никогда не работало, и это до сих пор не работает, и, фактически, у вас нет доказательств, что это когда-то у кого-то сработало. Это не сработало у нас, когда мы были детьми, и это не сработало у нас, когда мы стали взрослыми. Это не срабатывает у детей, которых мы знаем. Это не работает. Тогда почему мы продолжаем делать это?

УЧЕНИК: Потому что это срабатывает поверхностно. Я могу самоизбивать себя для того, чтобы сделать что-то плохо и испугать себя достаточно сильно, чтобы я не делал эту плохую вещь снова. Таким образом, на этом уровне можно сказать, что это работает.

ГИД: Я думаю, что это работает, но не таким образом, который вам нравится и который вы стимулируете. Это работает так, что позволяет вам делать всё, что вы хотите создать себе наказание за всё, что вы делаете в жизни. Это получается приблизительно так: если вы наказываете себя способами, которые укрепляют вашу личность, тогда вы удовлетворяете свои желания способами, которые поддерживают вашу личность. Это постоянное балансирование, в котором вы будете очень строги сами с собой, чтобы вы смогли удовлетворить свои желания этими способами. Большинство из нас довольно хорошо балансирует на этом. Результат: поддержка самоненависти.

Нечего делать, некому делать

Когда вы находитесь в настоящем моменте, это не вы, который является отделённым и единственным, и никак не идентифицируете с эгоцентризмом.

Самоненависть была придумана для того, чтобы этого никогда не случилось

Самоненависть тащит вас из опыта настоящего момента, чтобы заставить вас сосредоточиться на том «Что случилось? Что я делала?» (*) Именно

такой неловкий допрос и анализ переносят вас из настоящего момента в какое-то прошлое: «Какой я должна быть вместо того, какой была?» или в будущее «Что я буду должна делать с этим?»



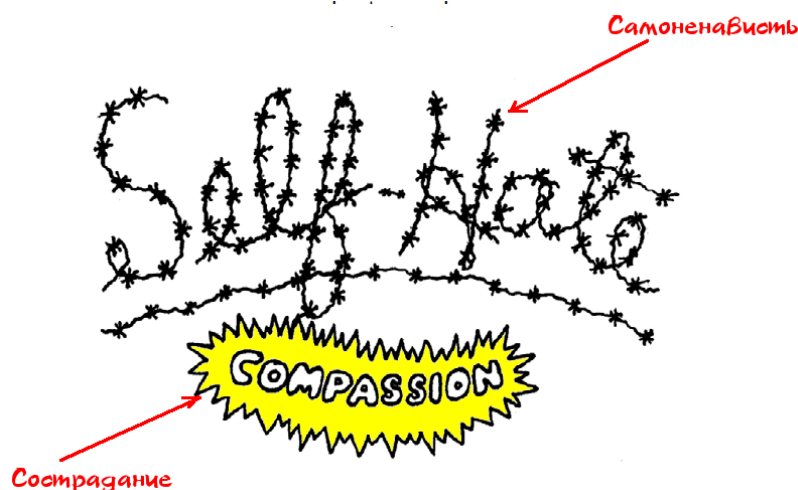
(*) Мы называем это «чем-то обеспокоенный ум»

Не имеет значение, что произошло **ТОГДА**

Имеет значение только то,
это происходит

СЕЙЧАС

Лучшая причина для изучения самоненависти состоит в том, что самоненависть мешает вам заниматься духовной практикой.



Самоненависть мешает вам обнаружить, что очень глубокое сострадание находится внутри вас, и оно является самой большой частью духовной практики.

Сиди спокойно, сиди с ЭТИМ



Когда я первый раз пришла к духовной практике, я думала, что буду учиться сидеть, то все мои создания условий, моё страдание, моё прошлое уйдёт, а я буду просто сосредотачиваться. Теперь я вижу, что моё сидение означает сидеть со всем этим, что позволит этому стать тем, что оно есть на самом деле, и с этим ничего не нужно делать.

Каждый раз, когда я пыталась исправить себя, я создавала проблемы.

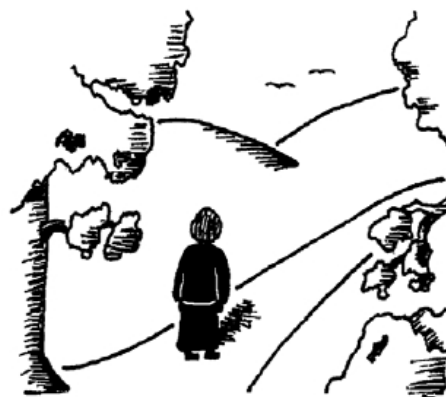
Когда создание условностей может просто появиться и исчезнуть, оно теряет власть, оно теряет импульс.



Поэтому, когда мы спокойно сидим с этим, то это растворяется, сгорает, улетучивается.

Что действительно продолжается

Вот почему медитация, концентрация внимания, осознание и длинные ретриты бывают полезны: вы спокойно сидите. Вы смотрите, смотрите, смотрите. После нескольких дней мир классификации уходит. Система не может поддерживать те же самые связи, потому что вы начинаете сосредотачиваться вне зависимости от того, что происходит вокруг вас, но вокруг вас не очень много чего происходит. Поэтому всё начинает замедляться, всё начинает упрощаться. И нет ничего, что бы обращало на себя внимание...



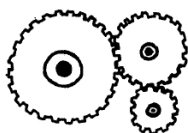
Затем вы начинаете видеть, что вы были похожи на запрограммированного. Вы начинаете более чисто слышать вещи, которые вы говорите сами, и вещи, которые вы не могли услышать, пока всё вокруг не стало очень тихим.

Наблюдение создаёт всеобъемлемость.

Ваше внимание фокусируется.

Это можно сравнить с микроскопом. Теперь вы можете увидеть то, что происходит на самом деле.

У нас есть выбор



Мы можем жить нашей жизнью, пытаться соответствовать некоторому туманному стандарту, или мы можем жить нашей жизнью наблюдая, как это работает.

Когда мы делаем шаг назад и смотрим на это таким образом, то становится очевидно, что очарование мироощущения — это всего-лишь что-то интеллектуальное, навеянное чем-то.

О пользе преследования

УЧЕНИК: Когда я впервые начал медитировать, я вычислил сколько вдохов потребуется, пока я не смогу встать снова.

ГИД: Это успешное преследование.

УЧЕНИК: Я посчитал общее количество, которое я смог сделать за 30 минут медитации. Тогда я смог отпустить это, и я начал считать до 10и, потому что это то, что вы учили меня делать. Тогда я понял, что получил опору. Я хотел знать, сколько подряд подходов по 10 потребуется сделать, и когда я не мог больше терпеть, я думал: «Я просто выдохну 5 подходов по 10 раз и досижу до конца». Но я понял, что это тоже не было полезно, и я осудил себя, сказав: «Ты совершил ошибку». Таким образом я создал правило, согласно которому я не могу считать до 10.

И затем я подумал: «Если выбор состоит в том, чтобы делать количество вдохов от 1 до 10 или не сидеть вообще, то я буду считать от 1 до 10».

ГИД: Счет от 1 до 10 не сделает вас просветлённым, но и не счёт от 1 до 10 так же не сделает вас просветлённым.

УЧЕНИК: Эго говорит: «Это так глупо. Это пустая трата времени». И всё же мой опыт — это не всё.

ГИД: Точно. Если эго говорит: «Я не хочу больше медитировать, я испуган, я боюсь, что умру», это не будет избавление от ошибок. Вы можете сказать в ответ: «Это глупо. Сколько времени я делаю это? Я сижу здесь и считаю 1, 2, 3, 4...»

И это очень убедительно. Таким образом, для того, чтобы быть в состоянии вернуться и сосредоточиться, достаточно сказать: «Если кто-то во мне думает, что это скучно и глупо, а кто-то другой во мне хочет сделать что-то, почему бы не позволить ему сделать это?». Вот так мы учимся сидеть спокойно тогда, когда мы ненавидим то, что происходит, и мы учимся сидеть спокойно тогда, когда это очень трудно; трудно - это хорошо.

Вы ничего не делаете, но отпускаете мысль, что у вас есть какой-то контроль. Вдох, выдох, вдох, выдох. Вы собираетесь чувствовать себя лучше? Нет. Вы собираетесь получить всё, что хотите? Нет. Но нет никакой альтернативы тому, что это есть. Поэтому вы можете сказать: «О'кей, я просто буду в порядке вместе с этим», и оставить все надежды, все ожидания, все иллюзии о том, что вы можете влиять на что-то. Вдох. Выдох. Это не мошенничество. Поэтому вы учитесь сидеть спокойно, потому что тогда нет ничего, что вы еще можете сделать для того, чтобы ваш опыт стал еще более ценным.

Эго может говорить: «Сидеть раньше было весело. Я раньше любила сидеть. Сидеть было легче. Я хотела сидеть. Я пошла бы на ретрит, чтобы сидеть много. Теперь я ненавижу это. Я не хочу иметь этот опыт сидения. Я хочу чувствовать то, что я чувствовала раньше». Но вы ничего не делаете. Вы можете учиться любому опыту, который у вас есть?

Что происходит, когда вы открываете себя полностью для опыта ненависти? Не подавляя, не отрицая, просто полностью отпуская этот опыт вы узнаете на что это похоже?

Вы можете получить ощущение того, что я говорю? Позвольте себе ненавидеть это. Позвольте себе быть сердитым.

Позвольте себе иметь погоню. Это было бы хорошо для вас. Это было бы для вас очень хорошим лекарством.

УЧЕНИК: Тогда идея того, каким образом мне нужно сидеть, является воображаемой.

ГИД: Совершенно верно, но каким образом сидеть, это сидеть каким-то образом. И то, каким образом для вас сейчас это правильно, приносит вам страдание. Таким образом вы добиваетесь того, чтобы почувствовать себя несчастным. И если всё ваше существование — это быть несчастным, то быть несчастным — это не плохо. Только тогда, когда вы несчастны, и ненавидите это несчастье — тогда это ад.

Нет ничего более важного, чем сострадание. Что-то другое кроме сострадания придумано для того, чтобы оттянуть вас от центра [*см. рисунок с мишенью — прим.пер.*]. Всё, что не является состраданием — это эго. Не уступайте ему. Вы можете охватить всё это состраданием точно так же, как если бы вы были озорным ребёнком. Но если есть осуждение, оно приходит из эго. От центра, от сострадания нет никакого осуждения. Элементы несправедливости или плохости отсутствуют. Поэтому вас больше нельзя одурачить. Эго будет говорить вам: «Хорошо, угу, но это не осуждение. Это просто чистота восприятия. Я фактически в центре, и я могу видеть, что это центральное место, и это действительно не хорошо идти этим путём».

ОШИБАЕТЕСЬ!

УЧЕНИК: Кажется, тогда очень полезно, чтобы был посторонний человек, который говорил бы: «Вы видите, как вы смотрите на это через своё эго?». Идея состоит в том, чтобы в результате иметь такую внутреннюю точку зрения?

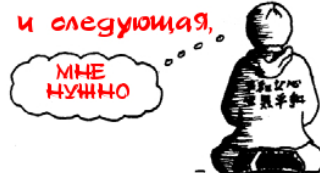
ГИД: Безусловно. То, что вы учитесь делать через эту практику — видеть место, с которого смотрит Направляющий. Когда вы вместе с ним, вы видите это очень ясно. Вы двигаетесь внутри и вовне этого места. Правильно? И вы находите, что это место - внутри вас. И, в конечном счёте, оно станет вашей «идентичностью». Вы просто будете жить с этим местом.

Вы будете иногда отходить от эго, но вы будете жить с этим.

Когда Вы будете
просто наблюдать
за мыслями,
пробегающими
у В Вашем уме,



и следующая,



и следующая,



и вся масса
тех условных правил,
которым Вас учили,
нагинаят отпадать...

Чудеса

Это чудо, если вы:

- хотите сидеть в медитации,
- сидите в медитации и наблюдаете, как сначала ваше внимание будет бродить, а затем вернётся к дыханию,
- научитесь держать голову над водой (или над кастрюлей) любое количество времени [см. текст на странице с картинкой кастрюли — прим.пер.], даже если вы имеете смутное представление о том, как это работает,
- иметь желание заниматься вообще.

Иисус сказал

«Вы должны быть как маленькие дети»

Он говорил о том, что у основы нашей личности невинная Душа и необусловленный разум.

Невинной, сострадательной Душе понятно, что жизнь полна вещей, которые случаются. И мы не должны принимать это персонально на себя. Мы не были наказаны, но и не были вознаграждены. Только тогда, когда мы солидарны с нашей социализацией и обусловленным умом, тогда мы будем иметь с этим постоянные проблемы.

УЧЕНИК: Я думал о строчке из Св. Иоанна: «Совершенная любовь изгоняет страх». Для меня это означает возвращение к дыханию в любой момент, потому что это идеальное состояние, которое изгоняет страх. Как по другому мы можем убрать сомнения, возникающие в виде страха?

ГИД: Возврат к дыханию означает то, что вы отпускаете убеждения, а без убеждений вы не можете бояться.

УЧЕНИК: Действительно, очень трудно поставить любовь на место страха, а просто возвратиться к дыханию не трудно вообще — не делать ничего, но просто дышать.

ГИД: Совершенно верно. Попытка создать любовь — это делать что-то. Отбросить всё и снова вернуться к дыханию — это не делать что-то. Но именно здесь и присутствует безусловная любовь, которую вы ищете.

УЧЕНИК: Поэтому, если мы хотим, чтобы в нашу жизнь пришло что-то хорошее, то, что движется к свободе, мы должны постоянно возвращаться к дыханию?

ГИД: Да. Именно таким образом нужно идти к состраданию. Важно видеть, что сострадание — это не что-то, что вы делаете. Фактически, когда вы отбрасываете всё и возвращаетесь к дыханию, то ничего не происходит, не так ли?

Впоследствии вы можете сказать, что это было спокойным или радостным, или это было подобно безусловной любви, но когда вы просто дышите, то ничего нет. Вы хотите создать что-то, с чем у вас могут сложиться субъективно-объективные отношения. Но в опыте нет буквально ничего, что бы происходило.

Нет самоненависти, нет проблем в будущем, нет проблем в прошлом. Вы можете приучить себя быть в этом месте. Это становится всё больше и больше знакомым, это является чувством глубокой идентичности, и эту идентичность разделяют все.

Вы практикуете возвращение к этому месту снова, и снова, и снова. И каждый раз всё [лишнее] отпадает. Затем вы отходите от всего этого и наполняетесь снова, затем вы опять возвращаетесь к дыханию и отбрасываете это. Вы практикуете, делая это с малыми вещами, поэтому вы можете испытывать ощущение, что всё в порядке.

Когда вы думаете о чем-то, вы осознаёте, что вы сейчас думаете, что таким образом вы отбрасываете мысли и возвращаетесь к вашему дыханию. Вы ничто не потеряли. Вас ничто не давит. Вы не пытаетесь избежать чего-то. Вы просто отбрасываете эту идентичность, поддерживающую систему эгоцентризма, и вы возвращаетесь в [текущий] момент. Так как вы знаете, что в этом процессе нет никакой опасности, нет страха, нет потерь, то вы можете практиковать это с большими вещами, пока однажды посреди чего-то большого и страшного вы сможете отбросить это и вернуться к дыханию. Этот процесс точно такой же, как и для малых вещей.

Вы больше не считаете, что если это вещь большая и страшная, то она более реальна. Вы знаете ответ — отбросьте её и вернитесь к дыханию.

Работа эгоцентризма состоит в том, чтобы настаивать на том, что если вы бросите его и возвратитесь к дыханию, то вы умрёте. Вот почему вы

должны практиковать отбрасывание различных вещей, хоть это может повторяться миллион раз. Вы практикуете, и практикуете, и практикуете, и когда вы слышите голос, который говорит, что вы умрёте, если не сделаете то-то и то-то, то можете ответить: «Я еще не умерла. Сколько раз ты говорил мне, что я умру, если не сделаю это? Твой авторитет снизился».

УЧЕНИК: Мне потребовалось много времени, чтобы увидеть, что сообщение: «Я собираюсь умереть» не обязательно может быть вербальным. Для меня это больше физическое ощущение. А так же эмоция смещения, которую я наблюдал раз за разом, осознавая, что основное сообщение состояло в том, что я умру.

ГИД: «Я не могу остановить это» - это еще одна форма того, как это может использоваться.

УЧЕНИК: И всё же, пространство между «Я», отпустившим это, и между возвращением к дыханию — это невероятный прыжок доверия.

На Пути

Делать эту работу в одиночку трудно, но, конечно, вполне возможно. Если у вас есть друг или психолог, или консультант, который понимает эту работу, то этот человек поможет вам придерживаться точки зрения разотождествления, которое самоненависть будет старательно пытаться отодвинуть от вас.

Помните, что самоутверждение — это первое, на чём фокусируется самоненависть. Потому что она умная, скользкая и хитрая. Вначале она будет вас постоянно обманывать. И это нормально. Это не соревнование.

Всё, что вы узнаете в этой работе — это сострадание к себе не смотря ни на что.

Твёрдо помните об этом. И вот вам несколько предложений, чтобы начать:

- Спросите себя, что это за вещи, про которые вы всегда хотели услышать от других [что вам делать], но вам никто никогда этого не говорил?
- Попросите ребёнка, который живёт внутри вас, слушать то, что вы говорите.
- Запишите на диктофон все вещи, которые вы хотите услышать о себе от кого-то другого. Включите в список всё, ребёнок должен услышать, что его любят и ценят.
- Слушайте эту запись каждый день. Добавляйте к ней что-то еще, что вы хотите услышать.
- Пишите себе письма, полные любви.
- Придумайте хотя бы одну небольшую вещь, выражающую любовь к себе, которую вы будете делать для себя каждый день.
- Составьте список вещей, которыми вы хотели бы обладать и начните представлять, что вы ими владеете.

- Каждый раз, когда вы сделаете подарок кому-то другому, дайте что-нибудь (даже если это будет что-то очень маленькое) себе.
- Каждый раз, когда вы получаете подарок, дайте что-то (даже если это что-то маленькое!) кому-то другому, и действительно позвольте себе ощутить радость, делая это.
- Остановитесь и оцените себя за каждую мысль и акт доброты.
- Научитесь комфортно чувствовать себя когда говорите себе: «Я люблю тебя», говорите это себе много раз в день.
- Достаньте фотографии себя, когда вы были маленьким, поместите в рамки, расставьте на видные места, и позвольте себе начать ценить этого маленького человечка.
- Регулярно ведите дневник, особенно отмечая способы самоненависти с помощью которых она призывает вас «побаловать» себя.
- Каждый раз, когда вы поймали себя на мысли или действии самоненависти, напомните себе, что даже если вас учили идти по пути самоудовлетворения, то сейчас вы стремитесь рассматривать себя с безусловной любовью и принятием.
- И, конечно, выделяйте каждый день время для покоя и одиночества (желательно, чтобы это было время вашей медитации) для того, чтобы сделать себе лучший подарок.

Дверной проём сострадания

Единственный вариант ухода от страданий этой жизни - через дверной проём сострадания.

«Но как я могу найти дверь?» Вы не можете найти её потому, что вы и есть этот дверной проём. В момент, когда в вас ничего не осталось, кроме сострадания, вы ПРОЙДЁТЕ в эту дверь.

Дверь широко открыта, и вы — свободны.

