
ЗМІСТ

Вступ.....	7
РОЗДІЛ 1	
Тиша і спокій.....	13
РОЗДІЛ 2	
За межами звичного розуму.....	21
РОЗДІЛ 3	
Егоїстичне «я».....	35
РОЗДІЛ 4	
Тепер.....	45

РОЗДІЛ 5	
Хто ти насправді	55
РОЗДІЛ 6	
Прийми і відпусти.....	65
РОЗДІЛ 7	
Природа	77
РОЗДІЛ 8	
Стосунки	87
РОЗДІЛ 9	
Смерть і вічність	101
РОЗДІЛ 10	
Страждання і кінець страждань.....	113
Про автора	126

Справжній духовний учитель нічого не вчить у традиційному сенсі цього слова. Не дає нової інформації, символів віри чи правил поведінки. Його завдання — допомогти людині пройти шлях до істинного знання про себе — до знання, яке завжди живе в нашому єстві. Духовний учитель показує людині її власну глибину — справжнє джерело миру і спокою.

Якщо ви звернулися до такого вчителя — або до цієї книжки — в пошуках ідей для натхнення, переконливих теорій чи інтелектуальних дискусій, ви будете розчаровані. Іншими словами, якщо ви шукаєте поживу для жвавого розуму, тут ви її не знайдете. Мало того, не схопите саму суть учення, головний смисл книжки, адже він полягає не у словах, а в читачеві. Не забувайте про це, коли читатимете, спробуйте це відчутти. Слова — це просто дорожні знаки, орієнтири. Те, на що вони вказують, не належить до світу думок — це внутрішній вимір людини, набагато глибший і ширший, ніж думка. Одна з прикмет цього виміру — відчуття внутрішнього спокою, тож якщо, читаючи, ви його відчуваєте, значить книжка працює, виконує роль учителя — нагадує вам, хто ви є, і показує шлях додому.

Це не та книжка, яку слід прочитати від першої до останньої сторінки, а потім поставити на полицю. Поживіть з нею, беріть її в руки та час від часу відкладайте вбік, це теж буває важливо. Багато читачів відчуватимуть бажання зробити паузу, подумати над прочитаним, побути наодинці з собою. Зробити паузу завжди важливіше й корисніше, ніж читати безперестанку. Дозвольте книжці виконати свою роботу, зупинити карусель повсякденних марнот і шаблонного мислення.

Формою книжка нагадує древні індійські сутри, першу писану мудрість в історії людства. Сутри — це підказки про істину у формі афоризмів і коротких висловлювань, які не передбачають детальних пояснень. У формі сутр записано Веди й Упанішади — перші священні книги людства — і висловлювання Будди. Притчі й повчання Ісуса, якщо абстрагуватися від євангельського контексту, теж нагадують сутри. Так само, як і глибокі ідеї Дао де цзин, стародавньої китайської книги мудрості. Перевага сутр — лаконічність. Вони працюють в обхід раціоналізаторського розуму. Несказане, позначене в сутрах лише натяком, ще важливіше, ніж сказане. Найбільше на сутри

схожий перший і найкоротший розділ — «Тиша і спокій». У ньому вся суть книжки, деяким читачам його цілком вистачить і більшого вони не шукатимуть. Наступні розділи для тих, хто потребує докладніших орієнтирів.

Подібно до сутр, висловлювання, з яких складається ця книжка, теж мають сакральну природу і пов'язані з особливим станом свідомості, в якому проявляється духовна гармонія і спокій. Різниця в тому, що ці висловлювання не належать якійсь конкретній релігії чи духовній традиції, їх адресовано всім людям. Крім того, це актуальні висловлювання. Трансформація людської свідомості більше не розкіш, доступна кільком анахоретам, а предмет першої необхідності, якщо людство не хоче себе знищити. В наші дні банкрутство старої свідомості і становлення нової епохи ідуть паралельно, дедалі швидшими темпами. Парадокс у тому, що зміни на краще і зміни на гірше відбуваються одночасно, хоч зміни на гірше помітніші, бо створюють набагато більше «шуму».

Ця книжка складається зі слів, які в процесі читання перетворюються на думки. Однак це не зовсім звичайні думки — не набридливі, не ба-

Вступ

нальні, не самозакохані, вони не перетягують на себе увагу. Як справжній духовний учитель, як стародавні сутри, ці думки говорять не «подивись на мене», а «подивись за мене». Джерело цих думок — тиша, саме тому в них вчувається сила. Сила привести вас у тишу, з якої вони й виникають. Ця тиша і є простір душевного спокою, вона — ваша внутрішня сутність. Ця тиша врятує і змінить наш світ.



Коли втрачаєш контакт із внутрішньою тишею, втрачаєш контакт з собою. Коли втрачаєш контакт з собою, губишся у світі.

Найглибше відчуття себе — того, хто ти насправді, — невіддільне від тиші. Це відчуття «Я є». Воно глибше за назви і форми.

Тиша — твоя внутрішня природа. Що є тиша? Це внутрішній простір, простір усвідомлення, в якому слова, що їх ви читаете, сприймаються і стають думками. Без цього усвідомлення не було б ні сприйняття, ні думок, ні світу.

Ти і є це усвідомлення у формі особистості.

Дзеркало зовнішнього шуму світу — внутрішній шум думок. Дзеркало зовнішньої тиші — внутрішня тиша.

Коли довкола тебе виникає тиша — слухай її. Просто поміть цю тишу. Зверни на неї увагу. Це пробудить у тобі внутрішній простір, в якому вона виникає, адже тільки через спокій людина може досягнути тишу.

У той момент, коли помічаєш тишу, перестаєш думати. Ти усвідомлюєш, але не мислиш.

Коли усвідомлюєш тишу, одразу виникає стан внутрішньої ясності, глибокої притомності. Ти присутній. Ти виходиш з тисячолітньої колії колективної обумовленості людського життя.
