

Алекс Эдер

«Духовное Просветление это Болезнь. Туда и Обратно»

Осторожно!

18+

Книга содержит нецензурную брань

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|---------|
| Глава 00. Вместо вступления | стр. 3 |
| Глава 01. НахуйПросветление | стр. 4 |
| Глава 02. Оверинженирные урметазои | стр. 5 |
| Глава 03. Насколько Я это Я | стр. 15 |
| Глава 04. Уроборос в пещере Платона | стр. 23 |
| Глава 05. ЭзоШизоТерика | стр. 26 |
| Глава 06. Осознанные сновидения | стр. 30 |
| Глава 07. Невежество и злой умысел | стр. 37 |
| Глава 08. Карма - ложь | стр. 44 |
| Глава 09. Как разрушается дуальность мира | стр. 49 |
| Глава 10. Затемнение | стр. 52 |
| Глава 11. Просветление это болезнь | стр. 55 |
| Глава 12. Биохимия Просветления | стр. 59 |
| Глава 13. Вторая половина пути | стр. 60 |
| Глава 14. В центре спирали | стр. 66 |

ГЛАВА 00. ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

ОДИН НА МИЛЛИОН

Из 100 человек, увидевших эту книгу, 99 человек ее не дочитают.

Из 100 человек, прочитавших эту книгу, 99 человек поймут ее лишь умозрительно и только 1 действительно поймет ее суть.

Из 100 человек, понявших суть этой книги, лишь 1 прочувствует все это на собственной полупросветленной шкуре.

Мы встретимся в тишине и покое.

ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ ПРО ЭТУ КНИГУ

Эта книга не является учебником по достижению Просветления и не претендует на открытие сакральных тайн, но для многих окажется именно этим.

Эта книга - моя попытка выписать из своего разума то, к чему я пришел в текущий момент, постигая мир и себя самого.

Эта книга местами тяжела для восприятия, поэтому читайте ее медленно.

Эта книга содержит множество художественных аналогий и логических параллелей, глубоко размышляя и медитируя над которыми вы расширите свое восприятие реальности.

Эта книга может свести вас с ума или, наоборот, помочь обрести здравомыслие.

Эта книга может показаться вам занимательной и полезной или, наоборот, глупой и нио чемной, но мне в любом случае абсолютно на это насрать.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо моей прекрасной жене за то, что помогала мне пройти весь этот гребаный ужас и все вытерпела.

Спасибо моим родителям и брату за то, что помогли мне сформировать крепкий интеллект и психику.

Спасибо моему Учителю и другу, который не одно десятилетие разрушал мне эту самую психику.

Спасибо моим кошкам, которые ложились на клавиатуру, тыкались жопами мне в лицо и всячески мешали писать эту книгу.

Приятного чтения!

ГЛАВА 01. НАХУЙПРОСВЕТЛЕНИЕ

Если вы один из тех, кто занимается медитациями, йогой (настоящей Йогой, а не гимнастикой от фитнес-самозванцев), духовными практиками, поиском Просветления, увеличением Осознанности и прочим этим вашим саморазвитием, то я вас поздравляю - вам пиздец. Уже сейчас, или через год, или через десять лет, но это неизбежно произойдет. Встав однажды на путь саморазвития, вы обречены. Вам с него уже никуда не свернуть и не остановиться. Вы обязательно пройдете те же самые этапы, которые прошли тысячи людей до вас - кто-то быстрее, кто-то медленнее. Вам крупно повезет, если ваша скорость низкая и вы умрете раньше, чем успеете "отхватить" все прелести Пробуждения.

Когда вы ребенком рождаетесь в этот мир, вы им очарованы - ведь в мире так много всего интересного и удивительного, загадочного и непознанного! Но время идет, у вас накапливается жизненный опыт, очарование этим миром постепенно пропадает, а розовая пелена счастливого неведения понемногу рассеивается. Большинству людей везет, они счастливо и спокойно живут своей растительно-животной жизнью, но некоторые из вас, невезучие, начинают искать смысл жизни. Вы осознаете свою внутреннюю пустоту, некую смысловую не-наполненность мира, дисбаланс между количеством вопросов и ответов. Вы понимаете, что чего-то не понимаете, а иногда, что не понимаете вообще ничего. И тогда вы начинаете искать некое скрытое знание, в надежде, что оно приведет к просветлению и осознанию, расставит все по местам и даст вам совершенное и цельное понимание мира.

Этот поиск приводит вас к психологии и философии, религии и эзотерике, в секты и к гуру-коучам. Возможно, вы надолго попадете в ловушку, в "тихую уютную гавань", в которой, как вам кажется, есть ответы на все вопросы. И тогда ваше сознание на какое-то время заснет, получив, словно младенец, соску-пустышку из непротиворечивых и взаимоопределяющих тезисов мироописания. Но спустя много (или мало) лет осмысления и переосмысления, в конечном итоге вы не удовлетворитесь теми ответами, которые вам будут предлагаться. Вы поймете, что у Канта и Юнга, у Шопенгауэра и Ницше, у Кастанеды и Садхгуру, в Библии и в Бхагавадгите - везде есть зерна истины, но нет самой истины, нет единого всеобъемлющего ответа. Недоразвитые индивиды сейчас скажут: "Ответ есть, Истина это Бог", но я лишь пожелаю им пойти нахуй и оставаться в этой своей гавани.

Далее вы закономерно попадаете в состояние, которое Шри Ауробиндо поэтично и очень точно назвал "полет над бездной". Вам больше не на что опираться, у вас нет направлений и ориентиров, все ваши убеждения и представления постепенно размываются, и остается Великая Пустота. Вы парите над этой бездной в абсолютном одиночестве и дезориентации, вы больше не знаете, кто вы, где вы, зачем вы, и что вообще происходит. У вас пропадают оценочные суждения, вы не различаете добро и зло, для вас не существует правильного и неправильного, все - никак, все - ничто. Вы даже перестаете видеть разницу между "бог есть" и "бога нет" - для вас эти идеи больше не противоречат друг другу. Вы предельно остро, до глубины души, окончательно и бесповоротно осознаете, что абсолютно ничто не имеет смысла. Даже само выражение "смысл жизни" для вас больше не имеет никакого смысла. Вы просто знаете это, вы - Пробудились.

А что же дальше? Думаете, наступит счастливая жизнь просветленного существа в покое, гармонии и благодати? А вот хрен вам. Дальше - ничего. То есть вообще НИЧЕГО. И это и есть тот самый неизбежный пиздец, который ждет всех, кто так наивно жаждет Просветления и духовного роста. Вы ничего не приобретете на этом пути, вы, наоборот, многое потеряете, точнее - вы потеряете абсолютно все, кем и чем вы были. Вам останется только осознанно и просветленно рвать на себе волосы, укоряя себя за то, что вообще полезли в это дерьмо. Вы будете тосковать о забвении, о счастливой человеческой жизни в

неведении, будете мечтать, чтобы вас подключили обратно к Матрице. Разумеется - хрен вам. Но вы не долго будете одни, очень скоро придет она - Ее Величество Депрессия. Да не простая хандра и уныние, а жесточайшая черная, мать ее, Депрессия. И вам придется приложить очень много усилий, чтобы однажды не выйти в окно и не разукрасить собою асфальт. Если вы занимаетесь саморазвитием и духовными практиками - это вас обязательно ждет. Если нет, то даже и не начинайте. И ради всего для вас святого, не будите спящих! Ну а если святого ничего не осталось, то похуй, будите, если хотите.

ГЛАВА 02. ОВЕРИНЖЕНИРНЫЕ УРМЕТАЗОИ

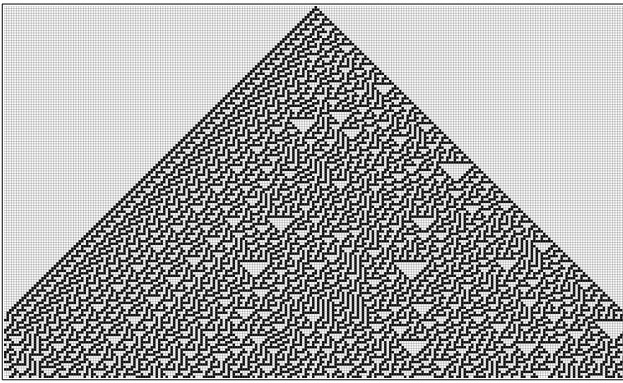
Эта книга вынашивалась в моем сознании больше двух десятилетий, но была написана всего за две недели. Во время ее написания мне не приходилось ничего придумывать, подбирать идеи или компоновать главы - я просто выписывал из своего разума все то, чем он оказался наполнен. Наибольшую трудность у меня вызвало вступление. Я несколько дней мучительно соображал, с чего бы мне начать свое повествование, ведь вопросы, затрагиваемые в этой книге, настолько глобальны, что у них, кажется, вообще нет никакого начала. Поэтому я решил просто плюнуть на вступление и пуститься с места в карьер, как безумная полупросветленная лошадь.

Итак, с чего бы начать? В общем, скажу сразу: все происходящее не имеет никакого смысла. Оно просто происходит, причем без какого-либо на то повода. Причина этого заключается в том, что все вокруг нас, сверху и донизу, от движения звезд на небе и до прыгающих мыслей в вашей голове - все устроено по одним и тем же принципам. Это принципы подобия и самоорганизации. Чтобы объяснить, как все устроено и как это связано с вашей жизнью в целом и с Просветлением в частности, я начну издалека, с математики.

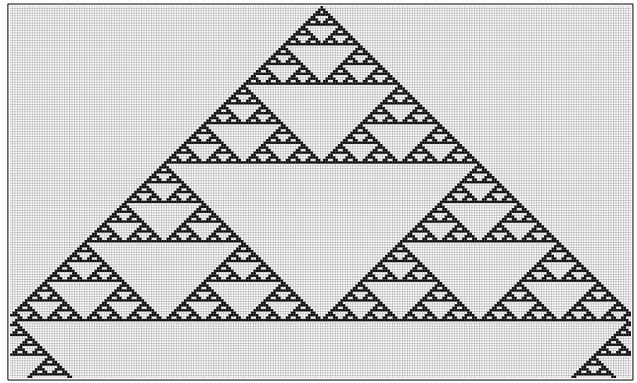
В математике есть очень интересный раздел, он называется "теория автоматов", и в нем изучаются особые дискретные модели, которые называются "клеточными автоматами". В них рассматриваются процессы самоорганизации математической среды. Суть этих моделей заключается в том, что есть пространство из прилегающих друг к другу клеток, образующих решетку, и каждая из этих клеток может находиться в каком-то конкретном состоянии (например, 1 или 0, черное или белое, "живое" или "мертвое"), а также устанавливается правило перехода клеток из одного состояния в другое. Элементарным клеточным автоматом может быть модель из трех клеток - одной центральной и двух соседних, смежных с ней. В зависимости от состояния всей тройки в настоящий момент принимается решение, будет ли на следующем шаге центральная клетка белой или черной. Например, правило, по которому принимается решение, может быть таким:

| Текущее состояние трёх соседних клеток | 111 | 110 | 101 | 100 | 011 | 010 | 001 | 000 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Новое состояние центральной клетки по Правилу 30 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Новое состояние центральной клетки по Правилу 126 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |

Они называются "Правило 30" и "Правило 126", потому что последовательности "00011110" и "01111110", определяющие новое состояние центральной клетки, это и есть числа 30 и 126, записанные в двоичной системе счисления. Если последовательно проходить по клеткам поля и раз за разом применять подобное правило, а полученный результат записывать в новую строку, то это создает весьма любопытные и завораживающие узоры! Например, вот как выглядят результаты математической эволюции таких моделей:



[«Правило 30»]



[«Правило 126»]

Неожиданная сложность поведения этих простых одномерных автоматов привела многих ученых, в том числе выдающегося британского математика Стивена Вольфрама, к предположению, что сложность естественных биологических систем обусловлена похожим механизмом. С этим сложно не согласиться, ведь многие живые организмы и растения проявляют свойства клеточных автоматов. Например, раскраска раковин некоторых морских моллюсков, таких как брюхоногий моллюск "конус текстильный", формируется естественным одномерным клеточным автоматом, результат эволюции которого очень похож на Правило 30.



[«Правило 30» в узоре панциря моллюска]

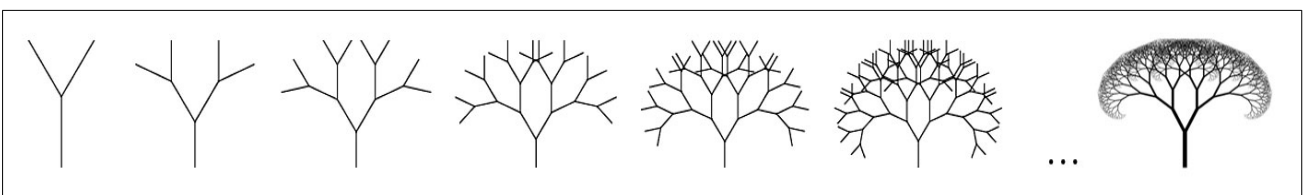
Подобные клеточные автоматы регулируют у растений приток и отток газообразных веществ - каждое устье на поверхности листа действует подобно клетке автомата. Аналогичные механизмы у животных демонстрируют фибробласты (самые распространенные клетки соединительной ткани), поскольку каждый фибробласт взаимодействует только со своими соседями, подобно клеточному автомату.

Дальнейшее развитие идеи клеточных автоматов привело к возникновению игры "Жизнь", придуманной еще одним британским математиком Джоном Конвеем. Эта игра представляет собой модель развития своеобразной колонии из "живых" клеток, которые живут, размножаются и погибают на размеченной плоскости в зависимости от окружающих их условий. Это такая своеобразная "игра без игроков". В ней человек лишь задает правила модели и ее начальные условия, формирует исходную конфигурацию "живых" клеток, которые потом изменяются согласно этим правилам, а сам лишь наблюдает за развитием всей

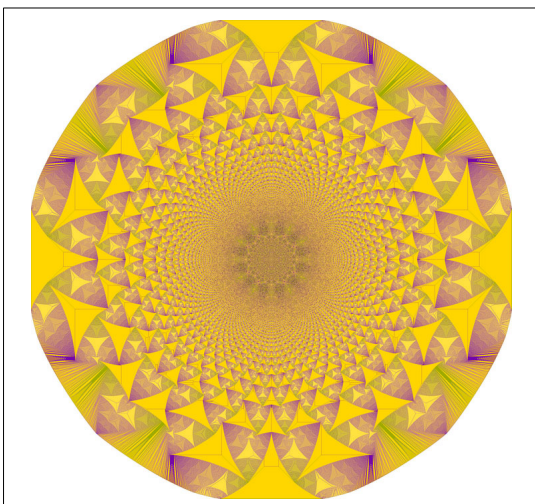
модели. Несмотря на простоту правил, в игре может возникать огромное разнообразие форм, имеющих сложное "поведение", вызывающее множество философских и естественно-научных вопросов. Игра "Жизнь" и ее модификации привлекают внимание ученых уже несколько десятилетий. Она повлияла на многие разделы точных наук, такие как информатика и физика, а также на совершенно нематематические дисциплины, такие как химия, биология, физиология, бактериология и многие другие. Описывать ее подробно в этой книге не имеет смысла, при желании вы можете легко найти и изучить эту информацию самостоятельно. Следует лишь отметить, что сам этот клеточный автомат является удачной попыткой Джона Конвея доказать существование простых самоорганизующихся и самовоспроизводящихся систем, а также появление у них некоего простейшего квази-разума.

Примеров таких клеточных автоматов довольно много. "Черви Патерсона" демонстрируют поведение некоторых доисторических червей, которые кормились осадками на дне прудов и избегали повторного прохождения своих же путей, поскольку, очевидно, после первой проходки там уже оставалось мало еды. "Муравей Лэнгтона" сначала хаотично мечется по полю, но в итоге неизбежно начинает строить прямую дорогу и сбегает из поля. В общем, все очень красиво и сложно.

Еще одним примечательным моментом, связывающим абстрактные математические модели с реальным миром вокруг нас, является то, что они часто проявляют черты фракталов. Примером могут служить "Правило 126" или клеточный автомат "Песчаная куча" при обвалах песчинок. Результаты эволюции обеих этих моделей обладают наглядным самоподобием. Фрактальность свойственна многим объектам в реальном физическом мире - как живым, так и неживым. В "мертвой" природе примерами могут служить снежинки, облака, горы или береговые линии - все они в большем масштабе повторяют самих себя и свои части, взятые в меньшем масштабе. Классический пример самоподобия в "живой" природе, взятый из Википедии, это форма кочана капусты сорта "романеско" или кроны деревьев. Даже в человеческом теле самоподобием обладают альвеолы в легких и система кровообращения.



[Фракталы в кронах деревьев - подобие всего объекта его малой части]



[«Песчаная куча» из 30 млн песчинок]



[Кочан капусты сорта «романеско»]

Эти аналогии могут вам показаться всего лишь занятой игрой воображения и попыткой математиков искусственно "натянуть" свои принципы на физические объекты, подвести под них вымышленную базу. Однако математики не подгоняют свои формулы под наблюдаемый мир, как это нередко делают ученые-физики, а, наоборот, описывают закономерности в УЖЕ существующей реальности. Поэтому само существование фракталов в окружающем нас реальном мире, а не только внутри математической среды, означает, что физические объекты живой и неживой природы строятся по общим глобальным математическим законам.

Вопрос самоорганизации квази-живых объектов не ограничивается одной лишь абстрактной математической средой. Подобные эволюционные механизмы проявляются и в более сложных пространствах. Ярким примером могут служить так называемые "компьютерные палочки". Разработчик Кейван Доньярд создал небольшую игру-симуляцию, которая позволяет следить за работой и развитием искусственного интеллекта. Это тоже своего рода игра без игроков, подобная клеточным автоматам. В этой симуляции можно произвольно создавать "живых" существ, состоящих из костей, мышц и суставов (похожих на насекомых-палочников), ставить перед ними задачу, например, бегать или прыгать, а потом следить за их эволюцией внутри виртуальной среды. Множество одинаковых копий одного существа двигают своими мышцами в случайном порядке, а система оценивает для них наибольшую эффективность этих действий с точки зрения поставленной задачи. Все они дергаются совершенно хаотично, но кто-то из них случайным образом оказывается чуть дальше от исходной точки. Для системы это мини-движение означает наилучшее решение, и эта версия существа становится кандидатом для "размножения". Параметры, соответствующие поведению этой копии (т.е. ее попыткам бегать или прыгать), ложатся в основу математической модели движения для следующих поколений этих существ и наследуются ими с небольшими изменениями (мутациями). Цикл повторяется снова и снова. В результате такой эволюции система раз за разом отбирает палочников, которые двигаются наиболее эффективно. В науке это так и называется - "эволюционные вычисления". То, что сначала выглядит как бессмысленные конвульсии, в результате такого системного отбора очень быстро приобретает поведение, похожее на движения живых существ. Оно практически не отличается от реального, и это поразительно!

Аналогичные механизмы машинного обучения применяются и в робототехнике. Информация, поступающая от внешних датчиков самообучающихся роботов, математическим образом упорядочивается и превращается, по сути, в настоящие рефлексy, как у животных. В результате эти механические роботы-животные уже давно бегают, прыгают, держат равновесие и преодолевают препятствия ничуть не хуже обычных животных, состоящих из мяса. Но опять же, за более подробной информацией о чудесах кибернетики и искусственного интеллекта я хочу послать вас куда подальше, например, в интернет. Отмечу лишь главный вывод из всего этого: окружающая среда и ее условия формируют жизнь, и не важно какую, математическую, виртуальную или физическую, все равно базовые принципы самоорганизации систем остаются одинаковыми.

В клеточных автоматах и компьютерных палочниках условия, в которых моделям предлагается эволюционировать и решать поставленные задачи, задаются человеком искусственно. Но как это устроено в реальном мире среди живых существ? Да примерно так же, с той лишь разницей, что начальные условия никто не задавал. Вся жизнь зародилась самостоятельно, без какой-либо на то причины, и так же самостоятельно развивается и меняет свои формы. Это довольно неприятная правда, которая лишает жизнь всякого смысла, и потому вызывает у людей внутреннее сопротивление, ведь это противоречит врожденным инстинктам выживания. У людей часто возникают неприятие этой идеи и сомнения в естественной самоорганизации жизни. Вы можете недоумевать, как же так могли совпасть миллионы параметров, чтобы наша жизнь стала возможной. Вся система представляется вам невероятно сложной и настолько уникально-сбалансированной, что

создать ее могли только какие-нибудь высшие силы, Бог или сверх-разумные инопланетяне. Однако это всего лишь когнитивное искажение, вы смотрите задом наперед и оцениваете суть УЖЕ происшедшего ретроспективно. Ничего "специально" не совпадало, например, чтобы у вас сейчас были 5 пальцев на руках и легкие в груди, которые дышат воздухом, в составе которого 21% кислорода. Наоборот, у вас 5 пальцев и такие легкие, потому что в таких условиях, какие у нас есть сейчас (включая содержание 21% кислорода в воздухе), эффективной организацией вашего тела являются именно 5 пальцев и именно такие легкие. В других условиях вы могли бы сейчас оказаться разумным ультрафиолетовым осьминогом, плавающим в скипидаре или уксусе. И вы совершенно так же недоумевали бы, сколько факторов должно было "чудесным образом" совпасть, чтобы ваша осьминожья жизнь оказалась возможной.

Так что это не "всевышний единый бог" создал весь мир и людей заодно, а люди создали этого самого бога в своем темном разуме, пытаясь хоть что-то для себя объяснить. С этим тезисом многим верующим людям захочется поспорить, мол, одно другому не противоречит, ведь даже если жизнь сформировалась естественным путем сама по себе, то кто создал условия для ее возникновения, кто создал все эти параметры, если не Бог?.. Выкиньте это говно из головы, тут не о чем спорить. Это абсолютно то же самое когнитивное искажение, вы опять смотрите ретроспективно, задом наперед, только логика тут на один уровень выше.

На физическом уровне условия, формирующие жизнь, это всем известный естественный отбор. К сожалению, многие люди не понимают, в чем смысл этого отбора и как он работает. Дело в том, что никто не придумывает критерии, по которым проводится этот отбор. Не существует какой-либо высшей силы или абстрактной Природы, которая "сверху" что-то критически оценивает и по-хозяйски решает, кому из животных жить, кому не жить и кому как выглядеть. В действительности все живые существа просто конкурируют за ограниченные ресурсы для выживания, и тот, кто делает это более эффективно, тот и получает преимущество в долгосрочной перспективе. Эффективность определяется сама по себе - как раз именно с точки зрения долгосрочной перспективы.

Например, возьмем какую-нибудь доисторическую недолошадь. Бегаёт табун по степям и лесам, жрет всю растительность подряд: траву, кусты, листья деревьев и т.д. И вот рождается очередная недолошадь, у которой в силу какой-то совершенно случайной генетической мутации шея чуть длиннее среднестатистической нормы. Эта недолошадь вырастает, как и все остальные, но ее шея оказывается на 5-10 см длиннее, чем у других. Это немного, но это дает ей маленькое преимущество - она может дотянуться до листьев, до которых не достают другие. В итоге она чуть-чуть лучше питается, и поэтому она чуть-чуть сильнее и здоровее. Она чуть-чуть лучше убегает от хищников и чуть-чуть чаще размножается, а ее потомство чуть-чуть лучше вскармливается молоком, которого чуть-чуть больше. Ее детеныши наследуют эту мутацию и, соответственно, тоже получают некоторое конкурентное преимущество. Но стадо очень большое и эта новая версия недолошадей даже за дюжину поколений не сможет полностью вытеснить недолошадей с обычной шеей. Общее стадо мигрирует дальше и в какой-то момент пробегает через лес. Обычные недолошади в этом лесу для себя еду не находят, т.к. не могут дотянуться до верхних листьев, и потому бегут дальше, а недолошади, унаследовавшие немного более длинную шею, решают там подзадержаться. Так происходит разделение, и у них формируется свое мини-стадо, немного меняется рацион и особенности поведения... Такой цикл происходит еще тысячи раз. Из-за мутаций и приобретенной привычки тянуться к верху дерева шея постепенно удлиняется, и в итоге мы получаем, как вы уже догадались, жирафов. Кто их создал? Никто. Кто придумал для них длинную шею? Тоже никто. Они сформировались сами собой в силу каких-то совершенно случайных генетических мутаций. Другие такие же случайные мутации превращают эту доисторическую недолошадь в прыгучих антилоп, круторогих баранов или коров. Какие именно факторы привели к разделению единой недолошади на эти подвиды? Да хрен их знает, ну какие-то привели... Где переходные формы между, например, лошадей и жирафом?

Да их никто толком не ищет, а когда что-то находят, то возникает проблема идентификации, что же именно найдено - то ли это кривая лошадь, то ли жираф-недомерок. Максимум, что возможно в этой ситуации, так это провести генетический анализ и сравнить, на сколько процентов совпадает эта найденная скотина с лошадью или жирафом. В общем-то, ученые-зоологи этим и занимаются.

Эволюционные процессы никто не контролирует и не направляет, они идут во все стороны одновременно. Оглядываясь назад и оценивая их ретроспективно, что-то может казаться нам логичным и закономерным, а что-то странной нелепостью, не подлежащей никакому объяснению. Например, как могло так получиться, что утконос - это млекопитающее, которое при этом откладывает яйца? Только вздумайте - яйцекладущее млекопитающее! Почему в Австралии, помимо сумчатых кенгуру, есть даже сумчатые мыши? И что вообще не так с этой Австралией, если там водится такое зверье? Некоторые ответы может дать палеонтология. Благодаря этой науке мы знаем, что разделение эволюционных линий сумчатых и плацентарных животных произошло примерно 190 млн лет назад, и на большинстве континентов сумчатые были вытеснены, а в Австралии, из-за ее изоляции, сохранились. Во всем этом не было никакого высшего замысла. Миллионы лет назад оно должно было происходить хоть КАК-ТО, и вот оно происходило ТАК. Почему именно так? Да непочему. Все могло бы происходить и по-другому, и тогда сейчас мы имели бы в Австралии совершенно иную флору и фауну. Все эти трансформации животных происходят абсолютно случайно и непреднамеренно. Живые существа просто подстраиваются под меняющиеся условия, вроде разделения континентов планеты, падения метеоритов, изменения уровня кислорода в атмосфере и прочего.

Возвращаясь мысленно в глубь веков, мы найдем там общего предка всех животных - урметазою. Из этого гипотетического организма произошли и люди, и кошки, и птицы, и рыбы, и насекомые. Мы стали выглядеть по-разному, научились выживать по-разному и заняли разные экологические ниши, но отличаемся, по большому счету, только мутациями, которые за миллиарды лет привели к такому разнообразию. "Ой, посмотрите на котика, он же все понимает, хитрит, пакостит и добивается своего, ну совсем как люди!.." Да нет, блин, это ВЫ ведете себя как он, а не наоборот. Его инстинкты и рефлексy появились гораздо раньше, чем то, что вы называете разумом. Если быть еще точнее, то и вы, и ваш котик - одинаковые в своей сути урметазои, вокруг которых "налипли" немного разные органы и системы тела. Все мы лишь дырка между ртом и жопой, обросшая разными дополнительными приблудами. Все мы лишь оверинженерные урметазои (от английских "over" и "engineer", т.е. "сверх" и "разработка, сооружение"). Если хорошенько задуматься, то у любого живого существа есть всего две задачи: максимально долго не сдохнуть и размножиться. Разумеется, эти задачи никто никому умышленно не устанавливал. Сейчас мы можем наблюдать у всего живого тотальное следование этим принципам, но это опять же лишь ретроспективный взгляд и гносеологическое искажение. Мы наблюдаем лишь тех потомков живых существ, которые "старались" выживать и размножаться, а тех, которые следовали каким-то другим принципам (например, стремились только выживать, но не размножаться, или наоборот) - по понятным причинам не наблюдаем. Так вот, от того, насколько эффективно живое существо будет это делать в условиях ограниченных ресурсов, зависит его собственное выживание и наследование потомками его эволюционных признаков. По большому счету для этого нужен только желудок и пиписька, а все остальные органы и системы носят лишь вспомогательные функции для помощи этим двум основным. В этой связи пальцы на руках нам нужны, чтобы ловчее хватать еду, а пальцы на ногах нам в принципе уже и не нужны, а тем более ногти на них. Даже нервная система, мозг и человеческие высшие психические функции это лишь очень сложные надстройки над "желудко-хреном". Они немного сложнее, чем у кошки, но принципиально не отличаются. Кто создал ваш разум, кто даровал людям сознание? Никто. Все это самоорганизовалось естественным путем.

Кстати, к вопросу о разуме... Держитесь крепче! Следующий тезис может показаться вам абсурдным, но при глубоком осмыслении он способен перевернуть все ваше представление о жизни и ввергнуть вас в депрессию. Итак, разум и сознание - они вообще не существуют! Наверняка вам сейчас захотелось сказать примерно следующее: «Что за глупость! Ну конечно у меня есть сознание и разум, ведь чем-то же я сейчас думаю». На бытовом уровне логики это выглядит правильным, однако эта правильность иллюзорна, и она рассыпается в пыль при углублении в суть вопроса.

В качестве примера я хочу рассказать вам про песочных ос. Эти насекомые широко распространены по всему миру, их также называют роющими осами. Они охотятся на других насекомых и гнездятся в земле, буквально выкапывают для своего потомства норки, в которые затаскивают добычу и там кормят ею своих личинок. Это довольно сложное поведение, которое даже хочется назвать в какой-то мере разумным. Вырыв туннель длиной 5-10 см, оса-аммофила закрывает вход в него камешком и отправляется на охоту за гусеницами и прочей хуйней. Поймав, ужалив и парализовав свою жертву, аммофила тащит добычу к своему подземному гнезду и постепенно затаскивает ее внутрь, откладывает там яйцо и затем запечатывает вход в нору. Охота и транспортировка добычи весьма опасное и трудоемкое занятие, ведь дальность охоты часто составляет 30 метров и более, и песочная оса рискует сама стать чьей-то добычей. Любопытная особенность поведения аммофилы заключается в том, что этот алгоритм действий оса выполняет без каких-либо отступлений от плана. Даже если, пока она роет гнездо, совсем рядом с ней появится вкусная сочная гусеница, аммофила на нее вообще не отреагирует! Казалось бы, ну вот же твоя добыча, отвлекись на секунду, уколи ее своим жалом и парализуй, чтобы гусеница не уползла, а потомрой свою нору дальше, так ты сэкономишь кучу сил и времени в будущем. Но нет, оса на это не способна, ее разум занят другой программой, словно компьютер, одновременно примитивный и очень сложный. Пока задача "рыть нору" не будет выполнена, задача "охота" в осином мозгу не запустится. Это вызывает массу философских вопросов. Можно ли считать осу разумной? Можно ли поведенческий алгоритм считать разумом? И если да, то где та самая грань, после которой сложность организации какой-либо разветвленной программы поведения будет достаточной для того, чтобы называть эту программу разумом и сознанием?

Я привел этот пример с аммофилой, потому что разум песчаной осы для нас, людей, чуждый, и нам довольно легко абстрагироваться и посмотреть на него со стороны. Мы способны увидеть его как некую программу, и потому можем высокомерно сказать, что оса не разумна, потому что, например, она не думает, а просто следует каким-то алгоритмам. Но как быть с человеческим ребенком? Обладает ли разумом ребенок в 5 лет? Большинство людей ответят, что, очевидно, да, обладает, т.к. он способен думать, в отличие от осы. Ну окей, а что в 1 год? А сразу же после рождения? А за неделю до рождения, пока он еще был в утробе матери? А обладает ли разумом 3-месячный человеческий зародыш? Ответы на эти вопросы уже не только не очевидны, но и вообще не могут быть даны, поскольку они требуют однозначного определения разумности, которого попросту нет. Мы уже не можем так легко отмахнуться и фривольно провести черту. Вопрос "когда зародыш/ребенок становится разумным" можно перефразировать как "когда сложность программы его поведения становится для нас достаточной для..." С такой точки зрения разум и сознание представляются всего лишь программой поведения, очень сложной, самоорганизующейся, подобно нейронным сетям и искусственному интеллекту, но все-таки программой, и уж точно не уникальной прерогативой человека.

Если задуматься, то отличия в поведении песочной осы от поведения людей носят исключительно количественный характер, а вовсе не качественный. Да, у ребенка (и тем более взрослого человека) поведение несравненно сложнее и разнообразнее, чем у насекомых, но этим-то все и ограничивается - только сложностью модели. Принципиальных различий между ними попросту нет, а все, чем мы можем оперировать, это нашими человеческими оценками сложности. По сути, мы произвольно проводим искусственную черту

и на основании нее пытаемся рассортировать все объекты (живые и неживые - условно говоря) по степени и/или наличию разума и сознания. Этот подход в корне ошибочен, т.к. является всего лишь антропоцентричной хуйней. Говоря по-простому, если границы разумности определяет носитель разума (человек), то эти границы априори предвзяты, могут быть произвольно изменены, и, следовательно, само это разделение не имеет вообще никакого природного основания. Таким образом, разум либо есть у всех (и у человека, и у осы, и у растения), либо его нет вообще ни у кого. Правильнее было бы сказать, что само понятие "разум" лишено всякого смысла, оно просто не имеет оснований для существования.

Людям кажется, что их поведение, осмысленные мотивы или желания сильно отличаются от инстинктов животных или, тем более, растений, но это не так. Когда вы случайно прикасаетесь к горячей сковородке, то рефлекторно отдергиваете руку. Вы даже не успеваете ничего подумать, ваше тело все делает за вас, и это абсолютно то же самое, что таксисы (двигательные реакции в ответ на одностороннее раздражение) у простейших организмов и клеток. Из-за внешнего раздражителя амеба втягивает свои ложноножки, а инфузория перестать работать ресничками - все это происходит автоматически. А у кого не происходит - те из-за повреждений быстрее погибают и, следовательно, оставляют после себя меньше потомков. Подобное явление у растений называется "тропизмом", и оно заключается в направлении роста и сократительных движений, приводящих к изменению ориентации растения в пространстве, при воздействии внешних факторов. Так из-за наличия гравитации возникает геотропизм - корень растения стремится вглубь почвы, а стебель наоборот растет перпендикулярно вверх. Из-за освещенности возникает фототропизм - растения тянутся к источнику света и располагают свои листья в пространстве так, чтобы максимально его использовать. Конечно же, растения не думают и не решают, куда именно им расти, эти изгибы имеют исключительно химическую природу. Освещенная сторона листа получает больше энергии от солнца, химические реакции там происходят чуть-чуть быстрее, и такие листья обгоняют другие по скорости роста. Есть еще тропизмы, связанные с влажностью, теплом, питательными веществами в почве и т.д. Опять же, те растения, которые тянутся в "неправильную" сторону, естественным образом оставляют после себя меньше потомков, потому что быстрее погибают или просто оказываются менее эффективными в эволюционной гонке на выживание.

Для внешнего наблюдателя тропизмы растений происходят относительно медленно, таксисы у одноклеточных уже значительно быстрее, а рефлекторное движение мышцами у животных кажется быстрым и очень сложным действием, но все эти явления имеют одну природу и сформировались по одним и тем же базовым принципам. Эти принципы лежат также и в основе нервной системы человека. Через органы чувств мы получаем сигналы от внешней среды. Например, в нашей коже есть миллионы нервных окончаний, которые реагируют на температуру или давление. Сами по себе те или иные ощущения не являются ни хорошими, ни плохими, это просто сигналы. Они становятся какими-то лишь после их обработки, когда мозг определяет, что из них для организма полезно, а что вредно, к чему надо стремиться, а чего лучше избегать. Так прикосновение к щеке мягкой теплой ладонью нам приятно, а жестким раскаленным утюгом - не очень. Нам не нужно об этом думать, миллиарды лет эволюции уже сформировали в нашей нервной системе огромную базу реакций, поэтому мы, подобно инфузориям, рефлекторно действуем в ответ на внешний раздражитель. Сравним двух людей - один испытывает болевые (т.е. нежелательные для организма) ощущения, а другой нет. Нетрудно догадаться, что второй, не замечающий ушибы и раны, погибнет от них значительно раньше и оставит после себя меньше потомков, чем первый, что в итоге приведет его к проигрышу в эволюционной гонке.

Кто придумывал все эти правила? Кто определил, что животные должны испытывать боль, а растения тянуться к свету? Никто. Живые существа мутируют во все стороны сразу, и лишь ретроспективный взгляд на их эффективность при решении задачи "выживать и

размножаться" определяет правильность и желательность тех или иных эволюционных признаков.

В общем, как бы это ни казалось для многих грустным, но физическую жизнь никто не создавал. Все возникло в процессе самоорганизации, подобно компьютерным палочникам и клеточным автоматам, разве что происходит это уже в материальной среде, а не внутри программы или математической модели. Этот процесс длился миллиарды лет и все еще продолжается прямо сейчас. В том числе мы, люди, все еще находимся в процессе своего физического развития. Мы этого не замечаем, потому что наблюдаем эти процессы слишком короткий период времени. Даже 1000 лет это всего лишь 40-50 человеческих поколений, этого недостаточно. Для сравнения, мухи-дрозофилы дают 25 поколений в год, и вот уже на них можно проводить исследования и наблюдать изменения с приемлемой скоростью. Ученые-генетики используют их, чтобы примерно понять, как на наших потомках скажется та или иная пища, лекарства, косметика, электромагнитное или радиоактивное излучения, которым мы подвергаемся ежедневно. Незаметно для нас самих человеческое тело также претерпевает естественные изменения. Что-то отмирает, подобно хвосту, от которого остался лишь копчик, или подобно пальцам на ногах, которые у нас уже значительно меньше и бесполезнее, чем у человекоподобных обезьян. Что-то наоборот увеличивается, подобно мозгу, объем которого у современного человека в два раза больше, чем у австралопитека.

Кстати, если говорить про мозг, то идея, что человек использует его лишь на 5-10%, это полная хуйня и бред. Этот миф давно опровергли, но он все еще массово транслируется между непросвещенными умами. При желании, вы можете изучить этот вопрос самостоятельно, а я приведу лишь один аргумент, имеющий прямое отношение к общему фону всей этой книги: "то, чем мы не пользуемся, отмирает за ненадобностью в целях экономии внутренних ресурсов".

Однако, как выяснили антропологи, человеческий мозг за все время эволюции неоднократно то уменьшался в размерах, то потом снова увеличивался. Основная гипотеза, объясняющая это, заключается в том, что количество переходило в качество, в соответствии с диалектикой Гегеля. Развиваясь, мозг упорядочивает свои нейронные связи и выстраивает более эффективную структуру, чтобы выполнять те же функции, но тратить на них меньше энергии. Если можно, не теряя продуктивность, обходиться меньшей массой и, следовательно, испытывать меньшую потребность в питательных веществах, то это несомненно дает эволюционное преимущество. Разумеется, это происходит тоже не по чьему-то высшему замыслу, а само по себе. Мозг, как и любая система, самоорганизуется по принципу наибольшей эффективности в условиях ограниченных ресурсов. То же самое касается всего остального человеческого тела.

Наша брэнная плоть крайне далека от своей максимальной продуктивности. Например, когда мы дышим, то выдыхаем 3/4 кислорода обратно. В кале содержатся неусвоенные питательные вещества. А из 40 миллионов сперматозоидов во время эякуляции для зачатия ребенка нужен всего лишь один. Что уж говорить про зубы, которые больше не отрастают взамен утерянных, или про колени с поясницей, которые природе пока что явно не удалось и болят у очень многих людей (в отличие, например, от щиколоток или локтей). Текущая эволюционная неэффективность, теоретически, может самостоятельно исправиться в будущем, но пока что приходится довольствоваться тем, что имеем.

Эволюционная неэффективность проявляется не только на уровне физического тела, но и в нашей психике. Человеческий разум - штука крайне неэффективная и проблемная. Об этом мы более подробно поговорим в следующих главах, а сейчас давайте рассмотрим немного другой аспект этой неэффективности. Поговорим про медитации, концентрацию, осознанность и прочие острые вопросы саморазвития. С точки зрения природы в этом никаких проблем вовсе нет, все устроено и работает совершенно естественно и правильно, но, к

сожалению, именно это физиологическое наследие мешает людям заниматься развитием своего сознания.

Например, мы совершенно не приспособлены к длительной концентрации на одном объекте. Нашим диким предкам нужно было постоянно фоновое сканирование окружающей реальности и скакать вниманием с одного на другое. Им приходилось постоянно высматривать в кустах тигра, чтобы не стать его обедом, и быстро искать себе еду, чтобы самим не лишиться обеда, если его сожрут другие макаки в стае. Эти потребности предполагают совершенно конкретный запас внимания, не слишком большой и не слишком маленький. Его должно хватать буквально на несколько секунд - разглядеть, распознать, принять решение - после чего внимание переносится на другой объект: опять кусты с потенциальным тигром, опять поиск бананов. Медитирующая обезьяна, склонная к длительному созерцанию, погибла бы очень быстро, поэтому ей категорически нельзя было залипать на чем-то одном. С точки зрения выживания это совершенно правильное поведение, которое мы унаследовали физиологически и нейрохимически, хоть вам это может и не нравиться. Ваш головной мозг вырабатывает столько норадреналина (нейромедиатор внимания), сколько нужно именно ему для выживания организма в целом, а не столько, сколько вам хотелось бы иметь для ваших духовно-психологических практик.

Помимо этого человеческий мозг так устроен, что во время выполнения каких-то действий мы менее осознанны, чем в бездействии. Недавние исследования в области когнитивной нейробиологии мозга показали: *"Есть так называемая сеть режима безделья по умолчанию - ее основными центрами являются медиальная префронтальная / передняя поясная извилина и медиальная теменная / задняя поясная кора, которые являются чистыми примерами самосознания. Эти центры чрезвычайно метаболически активны в бездействии, в то время как их активность снижается с уменьшением самосознания во время целенаправленных действий во внешнем мире. Это изменение отражает способность мозга перераспределять ресурсы в соответствии с меняющимися потребностями."* Перевожу на простой язык - хрен вам, а не постоянная осознанность, вы эволюционно к этому НЕ приспособлены.

Чтобы это понять, вы можете провести наглядный эксперимент. Начните делать какое-то привычное вам действие, состоящее из нескольких пунктов, и наблюдайте за своей осознанностью как бы со стороны. Не старайтесь быть полностью осознанными, а просто отслеживайте моменты, когда эта самая осознанность пропадает и когда она спонтанно появляется снова. Например, вы завариваете чай. Для этого нужно взять заварочный чайник, снять крышку, открыть мусорку, вытряхнуть туда старую заварку, закрыть мусорку, открыть воду в кране, промыть чайник под водой, закрыть воду, открыть шкафчик, взять там новую заварку, насыпать в чайник, закрыть шкафчик, залить чайник кипятком, закрыть крышкой... Когда вы будете это делать, вы заметите, что большая часть этих действий будет выполняться вами на автоматизме с редкими проблесками осознанности вперемешку с посторонними мыслями. Пока вы прицеливаетесь, чтобы налить кипятка, вы собраны и внимательны, а когда вода уже наливается, вы уплываете мыслями куда-то вдаль и думаете о посторонних вещах. Так происходит потому, что ваш мозг прекрасно понимает, в какие моменты он может безопасно сэкономить свои ресурсы, а в какие это опасно. Первое действие требует повышенной концентрации, второе - нет.

Если вы попадали в состояние осознанного сновидения (или, как сказали бы эзотерики, "выходили из тела"), то наверняка заметили, что там все происходит ровно так же. Пока вы собраны, внимательны и поддерживаете свою осознанность, вы можете контролировать происходящее, но стоит вам только немного отвлечься, как вы либо проваливаетесь в неосознанный неконтролируемый сон, либо наоборот просыпаетесь, возвращаетесь обратно в тело. Даже если вы не отвлекались, все равно это "возвращение" произойдет очень скоро, потому что ваша психика не способна поддерживать внимание длительное время. Причина этого лежит опять же в области вашей физиологии, унаследованной от доисторических

гоминид. Внимание это энергозатратная штука, ее ресурс ограничен. Ничего с этим не поделать, придется жить с тем, что имеем...

Рассматривая саморазвитие в контексте эволюционной самоорганизации жизни, мы неизбежно приходим к выводу, что (полу/бес)сознательные попытки человека обрести какое-то более глубокое понимание сути вещей - это такой же естественный процесс, как и обрастание урметазои дополнительными вспомогательными органами и системами. С той лишь незначительной разницей, что это происходит на уровне разума, а не физического тела. Наше стремление что-то осознать и переосмыслить в окружающей нас реальности - это всего лишь очередной этап усложнения и оптимизации все той же общей для всех эволюционной программы выживания. Хотим мы того или нет, но на пути к Просветлению мы боремся со своей собственной физиологией, с проекциями рефлексов и инстинктов на высшую нервную деятельность, одновременно разрушая все это хозяйство и упорядочивая его по-новому. В этом процессе нет ни мистических тайн, ни религиозной благодати, ни какого-либо скрытого смысла. Если возвращаться к истокам, то от человека с его высшей нервной деятельностью и психологической мотивацией мы дойдем до животного с инстинктами и рефлексами. Спускаясь все глубже и глубже, мы перейдем к простейшим организмам с таксисами и растениям с тропизмами, а от них потом к аминокислотам и химической реакции. В конечном итоге все сведется к самоорганизации молекул из-за разницы энергетических потенциалов, и в корне окажется просто физический процесс. Рост кристалла в насыщенном растворе по своей сути не так уж сильно отличается от роста травы и деревьев, а те в свою очередь не так уж сильно отличаются от животных, которые уж точно ничем принципиально не отличаются от человека, озабоченного Просветлением и "духовными" потребностями. Все мы просто ебанутые оверинженерные урметазои. Все, что нас окружает - от превращающейся в лед воды до пылающего термоядерного Солнца, от внедряющихся в ДНК вирусов до сезонной миграции птиц, от цветущей в огороде морковки до профессора в университете, от гниющего мусора до йога, медитирующего в горах Тибета - все это лишь ебанутая физико-химическая реакция, сложная более или менее, но протекающая по одним и тем же самоорганизующимся эволюционным алгоритмам.

ГЛАВА 03. НАСКОЛЬКО Я ЭТО Я

Современные нейронауки все больше приходят к согласию в том, что наше сознание имеет вполне физиологическую основу. Например, в различных состояниях сна и бодрствования у человека, так же как и у других животных, меняется электромагнитное излучение от головного мозга. Если нацепить на голову датчики и записать энцефалограмму, то, раскладывая ее на альфа-, бета- и другие ритмы мозга и анализируя их пропорции, можно четко и однозначно сказать, в какой момент времени у человека было плавающее состояние сознания, когда он был расслаблен или предельно собран и сконцентрирован, когда он видел сон или был в полнейшем отрубе. Есть исследования конкретных зон мозга, которые являются чистыми примерами самосознания, по версии некоторых авторитетных ученых. Мало того, что по степени возбуждения этих областей можно определить состояние сознания человека, так это работает еще и в другую сторону! Исследователи проводили людям транскраниальную магнитную стимуляцию (хуярили по голове сильным кратковременным магнитным полем) и выяснили, что *"целенаправленное воздействие на медиальную теменную / заднюю поясную извилину и префронтальную / переднюю поясную извилину однозначно показало, что первая область играет важную роль в восстановлении эпизодической памяти, связанной с самим собой (нарративное самосознание), в то время*

как вторая область играет важную роль в самооценке (самоанализе)." Это говорит о том, что наш мозг по своей сути просто биоэлектрический компьютер, чрезвычайно сложный в своей организации, выглядящий как чудо, но тем не менее имеющий основу, которую можно физически пощупать и изучить.

Давно установлено, что не только "железо" этого компьютера, но и вся информация в нем, например, память, также имеет материальную основу. Да, все наши воспоминания материальны, это физические структуры мозга, сочетания атомов и молекул, которые постоянно образуются и исчезают. Абсолютно все, что вы знаете, хранится в вашей памяти в виде молекул. Это подобно тому, как в обычном компьютере за ячейки памяти отвечают очень маленькие кремниевые транзисторы. В отличие от вашего ноутбука, информация в котором теоретически может храниться вечно, потому что ноутбук валяется в шкафу и хлеба не просит, со временем вы забываете ненужную информацию, и она физически удаляется из вашего мозга. Это происходит потому, что ваш организм стремится экономить свои энергетические ресурсы. Зачем снабжать питательными веществами и поддерживать те нейронные связи, которыми он не пользуется? Правильно, нахрен не надо.

Существуют возрастные нейродегенеративные заболевания, такие как, например, болезнь Альцгеймера, которые вызывают проблемы с памятью, мышлением и поведением. У человека деградирует сама мозговая ткань, разрушаются нейронные связи, ухудшается снабжение мозга кровью, кислородом и питательными веществами, нарушается баланс нейромедиаторов, что в итоге приводит к ослаблению когнитивных функций. В качестве поддерживающих средств, используемых при лечении такого вида деменции, являются лекарства из класса ингибиторов ацетилхолинэстеразы. Что это за хрень такая? Расскажу об этом чуть подробнее, потом пригодится для понимания. Есть такой нейромедиатор - ацетилхолин - это вещество, которое играет очень важную роль в процессах памяти и обучения, его нехватка это как раз один из симптомов этой болезни. Ацетилхолин (АХ) в организме естественным образом разрушается под действием фермента, который называется "ацетилхолинэстераза" (АХЭ). Так вот ингибиторы АХЭ замедляют распад АХ, тем самым повышая в тканях концентрацию АХ, из-за чего утраченная когнитивка частично восстанавливается. Нелишним будет упомянуть, что эти же самые препараты, например, Галантамин или Донепезил, используются для практики осознанных сновидений и внетелесных переживаний - состояний, когда тело человека спит, а разум частично бодрствует, при этом человек ощущает себя полностью осознанным вне своего физического тела и может делать разные крутые штуки, о которых речь пойдет в одной из следующих глав этой книги. Пока что лишь хочу заострить ваше внимание, что в этом нет никакой мистики, это чистой воды наука, которой серьезно занимаются видные деятели этой области, такие как психофизиолог Стивен Лаберж. Когда сновидец правильно использует ингибиторы АХЭ, они химическим способом помогают ему легко "включить" его сознание во время сна. Также на процессы осознания во сне оказывают влияние и другие нейромедиаторы - серотонин, дофамин, ГАМК и т.д.

Да что там далеко ходить, вы и сами можете легко убедиться в том, что на состояние сознания, эмоции, доступ к памяти и многое другое сильно влияют химические вещества, плавающие в вашей крови. Выпейте алкоголь, сожрите галлюциногенные грибы или что-то подобное, и вы поймете, насколько ваш разум подвержен внешнему физическому влиянию. Женщины могли замечать, что в разные фазы цикла у них меняются настроение, эмоциональная реакция на какие-то события и степень собранности или рассеянности ума. Даже когда человек просто сильно устал, ход его мыслей и принимаемые решения будут значительно отличаться от обычного.

Вся наша психика абсолютно материальна, это не более чем нейронные связи, сигнальные нейромедиаторы и прочая дрянь, и все это совершенно ничем по своей сути не отличается от животных рефлексов и примитивных инстинктов. Не зря, ох не зря физиологи используют понятие "высшая нервная деятельность", сама формулировка предполагает, что

это хоть и в какой-то мере "высшая", но всего лишь нервная деятельность. Правильнее было бы сказать, что наш разум, которым мы так высокомерно гордимся, думая, что этим мы принципиально отличаемся от братьев наших меньших, это лишь надстройка над инстинктами и рефлексам, некая проекция их на более высокий уровень организации. Причем проекция эта весьма глючная и неустойчивая! Ведь на нее влияют не только физическое состояние мозга, баланс нейромедиаторов и посторонние вещества в крови, но и, скажем условно, сами элементы, из которых состоит ваш разум, находятся в постоянном движении. Одна мысль сменяет другую, та логически вытекает из третьей, а третья ассоциируется с чем-то четвертым. Мысли, желания, ощущения, эмоции - все это непрерывно перемешивается, как стеклышки в калейдоскопе, и образует разные узоры. Вы видели тревожных людей? Они могут задрочить себя своими мыслями, сомнениями и переживаниями до нервного истощения. Такая интеллектуальная и эмоциональная лабильность (подвижность) в той или иной мере присуща всем людям без исключения. У одних это проявляется слабее, у других сильнее. Тонко организованные натуры, вроде художников или мыслителей, сильно отличаются по своему поведению от условных работяг или землешцев, устроенных несколько попроще. Это приводит нас к вопросу, почему вообще одни люди живут как примитивные мудаки ("ой какой он(а) молодец, хорошо кушает, хорошо спит") с интересами на уровне одноклеточной амебы, а у других постоянно какое-то интеллектуальное шило в заднице, и они что-то обдумывают и пережевывают в своей голове. Почему одни люди читают книги, а другие читают только этикетки от освежителя воздуха, сидя в туалете. Ответ на этот вопрос вам может показаться неполным, но причина этого проста - так уж они/мы/вы устроены. Ключевое слово - устроены. Все устроены по-разному, и это устройство - вопрос комплексный.

Начнем с того, что люди состоят из мяса, а оно закодировано генетически. Родители передают своему ребенку те структуры ДНК, по которым устроены они сами. Поэтому некоторые заболевания передаются по наследству, как физические, так и психиатрические, и то же самое относится к предрасположенностям и склонностям.Monozygotные (однойцевые) близнецы, имеющие абсолютно одинаковый генотип и являющиеся по сути естественными клонами, выросшие в разных социальных условиях, в разных семьях и никогда не общавшиеся друг с другом, демонстрируют крайне схожие психологические реакции и предпочтения. У них оказываются во многом похожие отношения к социальным вопросам, например, политике или религии. Они имеют близкие музыкальные вкусы и даже практически одинаковую склонность к азартным играм или разводам в браке! Например, с 1979 года в Университете Миннесоты (США) в течение 20 лет изучали близнецов Джима Льюиса и Джима Спрингера, разлученных при их рождении, воспитывающихся в разных семьях и воссоединившихся только в возрасте 39 лет. Совпадений в их жизни оказалось очень много. Оба брата в молодости были дважды женаты, причем сначала на женщинах по имени Линда, а затем на женщинах по имени Бетти. Они дали своим детям одинаковые имена Джеймс Алан, а собакам клички Той. В школьные годы близнецы не любили чистописание, зато любили математику, а во взрослом возрасте оба работали в правоохранительных органах. Они ездили на машинах одной и той же модели, предпочитали одну марку сигарет, отдыхали на одном и том же пляже во Флориде, страдали от головных болей и дурной привычки грызть ногти. И все это - в полной изоляции друг от друга! С истории этих двух братьев начался проект MISTRA - исследование близнецов, которые были разлучены при рождении и воспитывались по отдельности. Хотя этот проект и стал объектом некоторой критики в научных кругах, но тем не менее его часто называют одним из исследований в истории науки, которые изменили психологию.

Наша психика во многом определяется физической природой мозга. Если рассматривать негативные аспекты этого, то стоит упомянуть про нейрокриминологию. Этот термин означает изучение особенностей строения мозга преступников. Используя современные технологии, такие как позитронно-эмиссионная томография, ученые выяснили, что для мозга маньяков-убийц характерна недоразвитость префронтальной коры, которая, в

частности, отвечает за социальное взаимодействие, а мозг психопатов демонстрирует ослабленную связь между префронтальной корой и миндалевидным телом, частью лимбической системы. У первых это вызывает ослабленный самоконтроль, склонность к риску и проблемы с базовыми эмоциями, такими как гнев и ярость. А у вторых это вызывает проблемы с возникновением сильных эмоций, из-за которых для психопатов характерны дефицит сострадания и чувства вины. Мозг таких людей отличается от среднестатистической нормы, вследствие чего они физиологически воспринимают окружающий мир по-другому и порой ведут себя не так, как этого требует от них "нормальное" большинство, установившее социальные правила и законы.

Есть и положительные примеры того, как индивидуальные особенности строения мозга влияют на жизнь человека, его навыки и способности. Профессор нейробиологии Лондонского университета Элеонор Магуайр провела интересное экспериментальное исследование, показавшее с помощью МРТ, что у лондонских таксистов гиппокамп (часть головного мозга, которая участвует в процессах перехода кратковременной памяти в долговременную, механизмах формирования эмоций, а также пространственной памяти, необходимой для навигации в пространстве) имеет значительно БОЛЬШИЕ размеры по сравнению с гиппокампом обычных людей. Чтобы стать таксистом в Лондоне, необходимо знать наизусть 25 000 улиц и улочек, все основные достопримечательности, дорожные знаки и ориентиры. В процессе обучения водителей их мозг, благодаря нейропластичности, структурно перестраивается, чтобы запоминать и обрабатывать такой колоссальный объем информации. В общем, наша психика, интеллект, эмоции, поведение, а также те или иные способности - все это очень сильно зависит от генетики и физического строения мозга.

Но мясо определяет далеко не все, биологические особенности и предрасположенности это не единственные факторы. На формирование нашей психики также оказывает существенное влияние социальная среда. Даже если убрать из рассмотрения вопрос сознательного воспитания ребенка и привития ему правильных (с точки зрения родителей) моделей поведения, все равно остается еще животное подражание. Можно сколько угодно ребенку на словах объяснять, что обманывать или ругаться матом это плохо, но если вы сами так делаете, то и он тоже будет, как бы вы ни умничали. Он насмотрится на вас и будет повторять за вами, потому что эти механизмы запрограммированы животной природой и лежат гораздо глубже сознания, которое у ребенка и так еще слабое.

Посмотрите, например, как кошки учат своих котят, или как взрослые кошки учатся друг у друга. Если в доме несколько кошек, и одна пушистая скотина научилась залезать на раковину и пить воду из-под крана, то и другие быстро этому научатся. Кошки не читают друг другу лекции мяуканьем, а обучаются друг у друга по принципу "делай как я".

Хорошим примером животного подражания у людей является то, как ребенок учится говорить, в частности, произносить какие-то звуки. Мало кто задумывается, но звук "Ррр" можно произносить несколькими разными способами - может вибрировать кончик языка (правильный способ), а может нёбный язычок в горле (неправильный). Этот звук в русском языке является одним из самых сложных для воспроизведения и появляется в речи лишь к пяти годам. В более раннем возрасте речевой аппарат ребенка еще недостаточно сформированный, чтобы произнести звук правильно. Если кто-то из родителей картавит, то ребенок тоже может перенять неправильную манеру произношения - по подражанию. Если логопед это вовремя не исправит, то артикуляционные мышцы во рту ребенка привыкнут работать неправильно, а мозг выстроит соответствующие нейронные связи для управления ими.

Принцип "делай как я" влияет также на бессознательное поведение человека. Сын неосознанно повторяет за отцом, дочь за матерью, как говорится, "яблоко от яблони недалеко падает". Важно понимать, что эти программы поведения не ограничиваются одним поколением, привычки наших родителей - это привычки ИХ родителей, т.е. наших бабушек-дедушек, ну и так далее, в глубь веков. Отсюда происходят такие понятия, как "карма рода"

или "венец безбрачия". Например, некоторые женщины в силу своего невежества могут полагать, что какая-нибудь злая соседка-ведьма сто лет назад наслала порчу на ее прабабку, и якобы потому от всех женщин в ее роду уходят мужья. Они думают: "Бабка развелась, мать развелась, я развелась, ничего не поделать, это магия..." Хуягия! На самом деле ты просто дура, и мать твоя дура, и бабка дура, и все вы такие стервозины, что мужики от вас уходят, а вы, вместо того, чтобы пойти к мозгоправу и разобраться со своими неосознанными косяками, наоборот закрепляете в своем подсознании эту программу поведения, видя в этом подтверждение "венца безбрачия". И ваша дочь, кстати, тоже скорее всего разведется по причине этого же самого говна в голове. И так в вашем роду будет продолжаться до тех пор, пока не перестанут рождаться дочери или пока одна из дочерей не сходит к психотерапевту, чтобы вытряхнуть унаследованное неправильное поведение из психики.

Помимо генетики, животного подражания, сознательного и бессознательного воспитания, социальных и религиозно-нравственных норм на ваш разум влияет - кто бы мог подумать! - язык, на котором вы разговариваете. Вы можете этого не замечать, но лингвистические конструкции во многом определяют ваше мировоззрение.

Я родился в России (точнее, в СССР), мой родной язык - русский, поэтому дальше я приведу примеры некоторых лингвистических особенностей тех языков, которые я знаю. Если эта книга когда-нибудь будет переведена на другие языки, то, надеюсь, переводчик сможет передать суть...

Например, в русском языке при знакомстве людей принята следующая формула: "*Как тебя зовут? Меня зовут Иван*". В сербско-хорватском языке формула другая: "*Kako se zoveš? Zovem se Miloš*". Дословно это переводится так: "*Как ты зовешься? Я зовусь Милош*". В английском языке распространена конструкция: "*What is your name? I am John / My name is John*" = "*Как твое имя? Я - Джон / Мое имя - Джон*". Вы заметили психологическую разницу? Англичанин говорит, кто он такой есть. Серб говорит, как он называет себя сам. Русский говорит, как его называют другие люди. Чувствуете, как постепенно понижается степень самоидентификации и самоуважения? Русский человек в этом смысле - безликий холоп, которого подзывает к себе барин. Конструкция "*как тебя зовут?*" предполагает, что есть кто-то другой, и его мнение важнее собственного. Хозяину похуй, как там себя самостоятельно идентифицирует слуга, он его зовет - и тот должен прийти. Когда серб говорит "*Я зовусь Милош*", он тем самым хоть и декларирует свою самоидентификацию, но при этом подсознательно оставляет себе некоторую лазейку, своего рода психологическую защиту, когда человек может назваться другим именем, чтобы сохранить анонимность и внутренний комфорт. Именно серб - сам! - решает, какое имя доверить постороннему человеку. Когда англичанин говорит "*Я Джон*", то он однозначно понимает, кто он есть, и сообщает об этом всему миру без вихляний.

Еще одним характерным моментом, касающимся вопроса самоуважения, является требование в русском языке писать местоимение «Вы» с заглавной буквы при обращении к другому лицу, чтобы подчеркнуть свой вежливый тон. При этом местоимение "я" с заглавной буквы не пишется вообще никогда, в отличие от английского языка, где "Я" = "I" (ай) всегда пишется именно так. О чем это говорит? Может быть о том, что русский человек, сам того не понимая, совершенно себя не ценит и постоянно принижает.

Говоря про холопский менталитет русского народа, нельзя не упомянуть эту омерзительную поговорку "*где родился, там и пригодился*". Кому ты, блядь, пригодился?! Барину своему?! Да и что вообще означает слово "пригодился", как не "принес пользу", словно какая-то вещь. Мне пригодился молоток и веревка, и корова с молоком пригодилась, ну и ванька-холоп тоже пригодился, олух несчастный. Даже корень этого слова предполагает, что он "годный", т.е. подходящий, приемлемый, устраивающий по качеству. Эта поговорка не звучит как "*где родился, там и достиг успеха*" или "*... там и счастлив*", и дело тут вовсе не в рифме, а именно в самом мироощущении русского народа.

Кстати, вот ведь тоже мерзкое словечко, прочно засевшее в психике русского человека: "добиваться", например, применительно к успеху. Почему для русского все должно быть через БИТВУ и страдания? Почему он должен биться головой о стену, чтобы получить желаемое? К чему эти постоянные мучения и боль? В русском языке есть нейтральный синоним "достигать", но конструкция "добиваться успеха" используется несравненно чаще. В английском языке это звучит как раз "achieve success", а в сербском языке это "postići uspjeh", что дословно переводится именно как "достигать успеха", ведь успех для них не окрашен психологически в цвета страдания. Уж не потому ли русские пытаются подсознательно избежать собственного успеха, что его надо добиваться и, следовательно, страдать? Не потому ли, отчасти, Россия вечно "догоняет" более развитые страны, но все никак их не догонит, что у народа нет и никогда не было ни самоуважения, ни глубинной психологической тяги к успеху?

В сербском языке есть интересная особенность: выражения "не хочу" и "не буду" звучат одинаково - "neću". Дело в том, что частица "ću" ("чу" по-русски) может быть как сокращением от "hoću", так и частицей, с помощью которой формируется будущее время. Таким образом "ne hoću" = "не хочу" и "ne ću biti" = "не буду" сокращаются до одинакового "neću". Это особенно любопытно с точки зрения влияния формулы "не хочу и не буду" на психику и процессы принятия решений.

Лингвистические конструкции языка, на котором говорят люди, незаметно формируют менталитет целого народа. Таких языковых особенностей довольно много, однако не надо путать их с бредом вроде славянской псевдо-этимологии. Заявления, вроде того, что нельзя говорить "бесплатно", потому что тогда за вас "бес платит", полнейшая хуета и всего лишь чьи-то больные фантазии. Все это не имеет ни мистического, ни психологического, ни какого-либо иного смысла, так же как и замена буквы Л на букву О в сербском языке (например, беЛград -> беОград, сокол -> соко).

Впрочем, оставим в покое конкретные этносы и языки, ведь человеческое мышление склонно к образованию шаблонов само по себе, независимо от менталитета или воспитания. Приведу несколько примеров. Предположим, вам захотелось яблок, вы пошли на рынок их покупать и видите ценник 100 рублей за 1 кг. Вы радуетесь низкой цене, покупаете их, приносите домой, ставите на весы и - о ужас! - обнаруживается, что продавец, сука, обвесил вас аж на 100 г. Получается, вы заплатили 100 рублей за 0.9 кг, и это значит, конечная цена вышла уже 111 рублей за 1 кг. Вы негодуете, ругаетесь, обижаетесь или злитесь на продавца за обман, грозитесь запихать ему эти яблоки в жопу. Если хорошенько подумать, то вы бы, в принципе, купили эти яблоки и по цене в 111 рублей, разница-то несущественна, но вас огорчает сама идея того, что вас обманули. И вот тут очень важно понять, почему вас вообще это цепляет. Так происходит по той причине, что вы ожидали, будто мир вокруг будет одним, а он в действительности оказался другим, и это противоречие вызвало у вас когнитивный диссонанс. Вы бессознательно испытали дискомфорт, потому что ваша психика, оказывается, потратила свои энергоресурсы впустую, создавая картину мира, которая в итоге не подтвердилась. Если бы вы вообще ничего не ожидали, то и никакой реакции не последовало бы.

Помню однажды я продавал свой ноутбук и выложил его на сайт объявлений. В то время я жил довольно далеко от метро и остановок общественного транспорта, без машины добираться до ближайшей станции было проблематично, пешком путь занял бы 20 минут. Чтобы продать ноутбук побыстрее, я поставил на него цену раза в 1.5-2 ниже рыночной, всего 5000 рублей, но с условием самовывоза, потому что никуда выходить из дома мне не хотелось. Покупатель нашелся быстро, мы договорились о сделке, и вот в назначенный момент он пришел пешком и купил у меня этот ноутбук. А потом пошел пешком 20 минут обратно. Допустим, у человека нет автомобиля, но ведь стоимость такси в обе стороны была бы всего 300-500 рублей. Понимаете? Если бы я изначально установил цену на ноутбук 5500 рублей и сам привез его к метро, человек бы все равно его купил, потому что даже такая цена

в любом случае была бы гораздо ниже рыночной. И дело тут не в экономии, а в неосознанной шаблонности мышления. Как только в сознании этого человека общая цена разделилась на две части - ноутбук и такси - он стал выбирать, за что стоит платить, а за что нет. Он выбрал только ноутбук, без такси. Но если бы разделения не было, то и мыслей в его голове вообще не возникло бы.

Многие люди проводят немало времени за рулем. Иногда дорога от дома до работы и обратно занимает значительное время, и когда мы возвращаемся домой, нам хочется побыстрее доехать и отдохнуть, сидя в любимом кресле или на диване перед телевизором. Знакомо, не правда ли? Но скажите, чем принципиально отличается автомобильное кресло от кресла в гостинной? Они оба удобные и привычные, но вы все равно хотите завершить сидение в одном и начать сидение в другом. И тут дело не в кресле как таковом, а в вашем неосознанном стремлении к закрытию гештальта и катарсису, как сказали бы психологи или философы. По своей сути это довольно абсурдное желание, которое опять же продиктовано шаблонами в вашем разуме. В одном телевизионном шоу я видел дальнбойщика, проводящего целые сутки в своей кабине, и он высказал потрясающую мысль: "Моя работа - самая лучшая, потому что я одновременно и дома, и путешествую, и на работе, за которую получаю деньги!" В каком-то смысле этот человек в действительности великий мудрец, применительно к вопросу сидения за рулем, он пребывает в неразделенном сознании и потому счастлив.

Мысли в нашем разуме формируются на основании нашего предыдущего опыта, причем мы склонны к домысливанию и постоянно непроизвольно достраиваем картину мира. Примером этому может служить психологический эксперимент, который проводили ученые. Они говорили людям: "Каратист ударил рукой блок для разбивания", - и затем просили объяснить, что произошло. Многие люди, больше 2/3 аудитории, ответили, что каратист разбил-таки этот блок, сломал его. Спрашивается, почему они так подумали, откуда они взяли эту идею, если им ничего на этот счет не говорили? Да просто мы привыкли, что в кино или на спортивных соревнованиях именно так и происходит, ведь иначе какой смысл нам все это показывать. Наш разум привык к логическому завершению историй, а когда реальной информации для этого не хватает, то мы непроизвольно что-то додумываем.

В 1944 году психолог Фриц Хайдер из Колледжа Смит (США), занимающийся проблемами восприятия, провел интересное исследование. Он показывал участникам эксперимента короткие анимационные ролики, в которых простые геометрические фигуры (пара треугольников и круг) перемещались по экрану, и просил объяснить, что, по их мнению, там происходит. После просмотра этих роликов люди рассказывали подробные осмысленные истории о том, как один треугольник напал на другой, как он преследовал круг, и как второй треугольник мужественно и изобретательно защищал круг от агрессора. Это исследование наглядно показывает, что люди склонны непреднамеренно приписывать свойства человеческого сознания объектам внешнего мира. Делаем ли мы это осознанно? Конечно нет, это всего лишь такой особый эволюционный навык. Мир вокруг наших диких предков был перенасыщен информацией, но анализировать ее полностью не хватало времени. Незачем разглядывать все детали обстановки и обдумывать их поочередно, если и так уже понятно, что вон та хуйня, шевелящаяся в кустах, это саблезубый тигр. Наша психика запрограммирована делать какие-то предположения, даже если данных для этого объективно недостаточно. Это происходит настолько автоматически, что игнорировать эти предположения и НЕ достраивать картину мира мы не можем.

Все вышесказанное плавно подходит нас к основной теме этой главы, сформулированной в ее названии. Насколько Я это Я? Что именно и в какой мере делает меня мною? Генетика... головной мозг... нейронные связи и нейромедиаторы... животное подражание "делай как я"... подсознательные программы поведения... сознательное воспитание... менталитет народа в целом... нормы социума... персональные шаблоны мышления - все это накладывает свой отпечаток на мою личность, правильно? Хмм... Нихрена не правильно! Не накладывает. Моя, так называемая, "личность" вообще не

существует, а мое Я лишь мозаика в калейдоскопе, собранная из вышеперечисленных элементов.

- Насколько моя психика принадлежит мне, если все управляется физиологией?
- Насколько мои желания и ход мыслей действительно мои, если они управляются психикой?
- Насколько мой выбор действительно мой, если он продиктован мыслями и желаниями?
- Насколько мое мышление принадлежит мне, если оно для экономии ресурсов кэшируется, как запросы в интернет-браузере, и автоматически образует когнитивные и психологические шаблоны?

Мы не контролируем нейрофизиологию мозга, следовательно, не контролируем большую часть психики, следовательно, в действительности не контролируем движения своего разума. Никто из нас не принимал участия в своем зачатии и рождении, не выбирал родителей или язык страны, не контролировал свое рефлекторное подражание, обучение и воспитание. Если мы всего этого не выбирали и не контролировали, то в какой мере мы ответственны за самих себя? В какой мере маньяк-убийца с больным мозгом виноват в своих зверствах и в какой мере беспризорник, воспитанный улицей, виноват в своих хулиганствах? Насколько дурак виноват в своей глупости, и в какой мере он ответственен за то, что он не гений?

Ответ один - ни на сколько и ни в какой мере. Если имущество не ваше, то нехуй и распоряжаться им. «Но подожди», - скажете вы - «а как же осознанный выбор, разве его наличие само по себе не предполагает ответственность? Ведь человек имеет свободу воли, он может поступить так или эдак по своему решению...» Нет. И еще раз НЕТ. Суть в том, что все, что мы называем сознательным контролем, осознанным выбором и свободой воли - это лишь иллюзия, вызванная недостаточной глубиной погружения в первопричину происходящего. Вы смотрите на этот процесс линейно, будто у него есть начало и конец, а он на самом деле циклический! Вам кажется, если мы В ПРИНЦИПЕ можем думать, если наши мысли могут выстраиваться в логические и ассоциативные цепочки, если тревожные люди могут задрочить себя чрезмерным ментальным онанизмом, значит у нас есть потенциальный ВЫБОР, думать ли нам о чем-то более глубоко или менее глубоко, следовательно, подумав достаточно глубоко, мы можем принять более взвешенное решение, за которое последует ответственность... Но проблема в том, что тогда встает вопрос, а вот этот выбор глубины - вот он-то, сука, чем продиктован, его-то причина в чем? В чем причина того, что один человек перед принятием решения думает больше, а другой меньше? Получается, что для принятия решения по существу какого-то вопроса человек должен сначала принять решение о глубине своих размышлений над этим вопросом. Это переносит логику на еще один уровень вглубь и автоматически создает новый вопрос, над глубиной размышления о котором... ну, короче, вы поняли, это полный пиздец и сплошная рекурсия. Это замкнутый психический круговорот без начала и конца, который ничем не зафиксирован. Все это происходит по большей части неосознанно и незаметно для самого человека и потому создает у него иллюзию о свободе выбора.

Движения нашего разума (сознательные и бессознательные) подобны волнам на поверхности огромного глубокого океана, которые вроде бы перемещаются с места на место, но сам океан остается неподвижным. Подобно тому, как волны на поверхности океана, маленькие или большие, вызываются ветром, слабым или сильным, а также движением тектонических плит и землетрясениями, так и наши психические процессы вызываются событиями в окружающем нас внешнем мире, нашими внутренними состояниями или же нашей собственной физиологией. Весь этот океан в целом и есть то, что можно условно назвать нашей личностью, нашим Я. Откровенно говоря, это не совсем верная аналогия с точки зрения Просветления, но об этом мы поговорим гораздо позже в одной из следующих

глав этой книги. А пока что зададимся вопросом, в какой мере наш разум способен осознать сам себя, и тем более что-то в себе менять?

ГЛАВА 04. УРОБОРОС В ПЕЩЕРЕ ПЛАТОНА

Человеческий разум очень зыбкая и неопределенная штука. По большому счету, все механизмы, какие у нас есть для понимания чего-либо, складывается из трех базовых аспектов: обращение внимания, распознавание объектов и интеграция этих объектов в единую схему. Это похоже, как будто вы в темной комнате подходите с фонариком к шведскому столу, заставленному множеством блюд, выбираете какую-то конкретную еду и кладете ее себе на персональную тарелку. Наше внимание подобно фонарю - мы направляем его на какие-то вещи, идеи или события, и так, словно выхватывая их из темноты, разделяем единый мир на части и переносим конкретный объект, попавший в фокус фонаря, на некоторое внутреннее когнитивное пространство. В этой аналогии стол с разнообразными закусками это единый внешний мир, конкретные блюда - это разные части и элементы мира, тарелка в ваших руках - это то самое внутреннее когнитивное пространство, ну а конкретная еда - объект вашего внимания. Соответственно, поедание и усвоение еды это и есть процесс познания.

В предыдущей главе этой книги мы остановились на том, что люди в действительности не контролируют ни физиологическую основу своей высшей нервной деятельности, ни глубинные процессы в психике, ни даже то, что происходит на поверхности сознания, будь то мысли, чувства, желания или принимаемые решения. Применительно к аналогии с фонарем, шведским столом и едой, это означает, что сам фонарь очень ненадежный, да и управление им оставляет желать лучшего. Много ли еды вы сможете выбрать, если фонарик будет постоянно трястись в ваших руках, периодически гаснуть, произвольно менять яркость и спектр света? Легко ли вы сможете выбрать спелый апельсин, если фонарик почему-то вдруг стал светиться тускло-синим, и в таком освещении все желтое кажется зеленым? Так и объекты, на которые мы обращаем свое внимание представляются нам по-разному в зависимости от множества факторов, и следовательно, их дальнейшее осмысление внутри нашего разума тоже вещь довольно условная. Я говорю о таких факторах, как наши физическое, психическое и эмоциональное состояния. Если человек устал, испуган, обрадован, пьян, упорот и т.д., то его фонарик освещает одно и то же в разных цветах и с разной яркостью. Например, в состоянии эмоционального возбуждения люди часто склонны преувеличивать значимость какой-то идеи, попавшей в их фокус внимания, или вовсе понимать ее криво, как говорится, делать из мухи слона.

Кстати, о слоне. Вы наверняка знаете древнеиндийскую притчу про слона и трех слепых, которые его щупают с разных сторон и делают вывод о целом слоне на основании отдельно взятых ног, хрена или ушей. Но давайте немного расширим этот классический пример. Даже если слепой будет всего один, и он будет ощупывать слона целиком, все равно он что-то погладит больше, а что-то меньше. Если слепой исследовал левое ухо слона дольше, чем правое, то эти уши для него будут разными. Таким образом, разная длительность и качество ощупывания разных мест слона значительно повлияет на общую схему отображения этого объекта в разуме человека. Вы можете подумать, что в этом нет ничего принципиально нового, ведь философами и мыслителями уже давно все сказано и про чувственный опыт, и про имманентность (познаваемость на основе личного опыта), и про трансцендентность (принципиальную непознаваемость) вещей, но я хочу этим расширением старой притчи заострить внимание на том, что сам ПЕРЕНОС проекции реального мира на вашу внутреннюю когнитивную модель тоже процесс ненадежный. Этот перенос не только

ограничен чувственным опытом, который может быть (и обязательно будет) неполным, но даже и в той мере, насколько он условно-полный, он будет сильно искаженным.

По итогу этих двух метафор апельсин может показаться вам зеленым, а слон без нескольких пальцев на ногах и с разной формой ушей. То есть вы восприняли объекты, во-первых, с искажениями, во-вторых, недостаточно полно, не целиком. Но эти объекты хотя бы ИМЕЮТ четкую законченную форму, вот что на самом деле важно! Пусть чистота и глубина нашего познания в трансцендентном мире вещей-в-себе всегда будут недостаточными и неполными, но сами объекты тем не менее стабильны, это своего рода априорные трансцендентали, да простит меня Иммануил Кант. А когда мы говорим о самосознании и возможности нашего разума постичь себя самого (помните, мы поднимали этот вопрос в конце предыдущей главы), все становится гораздо сложнее. Такие объекты познания НЕ ИМЕЮТ законченной формы, которую можно "вычислить", их форма меняется динамически в зависимости от результатов предыдущих вычислений.

Возвращаясь к аналогии с фонариком, можно сказать, что человеческое самосознание это направление фокуса нашего внимания на само себя, словно попытка фонарика осветить свой собственный механизм. Тут будет уместно вспомнить еще одну классическую аллегория - миф Платона о пещере. Согласно ему, люди всю жизнь сидят в подземном жилище спиной к выходу и вместо объектов реального мира видят лишь тени, отбрасываемые этими объектами, на стене пещеры, расположенной перед их глазами. Они слышат не звуки реального мира, а лишь искаженные отзвуки и эхо, и на основании всех этих кривых проекций пытаются составить представление о реальности. Но давайте немного расширим и этот пример тоже.

Пусть, для начала, у нас есть один предмет и несколько фонариков, расположенные в разных местах, тогда этот предмет будет отбрасывать разные тени. Рассадим людей так, чтобы каждый видел только одну проекцию, и дадим им возможность обсудить то, что они видят. Сначала люди будут друг с другом спорить об истинной форме исходного предмета, но через какое-то время проведут перекрестное сравнение и более-менее точно поймут, каков этот предмет на самом деле. Едем дальше. Теперь мы посадим людей в цепочку друг за другом, каждому дадим фонарик и заставим делать следующее. Когда человек увидит тень от фонарика своего соседа, сидящего за ним сзади, он должен вылепить из глины точную копию того, что видит, осветить ее своим фонариком и спроецировать тень для соседа, сидящего спереди. Разумеется, на каждом этапе будут невероятные искажения и запаздывания, и в итоге понять истинную форму исходного предмета будет принципиально невозможно. Примерно то же самое происходит, когда мы пытаемся понять, как именно мы пытаемся что-то понять. На что бы мы ни направили свой внутренний взор, пытаясь увидеть, на чем основано наше сознание, мы будем видеть лишь уходящую бесконечно вглубь смысловую рекурсию. Мы можем до посинения медитировать и спрашивать себя, "кто я?.. а кто это спросил?.. а кто спросил о том, кто спросил?.." - но никогда не дойдем до начала, потому что этого начала вовсе нет. Это просто какой-то ебанутый Уроборос - свернувшаяся в кольцо змея, кусающая себя за хвост. Кстати, это один из древнейших символов, известных человечеству.

С некоторой натяжкой можно сказать, что Просветление это достижение трансцендентального Высшего Я, которое остается в сухом остатке после того, как змея перестанет вертеться на одном месте и попытаться сожрать свой собственный хвост. В этом смысле даже тени, наблюдаемые нами на стенах платоновской пещеры, все-таки могут быть очень полезными. Но не таким способом, как это кажется на первый взгляд. Для понимания истинной реальности в целом и своего сознания в частности, нужно идти в обратную сторону, отталкиваясь от противного. Что бы мы ни видели - это не истинная суть вещей. Мы не знаем, чем в действительности является то, что мы видим, но зато мы можем быть точно уверены, что это однозначно НЕ то, что мы видим. Если вы сейчас ничего не поняли, то вспомните итальянского скульптора Микеланджело, который на вопрос "Как вам удается создавать такие

прекрасные статуи?" ответил: "Я беру глыбу мрамора и отсекаю от нее все лишнее." Применительно к пещере Платона, глючному фонарику и всей остальной херне, которую я написал выше в этой главе, можно сказать, следующее:

- глыба мрамора это наше не-знание;
- нож, которым мы отсекаем все лишнее, это наш фонарик внимания и мышления;
- трясущиеся руки, держащие нож, это наш разум;
- лишние отсеченные камни - это тени на стенах пещеры.

Та статуя, которая остается в итоге, конечно, тоже не истинное знание, но это гораздо ближе к истине, чем отсеченные камни. Как бы вы ни старались, идеальная статуя не получится. Как бы далеко вы ни продвинулись в своем развитии, каким бы эрудированным ни были, сколько бы ученых степеней вы ни получили, даже если ваш кругозор шире экватора Земли, а жизненной мудрости хватит на несколько жизней, вы один хрен в действительности ничего не знаете. Иными словами, абсолютно все, что вы знаете, можно смело выкинуть на помойку, ведь никакого отношения к Истине это не имеет.

Процесс познания чего-либо можно сравнить с вычислением числа "пи". Его значение не может быть точно выражено в виде целой дроби, следовательно, десятичное представление этого числа никогда не заканчивается. На июнь 2022 года известны первые 100 триллионов знаков числа "пи" после запятой, но абсолютная точность принципиально не достижима. Если проводить аналогию с любым объектом познания, будь то объекты и свойства внешнего мира или вашего собственного разума, то абсолютная точность - это истинное знание, приблизительное значение числа - это ложное знание, ну а если вы прогуляли уроки математики и вообще без понятия, о чем речь, то это не-знание.

Истинное знание о реальности невозможно, ведь любая вещь-в-себе всегда останется трансцендентной. Но и не-знание о реальности по большому счету тоже невозможно! Как бы абсурдно это ни звучало, но дело в том, что никаких новых знаний вообще нет, а есть лишь пересобранные старые знания. Это словно калейдоскоп, в котором одни и те же элементы при вращении складываются в новые узоры. Если вы можете познать что-то "новое", то в действительности вы уже давно это знаете. Например, когда вы читаете эту книгу, вы УЖЕ знаете все слова, которые в ней используются. Если какой-то термин вы не знаете, то, заглянув в любой словарь или интернет, вы легко найдете развертку этого термина в более простых понятиях, которые вам знакомы. Таким образом, из трех вариантов (истинное знание, ложное знание, не-знание) у нас остается лишь одно - ложное знание. Степень его ложности относительна, хотя это в общем-то ничего не значит. Это подобно тому, что один человек знает значение числа "пи" как равное "3.14", а другой как "3.14159265", хотя по сути они оба в какой-то мере правы и оба в какой-то мере ошибаются.

Чем больше вы постигаете мир и самих себя, тем больше вы приближаетесь к истинному знанию, но никогда окончательно его не достигнете. Вы уменьшаете степень ложности вашего знания, но никогда не избавитесь от этой ложности полностью. Иногда этот процесс идет линейно, словно поиск значения числа "пи" - вы просто последовательно углубляетесь в одни и те же вычисления. В других ситуациях этот процесс больше напоминает стремящуюся к своему центру спираль с витками-уточнениями. Приведу пример. Знаете ли вы, что обычные мыши поют хором во время своих брачных ритуалов? Они делают это очень старательно, затейливо и разнообразно, не хуже птиц. Если эта информация для вас новая, то сейчас произошла именно та самая корректировка вашего знания о мышах, о которой я говорю. Допустим, узнав этот факт, вы наловили стадо мышей и наблюдаете за ними длительное время, но они почему-то не поют хором, а просто пищат невпопад. Вы делаете вывод, что я вас обманул, хотя это не так. Влюбленные мыши действительно поют хором, но делают это в ультразвуковом диапазоне, который человеческое ухо не слышит. Тогда вы включаете специальное оборудование и действительно записываете мышинные

серенады. Так виток за витком происходит уточнение истинности. На каждом этапе у вас есть некоторое знание о мышах и оно в какой-то степени правильное.

Мир вокруг нас - сложная и разнообразная штука, человеческое сознание - вещь очень зыбкая, да и познание чего-либо - тоже весьма размытый процесс по своей сути. Из-за всего этого неизбежно возникает глобальная неопределенность, некое пространство для маневров нашего разума, возможность объяснения старого по-новому или вообще через жопу. Все это приводит к возникновению такого явления как эзотерика и мистика.

ГЛАВА 05. ЭЗОШИЗОТЕРИКА

Человеческий разум так устроен, что принципиальная неполнота знаний для него крайне неприятное явление. Корни этого, как и многое другое, лежат в физиологии, которую мы эволюционно унаследовали от наших диких обезьяноподобных предков, а те - от своих предков, и так далее до урметазой. Всем живым существам нужно уметь ориентироваться в пространстве, различать съедобное и несъедобное, вовремя распознавать угрозы, и для всего этого нужно уметь выстраивать четкие ориентиры. Если нашему сознанию недостаточно элементов для построения полноценной картины мира, в которой оно могло бы ориентироваться, то мы испытываем бессознательную тревогу. В этой ситуации мир напоминает нам темную пещеру, в которой потенциально может затаиться хищник. Чтобы хоть как-то компенсировать этот психологический дискомфорт, разум пытается заполнить пробелы какими-то абстракциями, ведь хлипкая заплатка на одежде все же лучше, чем открытая дыра. Одна из таких абстракций это термин "сверхъестественное". Если для объяснения какого-то загадочного явления не хватает "естественных" причин, то вы вешаете на него ярлык "сверхъестественное" - и так вроде бы что-то объясняете, хотя понимания, что же на самом деле произошло, как не было, так и нет. Эта заплатка - ваша психологическая защита, она дает вам хоть какое-то ощущение контроля. В популярном научно-фантастическом телесериале "Секретные материалы" вы можете найти хорошую демонстрацию этого. При расследовании какого-то таинственного события там часто вешаются такие ярлыки: "Что произошло?.. Ну, мы точно не знаем, это что-то паранормальное. А, ну окей, так и запишем. Дело закрыто."

Если бы все это оставалось только на уровне вашей личной психики, то это было бы еще полбеда. Гораздо хуже то, что вы транслируете это другим людям, попутно неосознанно дорисовывая картину и добавляя в нее новые элементы, взятые исключительно из вашего разума. Это может быть как злой умысел, о котором мы поговорим позже, так и чистосердечное невежество. Важно понимать, что есть голый факт, а есть его интерпретация, которая зависит от вашего мировоззрения, и это принципиально разные вещи. Например, вот вам история: "Крестьянин молился о дожде, и дождь пошел". Спрашивается, что это было? По большому счету, такое событие это просто факт, а вот его объяснение может быть очень разным:

1. Бог услышал молитву и внял ей;
2. Крестьянин оказался магом-экстрасенсом и своим намерением вызвал дождь, наколдовал;
3. Человеческий мозг - биоэлектрическое устройство, все мы ходячие антенны, произвольно сфокусированное излучение слабых электромагнитных вибраций от мозга крестьянина каким-то образом вызвало резонанс в магнитосфере, там усилилось и спровоцировало осадки;

4. Неосознанная метеочувствительность - дождь уже и так приближался, крестьянин своим хилым умишком этого не понял, но по-животному предчувствовал и потому начал об этом думать и молиться;
5. Простое совпадение.

Вы можете выбрать любой ответ, какой вам нравится, или придумать свою версию, но насколько интерпретация этого факта будет соответствовать действительности? Чтобы максимально приблизиться к правде, нам нужны какие-то основания, нам нужен базис, на котором мы сможем выстраивать свое мировоззрение. Если бы этот условный крестьянин мог вызывать своими молитвами дождь регулярно и контролируемо, да еще и сидя при этом в клетке Фарадея, экранирующей электромагнитные волны, в бункере на глубине 10 метров под землей за 1000 км от места, где должен пойти дождь, то тогда можно было бы с большой долей уверенности отбросить 3, 4 и 5 версии. Тогда, теоретически, можно было бы говорить о существовании магии или прямой связи с Богом. Если же в таких условиях вызывать дождь не получается, то версии 1 и 2 можно с большой долей уверенности выкинуть на помойку. Ну а если окажется, что его "магия" срабатывает неоднократно и даже довольно точно, но только когда крестьянин сидит у себя дома, и при этом в этой местности низкое атмосферное давление, то можно с большой уверенностью выкинуть все кроме 4 пункта. В этом суть границы между наукой и мистикой, между здравым смыслом и откровенной глупостью и заблуждениями.

Однако провести такую границу иногда бывает сложнее, чем кажется. Часто какие-либо условно-правильные идеи, мысли и субъективный опыт оказываются так тесно переплетены с условно-ошибочными, что отделить зерна от плевел становится довольно непростой задачей. Эта неожиданная сложность вызывает у многих людей соблазн пойти по легкому пути. Одни выбирают путь веры и мистики, другие скатываются в оголтелый материализм. Первый вариант - вообще полная хуйня, которая ни при каком рассмотрении не может претендовать на правильность предлагаемых им "знаний". Второй вариант кажется чуть более основательным. Есть гносеологический принцип, который приписывается древнегреческому математику Евклиду: "То, что принято без доказательств, может быть отвергнуто без доказательств". Что ж, сам этот принцип, конечно, весьма хорош, но слепо руководствоваться им все же не стоит, потому что он предполагает некоторую однобокость и ограниченность. Требуя от мира неопровержимых доказательств чему-либо, мы вынужденно сокращаем свою выборку возможного, пытаемся впихнуть реальность в рамки, которые мы сами же придумали. И это ничуть не лучше, чем религиозно-мистические доктрины. Ведь если для чего-то нет доказательств прямо сейчас, то это еще не значит, что вся идея ошибочна и что доказательства не появятся завтра. Все это вносит дополнительную неопределенность в и без того неясные вопросы.

Эта самая неопределенность, некоторая степень свободы, является одной из характерных особенностей мира. Как ни парадоксально, но проявление этого можно найти в самой науке, которая, казалось бы, наоборот призвана максимально точно все выяснить. Есть принцип неопределенности Гейзенберга - это фундаментальное соображение в квантовой физике, согласно которому, например, у частицы не могут быть одновременно точно измерены положение и скорость. И также не могут быть одновременно точно измерены ток и напряжение, электрическое и магнитное поля, да и вообще никакая пара наблюдаемых величин, характеризующих квантовую систему. Этот принцип является следствием корпускулярно-волнового дуализма - свойства природы, состоящее в том, что материальные микроскопические объекты могут при одних условиях проявлять свойства классических волн, а при других - свойства классических частиц. Выражаясь эзотерически, это своего рода лазейка, через которую реальность может вывернуться, как бы вы ни пытались ее строго зафиксировать. Дальше вы поймете, почему я вообще заговорил про физику, неопределенность и лазейки.

Поскольку идеальное знание о реальности в принципе недостижимо, а процесс нашего познания часто происходит по уменьшающейся спирали, как в примере с поющими мышами, то всегда существует вероятность, что на очередном витке уточнений правильности мы обретем понимание, которое окажется еще более правильным, чем нынешнее правильное. Существует ли магия, экстрасенсорика, телепатия и прочее в том же роде? Да, что-то такое определенно есть. Природа многих подобных явлений не ясна. Отрицать и отбрасывать что-то как недостаточно доказанное - не нужно, но и додумывать и накручивать лишнее тоже не есть разумно. Например, я неоднократно убеждался, что - вроде бы - "могу" сделать так, что бы нужный мне автобус приехал пораньше. Или "могу" быстро освободить для своего автомобиля понравившееся место на парковке торгового центра, хотя в текущий момент оно занято кем-то другим. Или иногда "могу" за несколько минут убрать автомобильную пробку на дороге, хотя навигатор показывает, что она не рассосется еще полчаса. Таких штук у меня много, но я специально пишу слово "могу" в кавычках, поскольку хоть это и относится непосредственно к моему личному опыту, но быть в этом полностью уверенным, в силу здравого смысла и критического мышления, я все же не могу, потому что строгих научных экспериментов не проводил. Помню, как мой Учитель и друг рассказывал мне о своих опытах. В состоянии осознанного сновидения (или, если угодно, "выходя из своего тела") он находил нужного человека и как бы вытаскивал того из тела, и этот человек на следующий день рассказывал, что ему снился сон с его участием. Что это было? Как это объяснить материалистично? Я не знаю. Возможно, какой-то особый вид телепатии, усиленной в состоянии, когда наш разум не привязан жестко к физическому телу. Про телепатию могу честно сказать, что я не одну сотню раз замечал, что думаю о каком-то человеке ровно в тот самый момент, когда он решал мне написать или позвонить. Случалось и наоборот, я сам звонил и озвучивал другому человеку что-то такое, о чем он и сам думал в это же время. Полагаю, у всех людей так или иначе был подобный опыт. Вопрос лишь в том, как к этому опыту относиться. Я предпочитаю все это просто подмечать, но никак не интегрировать в свое мировоззрение, не делать ложные выводы, но и не отмахиваться. Сейчас вам может показаться, что я призываю уравнивать в правах мистический и научные взгляды на реальность и трусливо прячусь за агностицизмом (не путать с атеизмом!), но это не так. У критического научного подхода к осмыслению реальности больше преимуществ. Есть четыре важных момента.

Первое. Существует критерий, который я бы назвал "всесторонняя проекция". Иными словами, любое явление должно иметь свое отображение во всех пространствах. Даже если крестьянин вызвал дождь колдовством или это была божья воля, все равно же этот дождь должен был откуда-то физически появиться - это конкретные капли воды в конкретном месте. Должны были произойти какие-то процессы в атмосфере, чтобы все это случилось. Должна существовать связь между атмосферными процессами и "волшебными" процессами. Предлагаю вам использовать этот критерий, чтобы отделять то, что потенциально возможно (хоть оно пока непонятно и порой кажется нереальным) от откровенного бреда и больших фантазий. Если вам кто-то рассказывает чудесную небылицу, и вы понимаете, что у этого явления принципиально нет проекций на ДРУГИЕ уровни логики, то смело шлите такого рассказчика нахер, потому что у объектов реального мира обязательно есть проекции сверху донизу и во все стороны. Не может быть такого, чтобы напротив вас сейчас вдруг откуда ни возьмись завис полупрозрачный зеленый шар с глазами, и этому нашлось только одно - магическое - объяснение, и не нашлось объяснений с точки зрения физики, химии и биологии.

Второе. Следует четко разделять знания, которые на очередном витке уточнения могут ретроспективно оказаться неполными, от тех идей, которые полностью замкнуты сами на себя. Концепции, которые устроены как круг, а не как спираль, изначально по своей сути ошибочны. Если обратиться к математике, то в ней существуют так называемые "периодические дроби" - это такие числа, у которых последовательность цифр после запятой, начиная с некоторого места, представляет собой периодически повторяющуюся группу цифр. Например, если мы разделим 22 на 111, то получим нечто вроде 0,198198198...

Последовательность цифр "198" будет повторяться бесконечно. Это принципиально отличается от иррациональных чисел (вроде числа "пи", о котором мы говорили раньше), которые НЕ могут быть представлены в виде обычной дроби, и у которых цифры после запятой уходят также бесконечно вдаль, но НЕ повторяются периодически. Так же и с любыми знаниями. Любая вещь всегда будет оставаться для нашего познания в какой-то мере трансцендентной. По аналогии с математикой, истина не может быть представлена в виде соотношения двух конкретных чисел. Если вы далеки от математических абстракций, то просто запомните, если какое-то мистическое учение, религиозная концепция или волшебная история представляются вам цельными, законченными и непротиворечивыми, то они изначально ложны. Если тезисы, описывающее какую-то модель, замкнуты сами на себя и не предполагают выхода из этой модели, то это просто ловушка. Я сейчас говорю о таких постулатах, как "вера не требует доказательств", но к этому вопросу мы вернемся позже.

Третье. Не нужно тянуть за одной идеей весь остальной сопутствующий ей бред. Не относитесь к какому-то учению или рассказу, как к комплексному обеду, где вам подается уже готовый набор блюд. Если вам говорят, что повару виднее, из чего именно нужно скомпоновать вашу трапезу, то это вовсе не означает, что вы должны послушно есть селедку с кефиром, тем более просроченным. Всегда помните, что человеческий разум склонен постоянно достраивать картину мира, произвольно выдумывая элементы, которых ему не хватает для завершенности, и устанавливая между ними связи, которых в действительности нет. В конце концов, процесс познания - это не транзакция в программировании (набор действий, который исполняется либо весь целиком, либо не выполняется вовсе). Вполне может оказаться, что в строгой научной статье допущена ошибка, которая полностью разрушает результаты исследований. И также возможно, что в больных фантазиях шизофреника, увлеченного астральными мирами, промелькнула очень здравая идея, которая заслуживает пристального осмысления. В общем, разбивайте любую доктрину на составные части и оценивайте все по-отдельности.

Четвертое. Если вы строите свое мировоззрение на эзотерике, то ваш базис крайне подвижен и неустойчив, и каждая новая неопределенность или размытая формулировка еще больше его расшатывает. В начале этой главы мы говорили про термин "сверхъестественное" и заплатки на одежде. По этой аналогии, если вы предпочитаете мистику и религию, а не науку, то вы шьете себе одежду из заплаток, а не из нормальной ткани. Такая ваша одежда может в любой момент развалиться на куски, да и в целом выглядите вы как полный долбоеб. Если же вы будете строить свое мировоззрение на критическом рационализме и материализме, то каждая недоказанная или опровергнутая эзотерическая идея будет наоборот еще больше укреплять вашу психику, потому что вы раз за разом будете оказываться правыми. А если какой-то идее на очередном витке познания-уточнения нашлось "опровержение", то оно все равно приведет вас к еще более правильному пониманию. Например, кто-то рассказывает эскимосу про жирафов и ангелов-серафимов. Эскимос живет в тех краях, где не водятся ни первые, ни вторые, поэтому оба эти вида животных кажутся ему одинаково вероятно-невероятными. Он видел оленей, и потому жираф кажется ему возможным, но трехметровая шея вызывает сомнения. Он также видел людей, поэтому человекоподобные ангелы кажутся ему возможными, но крылья или несколько лиц у серафимов также сомнительны. Ему рассказывают, что жирафы едят траву и пьют воду, а ангелы вообще ничем не питаются. У эскимоса нет понимания, относительно самих животных, что из этого ближе к истине, а что дальше, но он по своему опыту знает, что все живые существа чем-нибудь питаются, да и траву под снегом он все-таки видел. Поэтому эскимосу разумнее принять в качестве реальности идею о жирафах, хотя прямых подтверждений их существованию у него все равно нет. Однажды он может увидеть фотографию жирафов, и тогда он поймет, что был прав в своем выборе. А ангелов никто еще не сфотографировал.

Оставайтесь, подобно эскимосу, открытыми ко всем новым идеям, но оценивайте их осторожно, всесторонне и по-отдельности, и лишь потом аккуратно принимайте их в свой

разум, но только в той мере, насколько это действительно оправданно. И уж точно не транслируйте другим людям под видом истины непроверенную, ничем не обоснованную, противоречивую херню, замкнутую саму на себя.

ГЛАВА 06. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Эта глава несколько выбивается из общего фона книги. Я решил остановиться на одном вопросе более подробно, потому что это краеугольный камень вопросов шизотерики и затрагивает вопросы сознания, физиологии и избавления от ложных знаний и иллюзий.

Яркий пример того, как одно и то же явление может описываться принципиально по-разному и вызывать в сознании у людей непримиримые идейные разногласия, это осознанные сновидения, выход души из тела и прочие астральные проекции в "тонкие миры". Во всех направлениях эзотерики, во всех мировых религиях, учениях о Просветлении и всех духовных практиках за тысячи лет вряд ли найдется такое явление, вокруг которого собрано больше домыслов, иллюзий и непонимания, чем вокруг этой темы. Этот вопрос влиял, без преувеличения, на всю человеческую цивилизацию на всем протяжении ее истории. Пожалуй, в спорах о природе, значении и свойствах этого феномена сломано копий больше, чем в споре о пресловутом смысле жизни. Причина этих разногласий возникает не только из-за невежества, но и в силу размытости формулировок.

Даже среди людей, имеющих практический опыт подобных переживаний, мало кто задумывается о похожести и противоречивости формулировок "внетелесный опыт", "выход из тела" и "выход души из тела". На первый взгляд они могут показаться совершенно одинаковыми, но их идейное наполнение очень разное. Что вообще вы имеете в виду? Я расположил их в порядке возрастания предвзятости и неопределенности. Внетелесный опыт как СОСТОЯНИЕ можно испытать даже в обычном неосознанном сне, когда ваше восприятие окружающего пространства сновидения настолько яркое, что вам искренне кажется, будто ваше сознание существует вне тела и независимо от него. Выход из тела как ПРОЦЕСС достижения такого состояния - это всего лишь набор физиологических ощущений, благодаря которым вам кажется, будто что-то разделяется с чем-то. Эти ощущения совершенно не обязательны для достижения "внетелесности", они могут быть, но могут и отсутствовать. Вы можете ощутить себя полностью вне своего физического тела без каких-либо ощущений "перехода". И все это совершенно не предполагает какого-либо участия души. Покидание брэнной оболочки бессмертной душой - это полнейшая хуета и чистой воды домыслы, рожденные в непросвещенных умах шизотериков.

Чтобы исключить дальнейшую неопределенность, сразу скажу, что все это по своей сути, несомненно, одно и то же состояние, имеющее конкретную физиологическую основу. Запомните раз и навсегда, что духовно-мистического в этом не больше, чем в работе вашего кишечника. Это не вершина духовного развития, ради которой нужно годами медитировать в пещерах Тибета, и это не показатель того, насколько мощное, чистое и высоковибрационное ваше "энергетическое тело", и не какая-нибудь другая возвышенно-абстрактная хуета. Достижению этого состояния может довольно легко научиться любой человек всего за несколько дней! Наиболее точно для этого состояния подходит формулировка "осознанные сновидения". Вы заметили, что тут два слова? Проблема заключается в том, что нужно сначала разобраться, что такое осознанность и что такое сон и сновидения, и лишь потом пытаться понять, что происходит, когда эти два слова стоят рядом, какие состояния это порождает и как по-разному это может восприниматься человеком.

Начнем с того, что даже для самого понятия "сон" до сих пор нет четкого ОПРЕДЕЛЕНИЯ, а есть только ОПИСАНИЯ, причем, запутанные и сложные, целого набора физиологических состояний с разными профилями электромагнитной активности мозга, разным балансом нейромедиаторов, разными процессами торможения и возбуждения зон мозга и так далее. Медленный сон, быстрый сон, гипнотический транс, медитация, медикаментозный сон - все это в той или иной мере подходит под классическое описание из Википедии: *"физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир"*.

Еще сложнее обстоит вопрос с понятием "сознание". Что это? Где это? И, что гораздо важнее, какое оно? Физиологические вопросы сознания более подробно рассматривались раньше в главе "Насколько Я это Я", но ни активность в конкретных зонах мозга, ни баланс нейромедиаторов не дают четких критериев, какое сознание считать полным, а какое, скажем так, полу-сознанием. Например, сейчас я пью кофе, следовательно, я осознан? Но ведь пью его на автомате, значит, осознан не полностью? А если выпить бутылку водки, то сознание хоть и есть, но оно вообще хер пойми какое.

Если взять два термина "сон" и "осознанность" и каждый как-нибудь условно разбить на дискретную шкалу от 0 до 100%, то при их пересечении будет уже $100 \times 100 = 10\,000$ состояний. При желании можно каждому из них придумать свое собственное название и потом спорить про различия осознанных снов, люцидных снов, выход из тела в обычный физический мир или в параллельные миры, проекцию в эфирные, астральные, ментальные пространства, можно даже разделить астрал на верхний или нижний... Но зачем? Это просто спор о словах. Все равно каждый человек в меру своего (недо)развития и ограниченного (или вовсе отсутствующего) опыта будет понимать все по-своему. Это нелепо, но дело обстоит именно так. Чтобы в этом разобраться, нужно немного углубиться в физиологию процесса.

Серьезным научным изучением этого феномена люди занимаются во всем мире уже больше полувека. Еще в 70-х годах XX века психофизиолог Стивен Лаберж из Стэнфордского университета (США) строго доказал, что осознанные сновидения действительно существуют. Добровольцам, участвовавшим в его исследованиях, удалось однозначно подтвердить факт наличия у них осознания во время сна. Специальные датчики, размещенные у них на головах, зафиксировали, что человек может одновременно находиться в физиологическом состоянии сна, что подтверждается специфическими электромагнитными волнами мозга, и при этом осознанно и контролируемо подавать знаки с помощью движения глаз. Это возможно потому, что мышцы, управляющие их движениями, не блокируются во время сна, в отличие от большинства других мышц тела. В одной из фаз сна наши глаза хаотично дергаются под глазами веками, и эту фазу называют БДГ или REM (быстрое движение глаз, rapid eye movement), а также быстрым сном или парадоксальным сном. Посмотрите, например, на спящих кошек, и вы очень легко заметите, когда им активно снятся сны - глаза вращаются, усы подергиваются, даже лапки могут слегка шевелиться, как будто котик в сновидении на кого-то охотится, бегаёт или дерется. В общем-то, наверно, именно так и происходит. К сожалению, кошек пока что нельзя опросить на этот счет, но вот зато человека - можно. Именно это и делают исследователи осознанных снов. Находясь в сновидении, они выполняют заранее составленную последовательность движений глазами, например, по своему желанию смотрят несколько раз вверх-вниз или влево-вправо на объекты внутри сна. Глазные яблоки физического тела при этом двигаются синхронно, и специальная аппаратура в лаборатории это фиксирует.

Картина мира в нашем разуме формируется благодаря сигналам от органов чувств. В наших глазах, ушах, коже и т.д. есть рецепторы, которые считывают информацию об окружающем мире и передают ее в мозг. Например, мы что-то видим только потому, что светочувствительные палочки и колбочки в глазном яблоке отвечают за передачу световой энергии, отраженной от предметов, на которые мы смотрим, и за ее трансформацию в нервный импульс. Эти импульсы попадают в специальные зоны головного мозга, например, в

зрительную кору, и возбуждают там нужные цепочки нейронов. Из таких нервных импульсов от всех пяти органов чувств мозг создает наблюдаемую нами реальность. Важно понимать, что это не есть действительная реальность, а всего лишь ее проекция на наш разум, причем проекция далеко не идеальная. Если у вас плохое зрение, то некоторые предметы кажутся вам размытыми, но ведь на самом деле они имеют четкие очертания.

Когда мы спим и видим сновидения, наш мозг во многом перестает воспринимать сигналы от физических органов чувств и, условно говоря, заменяет их виртуальными. У нас все так же возбуждается зрительная кора, вызывая в сознании визуальные образы, в результате чего мы видим во снах разные картинки. То же самое происходит со звуками и остальными ощущениями. Получается своего рода виртуальная реальность, которая для нашего сознания ничем принципиально не отличается от реальности, наблюдаемой в бодрствовании. Иногда замещение физических сигналов на виртуальные происходит не полностью, например, какие-то звуки или ощущения из физического мира могут проникать в пространство сна и влиять на его сюжет. Например, если где-то на кухне капает вода, а в спальне жарко и душно, то это может вызвать у вас сновидение на тему бани, дождя в знойной пустыне или чего-то подобного.

В состоянии осознанного сновидения происходит все ровно то же самое, с той лишь разницей, что человек при этом осознает, что видит сон, и может контролировать его течение. Трансляция сигналов от физических органов чувств в сюжет сна при этом бывает довольно любопытной и забавной. Например, когда я сплю лицом в подушку, то, осознавшись во сне и гуляя по виртуальному пространству сновидения, мне может казаться, что один мой глаз полуприкрыт, и я вижу им все как-то размыто, хуже, чем другим глазом. Причина этого простая - подушка давит на одну половину лица, эти физические ощущения частично возбуждают в моей голове соответствующую сенсорную кору мозга, и в итоге сознание пытается объединить реальные сигналы и виртуальные. Исправляется это очень просто. Чтобы полностью погрузиться в виртуальный мир, есть так называемые "техники углубления", суть которых в том, что человек, осознавшись во сне, начинает пристально и усиленно все там разглядывать, ощупывать, нюхать и пробовать на вкус. Чем больше внимания он уделяет своим ощущениям в пространстве сновидения, тем сильнее возбуждаются соответствующие участки сенсорной коры мозга. Это приводит к вытеснению из сознания остаточных сигналов от физического тела в реальном мире.

Такое "углубление" может даже приводить к гиперреальности - вы можете начать воспринимать мир сновидения гораздо ярче, чем обычный мир! Если принять ваше текущее восприятие окружающей реальности за 100%, то гиперреальность это 120%, а то и все 200%, субъективно, конечно же. Если у вас плохое зрение, то гиперреальность выглядит так, будто вы надели очки. Это может казаться чем-то волшебным и часто вызывает у человека бурю эмоций, и это действительно потрясающая штука! Между тем, с точки зрения физиологии процесса, в этом нет ничего особенного. Так происходит потому, что наше физическое зрение ограничено характеристиками оптической системы глаза (прозрачностью хрусталика, его кривизной, количеством палочек и колбочек и т.д.) и свойствами реального мира. Когда вы в реальности смотрите в другой угол комнаты, то одни предметы вы видите четко, а другие боковым зрением - смазанно, одни вещи ярко насыщены цветами, а другие в полутенях. В пространстве сновидения ваше виртуальное зрение ничем не ограничено. Гиперреальность можно сравнить с тем, как будто вы видите четко и ярко все предметы сразу, на любом расстоянии и в полных цветах. Вы даже можете видеть на 360 градусов все вокруг себя! В реальности такое невозможно, у вас же нет глаз на затылке, а во сне - возможно, картинка в сновидении определяется лишь возбуждением зрительной коры мозга. Все это применимо и к другим органам чувств, например, во сне вы можете слышать невыразимо прекрасную музыку с глубиной восприятия звука, о которой в реальности даже не подозревали.

Поскольку сигналы, формирующие виртуальную картину мира, ничем не ограничены, то и все пространство сновидения по своей природе пластично. Вы можете с полным набором

ощущений и находясь в ясном сознании - совсем как прямо сейчас! - пройти во сне через стену комнаты. Вы будете чувствовать упругость материала, трещинки, камешки и арматуру в бетоне, пока ваше тело просачивается через стену. Вы можете прямо сквозь вязкое стекло выпрыгнуть в окно и полететь над городом, охреневая от непередаваемого словами ощущения полета, от которого захватывает дух.

В сновидении пластичны и поддаются изменению не только какие-то отдельные объекты, но и все пространство в целом. Им также можно управлять - в прямом смысле. Вы можете по собственному желанию оказаться, например, в зимнем лесу или на Эйфелевой башне летом, на другой планете или в Нью-Йорке 30-х годов прошлого века, да вообще в любой локации. Вы можете оказаться даже в вымышленном мире, где эльфы катаются на динозаврах и трахаются с деревьями, и вы можете даже принять участие в этом безобразии, причем с полным набором ощущений! Ограничений нет. Возможно все, на что хватит вашей фантазии.

Пространство сновидения максимально пластично, и это касается не только локаций или свойств объектов в нем, но и ощущений вашего сновиденческого тела. При желании вы можете трансформировать ваше тело (разумеется, не физическое, а виртуальное, т.е. то, которое вы воспринимаете у себя в тот момент) и превратиться во сне в любое животное, например, в собаку. У вас будет хвост и полный набор ощущений, связанных с ним, вы сможете помахивать им из стороны в сторону, и это будет ощущаться так же полно и естественно, как будто у вас и правда есть физический хвост! Это объясняет и опровергает представления многих эзотериков о том, что у них есть так называемый "астральный шнур", соединяющий физическое тело с энергетическим. Они искренне уверены, что если этот самый шнур порвется, то человек сразу же умрет, ведь его душа не сможет вернуться в тело. С другой стороны, если вы не задумываетесь о том, как выглядит ваше тело внутри осознанного сновидения, то его у вас может вообще не быть. Если вы никогда не слышали про шнур или хотите, чтобы его не было, то его и не будет. Однажды меня спросили, есть ли в осознанном сне обувь на ногах или мы там босиком. Это было забавно. Я очень давно не разглядывал пристально свои ноги, мне просто не интересно тратить свое внимание на создание у себя восприятия ног. Такие вопросы возникают из-за непонимания природы этого состояния.

Все это звучит невероятно, когда это рассказывают другие, и так же невероятно ощущается на собственном опыте. Осознанные сновидения могут быть гораздо более захватывающими, насыщенными и реальными, чем сам реальный физический мир, окружающий вас, но не стоит забывать, что все это происходит только у вас в голове. Физически вы лежите в своей кровати и спите. Никакая душа из вашего тела никуда не выходит - ни в этот мир, ни в параллельный, ни куда-либо еще, так же у вас физически не отрастает хвост или второй половой хуй (кстати, тоже любопытное ощущение!) Именно из-за этой пластичности и убедительности воспринимаемой "реальности" возникают все иллюзии, домыслы и кривотолки.

Иногда в осознанном сновидении локация, в которой вы оказались, может полностью совпадать с реальным миром, например, с комнатой, в которой вы спите. Ваше сознание берет элементы из вашей же памяти и воспроизводит все абсолютно точно. Вы можете там пойти на кухню, открыть шкафчик и пересчитать вилки, и все совпадет до мельчайших подробностей. Подстраиваясь под ваши неосознанные ожидания и представления о том, где вы оказались и что происходит, ваше сознание может воспроизвести даже ваше собственное тело, лежащее в кровати! Для неподготовленного ума это шок. Скорее всего, вам покажется, что вы находитесь в реальном физическом мире и ваша душа отделилась от бренного тела. Вам даже может показаться, что вы внезапно умерли во сне. Но на самом деле все гораздо прозаичнее. Вы просто спите, при этом ваше осознание включено, а то, что вы видите на кровати, НЕ является вашим телом, это всего лишь элемент пространства сновидения. Из-за таких локаций и ощущений люди искренне считают это состояние подлинным выходом из тела, а не просто каким-то там осознанным сном. Закономерным итогом становится то, что люди пытаются провести какой-нибудь подтверждающий эксперимент, например,

подсмотреть, что написано на бумажке у друга-помощника, которую тот спрятал в шкафу. Ничего из этого не получается, потому что у вашего сознания нет совершенно никакой реальной информации на этот счет, и такие эксперименты приводят людей к мысли, что с версией о выходе сознания из тела в реальный мир что-то не так.

Гораздо чаще локация в осознанном сновидении хоть и похожа на реальный мир, но все-таки отличается от него в деталях. В вашей комнате может не хватать какой-то мебели, может отсутствовать ваше тело на кровати, ну или вы вообще можете оказаться совершенно в другой комнате. Я неоднократно "выходил из тела" и оказывался, например, в квартире родителей, где провел детство, или на съемной квартире, где когда-то жил, хотя ложился спать я как обычно в своей квартире. Разумеется, все это происходило лишь в очень реалистичном осознанном сновидении. Отличающиеся детали могут быть очень причудливыми. Например, в осознанном сне я подходил к зеркалу и видел там свое отражение. Все бы ничего, но вот только оно мне почему-то улыбалось, а лицо было измазано кремом для бритья. Бывало, что с отражением в зеркале все хорошо, но комната завалена стульями от пола до потолка. Что все это значит? Да ничего. Это просто затейливые игры разума, и ничего больше. Из-за таких локаций люди искренне считают, что они попали в какой-то другой параллельный мир, но тоже физический. Конечно же, это не так.

Как я уже говорил, локация в осознанном сновидении может быть совершенно ебанутой. Ваше сознание способно нарисовать несусветную дичь. Например, однажды в каком-то странном мире я дрался с инопланетянином под серебряным дождем. Это был примерно 2х-метровый крокодило-кентавр на четырех мощных ногах и с тощими, но длинными и жилистыми руками, а вокруг нас в воздухе висели редкие мелкие блестящие серебряные капли. Не помню, почему мы тогда с ним сцепились, но это был очень эмоциональный и насыщенный впечатлениями опыт. Я бил его, он бил меня. Я матерился и орал на него, он шипел и лаял на меня. Я прекрасно понимал, где нахожусь и что происходит, отдавал себе полный отчет, что это всего лишь пространство сновидения, я мог в любой момент по своему желанию изменить локацию или уменьшить этого уroda до размеров пуделя, но мне хотелось посмотреть, что из всего этого выйдет. Что ж, это было очень натуралистично, как в физическом мире, я ощущал его удары по моей голове в полной мере, даже возникли сомнения, а уж не появятся ли из-за этого шишки и синяки на моем физическом теле. Нет, не появились. Ох и сильный он был, зараза, набил он мне тогда морду знатно... Не буду врать, будто я вышел победителем из той стычки, скорее, у нас получилась ничья, ему тоже крепко досталось. Так вот к чему я это... В осознанном сновидении вы можете оказаться где угодно, видеть что угодно и заниматься черт знает чем - и воспринимать это такой же реальность, как и обычный мир. Из-за таких ощущений людям кажется, будто они попадают в какие-то астральные миры и ведут там астральные битвы.

В какой бы локации вы ни оказались, какие бы персонажи там ни были, и какой бы сюжет они ни задавали, сами вы тем не менее остаетесь собой. В осознанном сновидении у вас те же самые психологические реакции и тот же самый образ мыслей. В общем, вы осознаете себя - качественно - тем же самым человеком, что и всегда, но вот, скажем так, количественная степень осознанности может быть разной.

В обычном неосознанном сне вы просто плывете по сюжету, причем довольно размытому, блеклому и путанному. Ну сон и сон, что тут говорить... Иногда эти состояния бывают такими, что вы воспринимаете пространство сновидения очень ярко, красочно, насыщенно и подробно, а по пробуждению отлично помните все детали, но тем не менее понимаете, что непосредственной осознанности не было вовсе. Вы там не задавались вопросом, а что вы вообще делаете и зачем, вы просто следовали за ходом событий. Некоторые люди называют такие сны "люцидными" (от английского "lucid" = "ясный").

В других сновидениях вы можете быть осознанным эпизодически. То есть, допустим, вот вы осознались во сне или "вышли из тела", и первое время вы осмысленно выбираете, чем вам

там заниматься, но по ходу действия эта осмысленность пропадает, и вы начинаете заниматься какой-то ерундой. Потом вы спонтанно опять осознаетесь и думаете: "Так, стоп, что за фигню я сейчас делал? Зачем? Я же не этим вообще хотел заниматься!" В этот момент вы опять начинаете осмысленно что-то делать, но через какое-то время опять уплываете. Особенно часто такое "уплывание" происходит, когда вы начинаете обращать излишнее внимание на фоновый сюжет сна или его персонажей. Например, вы хотите в осознанном сне побывать внутри египетской пирамиды. Вы прилетели к пирамиде и разглядываете локацию: песок, верблюды, туристы и прочее. Вы с полной осознанностью приближаетесь ко входу внутрь, но тут к вам почему-то подбегает один из погонщиков верблюдов (персонаж сна) и начинает очень эмоционально запрещать вам туда заходить. Вы с недоумением спрашиваете у него, почему, он вам начинает что-то объяснять, вы его слушаете, пытаетесь вникнуть... и теряете осознанность. Потом вы вместе с этим мудаком куда-то идете, пьете пиво в баре, и вот он уже не погонщик верблюдов, а почему-то веселый немец... Ну и все прочее в таком роде. Вы проваливаетесь в обычный яркий сон. Может быть, вы внезапно вспомните про пирамиду, осознаете абсурдность происходящего и попытаетесь снова туда попасть, но может быть и не вспомните. Чтобы такого с вами не происходило, постарайтесь не вникать в посторонние сюжеты, которые разворачиваются фоново в вашем сновидении. А персонажей, которые заговаривают вам зубы, без колебаний сразу посылайте нахрен.

Такие "подставы" происходят постоянно. Дело тут вовсе не в том, что внутри пирамиды скрыты некие астральные знания, доступ к которым высшие силы вам почему-то не дают, как любят утверждать невежественные люди, больные эзотерикой головного мозга. И дело не в том, что в ваш сон пробрался лазутчик из мира неоргаников, который похитил вашу энергию внимания, как могут сказать любители Кастанеды. Все гораздо проще. Дело в том, что наш разум просто не может поддерживать осознанность достаточно длительное время, он к этому эволюционно не приспособлен, о чем мы говорили в одной из первых глав этой книги ("Оверинженерные урметазои"). Какая бы реальность нас ни окружала (сон или явь), мы действуем в ней одинаково. Как часто человек в реальной жизни вдруг останавливается и начинает критически анализировать происходящее? Да почти никогда. В плане контролируемой осознанности мы и в бодрствовании живем как бы по инерции с редкими проблесками осмысления. Так с чего бы ожидать другого поведения во сне?

Отдельно стоит упомянуть такое явление, как "ложное пробуждение". Это то, когда вам снится, что вы проснулись, но на самом деле вы все еще спите и просто видите сон с сюжетом о том, что вы проснулись. Это может быть очень яркое переживание, вы можете быть полностью уверены, что теперь-то точно находитесь в бодрствовании, вы начинаете что-то делать, но - вдруг! - просыпаетесь уже по-настоящему. И таких уровней вложенности может быть сколько угодно. У меня однажды было длительное осознанное сновидение, в котором я насчитал то ли 4, то ли 5 ложных пробуждений, причем почти все в разных локациях. Прекрасное описание ложных пробуждений есть в повести Н.В. Гоголя "Портрет", в общем, это явление известно очень давно.

Грань между осознанностью и неосознанностью очень размытая и неопределенная, и правильнее было бы сказать, что ее вообще нет. Если наш разум это лампочка, то осознанность это не выключатель на лампочке, который может быть "вкл" и "выкл", а скорее диммер, который плавно регулирует освещение без какой-либо дискретности. В бодрствовании эта проблема не так заметна, но в ситуации с осознанными сновидениями она встает в полный рост. Как понять, сплю я или нет, настоящее это пробуждение или ложное? Может быть, сейчас я сплю, но думаю, что уже не сплю? А может быть, я и не думаю вовсе, может быть мне лишь снится, что я думаю? Как понять, было ли ложное пробуждение на самом деле хоть в какой-то мере пробуждением или это был такой затейливый сюжет сна на тему пробуждения?

Иногда наш разум вытворяет совершенно дикие пируэты. Например, вы можете как бы "проснуться" в чужом теле. Несомненно, это будет просто такое специфическое ложное

пробуждение, но для вашего сознания в тот момент это не будет очевидным, и даже ваша память может оказаться поддельной, наполненной ложными воспоминаниями. Сориентироваться в такой ситуации бывает очень непросто! И еще сложнее не оказаться в дурке, восторженно рассказывая всем вокруг, что вы якобы умеете вселяться в чужие тела или помните свои прошлые жизни. Однажды я так "проснулся" и долго не мог понять, что же вообще происходит - мне казалось, что я совсем другой человек, у меня какая-то другая семья, жена и двое детей, мы все живем в другом месте, и я в том состоянии даже вспоминал какие-то детали этой чужой жизни, вроде работы, бытовых текущих вопросов и рутины по хозяйству. Помню, я тогда неслабо офигел. Я стоял и растерянно думал: "Ну вот - я, это - реальность, я проснулся, но что же тогда за хрень была раньше?" В тот момент я был почти уверен, что та ложная память - настоящая версия, а моя реальная личность и реальная память - что-то странное, непонятное, ненастоящее. Прошло несколько долгих секунд, моя осознанность в сновидении угасла, я провалился в обычный сон, но потом резко всплыл и оказался уже в другом осознанном сновидении с "нормальной" памятью о себе самом. Это был действительно потрясающий опыт, который значительно расширил мое понимание того, как устроен человеческий разум.

Любопытное отношение к вопросу осознанности, снов и бодрствования есть у тибетских лам традиции Бон. В своих учениях они не делают никакого принципиального различия между сном и явью, для них это по большому счету одно и то же. Контроль сновидений для них очень важная духовная практика, которая помогает учиться осознанному пребыванию в обоих мирах. Высшая цель практики тибетских йогов видится им в том, чтобы оставаться перманентно осознанными, в процессе умирания и ухода из этого мира не потерять осознанность и таким образом вырваться из Сансары. Мне эта идея кажется довольно сомнительной, но всем, интересующимся данной темой, я предлагаю самостоятельно ознакомиться, например, с книгой Тендзина Вангьяла Ринпоче "Тибетская йога сна и сновидений".

Итак, разное по качеству наполнение локаций в осознанных сновидениях, разные сюжеты, создаваемые персонажами сна, разная степень вашей осознанности в этих состояниях и многие другие нюансы (вроде доступа к памяти) - все это дает огромное число пересечений и вариантов, что приводит к появлению множества разнообразных названий для одного и того же явления. В этой связи нужно обязательно упомянуть выдающегося практика и исследователя этого феномена Михаила Радугу, его книги и проекты вы без труда найдете в интернете. Он сделал очень многое для распространения практики осознанных сновидений среди широких масс по всему миру, и для объединения всех этих состояний, столь различных по описанию, но одинаковых по своей природе, ввел в оборот зонтичный термин "Фаза". Осознанные сновидения, выход из тела, астральные проекции - все это одно и то же, и все это - Фаза. Этот новый термин должен был очистить восприятие людей от ложных ассоциаций, связанных с другими названиями. Попытка, несомненно, прекрасная, но... Что ж, люди всегда остаются людьми - со своим невежеством и нежеланием или неспособностью вникать в суть вещей. Какая-то часть его аудитории поняла задумку и приняла новую формулировку, но у другой части аудитории, наоборот, появилось еще больше вопросов. Люди стали задаваться вопросом, что Фаза, а что нет, и в чем ее отличие от астрала. Почему так происходит, мы поговорим в одной из следующих глав этой книги ("Как разрушается дуальность"). Исходя из принципов, описанных в предыдущей главе ("ЭзоШизоТерика"), на мой взгляд, лучше бы использовать термин "осознанные сновидения", потому что именно такое словосочетание максимально точно описывает суть и физиологию этого явления. Меньше всего мне нравится название "астрал" - вот уж где рассадник всяческих иллюзий и бреда! Люди применяют это слово кто во что горазд, и в итоге возникают idiotские вопросы: "А я резко встал, у меня закружилась голова, и я увидел какие-то образы - это астрал?.. А я надышался клеем и нажрался мухоморов - это астрал?.. А я под гипнозом вспомнил свои прошлые жизни - это астрал?.. А я увидел в медитации Эйфелеву башню с хуем вместо шпиля - это астрал?"

Когда человек спонтанно попадает в осознанное сновидение, он чаще всего совершенно к этому не готов и не понимает, что с ним происходит на самом деле. Пластичное пространство сна может подкинуть его разуму совершенно что угодно, а человек всегда склонен составлять понимание о чем-либо на основании уже имеющегося у него мировоззрения, каким бы оно ни было. Отсюда получается искренняя уверенность в разного рода мистике, подкрепляемая эмоциями, которые возникают при переживании этого необычного состояния. Наиболее характерные примеры таких когнитивных искажений, это библейские чудеса, околосмертные переживания и похищения людей инопланетянами. Вышеупомянутый Михаил Радуга проделал огромную работу, наглядно и убедительно продемонстрировав, что все это лишь результат спонтанных осознанных сновидений. В 2011 году Исследовательский центр внетелесных переживаний под его руководством собрал волонтеров в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (США) и предложил всем желающим выполнять определенные действия на пробуждении ночью и утром в течение нескольких дней. В результате этого многие люди смогли "вступить в контакт с НЛО", и их описания ощущений полностью совпадали с переживаниями людей, якобы похищенных пришельцами. Подобные эксперименты М. Радуга проводил неоднократно на сотнях добровольцев-сновидцев, и им удалось воспроизвести также чудеса из Библии, когда праведникам якобы являлся Господь (что характерно - тоже во сне или близких к этому состояниях). Всем, интересующимся этим вопросом, я предлагаю самостоятельно найти в интернете его книги и статьи на эту тему. Пожалуй, даже настоятельно рекомендую вам это сделать, чтобы развеять многие предрассудки. Ну а мы переходим в другому аспекту этого вопроса и плавно возвращаемся к невежеству и злему умыслу, о которых я обещал рассказать в начале предыдущей главы.

Я специально остановился на проблемах внетелесного опыта так подробно. Все вышенаписанное ярко демонстрирует, как субъективное восприятие конкретного человека при отсутствии рационального понимания сути вещей приводит к поистине чудовищным искажением реальности, к возникновению иллюзий и заблуждений, которые затем нередко массово транслируются этим человеком всем вокруг. Люди вообще по своей природе довольно глупые и психически неустойчивые существа, а уж когда чей-то непроверенный бред (например, просоночный) подкрепляется яркими эмоциями и слепой верой, то все это неизбежно приводит нас к тому религиозно-мистическому дерьму, что мы имеем сейчас.

ГЛАВА 07. НЕВЕЖЕСТВО И ЗЛОЙ УМЫСЕЛ

На заре цивилизации сотни тысяч лет назад люди представляли собой довольно примитивных существ, их знания о реальности были ограничены исключительно чувственным опытом. Все явления, наблюдаемые ими в окружающем мире, оценивались по большому счету на уровне инстинктов и рефлексов. Видишь хищника - убегай, видишь спелое яблоко - жри, сосед кашляет кровью и странно пахнет - держись от него подальше. Первобытные люди прятались в пещерах от дождя и боялись грозы. Они не понимали, в чем причина громких звуков в небе, но им было страшно.

С течением времени человеческий мозг физиологически развивался, в нем появлялись все более тонкие надстройки над рефлексам, формировались новые нейронные связи и абстрактное мышление. Это привело к тому, что наши дикие предки пытались все-таки хоть как-то понять суть наблюдаемых явлений. Единственным инструментом их разума были ассоциации, и достраивание картины мира происходило с помощью заполнения пробелов уже известными им похожими элементами. Звуки грозы у них ассоциировались с громкими криками, следовательно, существо, которое их издает, несомненно должно быть тоже

огромным и, следовательно, сильным. Они ведь привыкли, что детеныши животных слабее и пищат тише, чем взрослые особи. Причины возникновения грозы им тоже были непонятны, но и тут находились аналогии, ведь поведение взрослых животных для их детенышей тоже неясно. Все это привело к тому, что в небе первобытного человека поселился какой-то страшный бог со своими загадочными мотивами. Время шло, абстрактное мышление людей развивалось, богов и духов природы становилось все больше, и человеческий разум наделял их все более сложным поведением, проецируя на внешний мир те процессы, которые происходили в нем самом.

С психологической точки зрения все это закреплялось тем, что с глубокого детства человек испытывает потребность в родителях, чтобы чувствовать себя в безопасности. Этот инстинкт зашит в нас гораздо глубже, чем разум, ведь ребенок еще в утробе матери наследует готовые схемы нейронных связей мозга от своих родителей. Его мозг физически формируется с предрасположенностью к такому поведению. Этот же инстинкт самосохранения переносится и на уровень познания - люди бессознательно хотят чувствовать себя в информационной безопасности. Для этого-то нам и нужно "знание", и не важно какое, научное или религиозно-мистическое, лишь бы в результате этого наши ожидания совпадали с реальностью. Поначалу разницы между этими двумя видами знаний вообще не было. Для пещерного человека, когда он высекал искры из камня, было все равно, материальный ли это процесс или дух огня даровал ему благодать, чтобы он мог согреться и приготовить еду. Работает - и ладно. Но так происходило только до тех пор, пока одно и то же явление не начинало противоречить само себе при разном описании его причин. Например, человек просил богов об успешной охоте, проводил магические ритуалы, тыкал копьем в нарисованного на песке кабана, и в одни моменты это срабатывало, как он ожидал, а в другие - нет. Такое нестабильное и непредсказуемое поведение реальности, в которой жил первобытный человек, противоречило его ожиданиям, угрожало выживанию и потому вызывало тревогу, которую он стремился победить. Когда же человек начал задумываться об истинной сути вещей, он быстро заметил, что процесс абстрактных размышлений очень трудоемкий. Его психика, о которой он тогда даже не подозревал, уже на уровне нейрофизиологии пыталась оптимизировать расходование жизненной энергии. С другой стороны дискомфорт от ограниченности знаний, который предполагает некоторую информационную незащищенность, заставлял человека все-таки понемногу шевелить извилинами. Так в разуме человека постепенно произошло разделение науки и мистики. Это разделение никогда не будет полным в силу того, что абсолютное знание о чем-либо принципиально недостижимо, и, следовательно, всегда будет оставаться некоторая смысловая незаполненность картины мира, т.е. мистика. Научные знания о мире либо очень ограничены, либо по какой-то причине недоступны для разума конкретного человека, в то время как мистические знания доступны легко, всем и в любом объеме. Я говорю сейчас не о конкретных доктринах, вроде тайных знаний в закрытых сектах, а про суть мистического подхода в целом. Дети в глубинах нашей психики не хотят быть одинокими и брошенными, и поэтому в условиях дефицита реальных знаний они цепляются за идею о неких "высших силах", чем бы они ни были.

Ситуация усугубляется тем, что окружающий нас мир довольно агрессивная среда, это жесткое место, в котором нам постоянно приходится бороться за выживание, и вот тут... В общем, представьте ситуацию. Тысячи лет назад жил обычный крестьянин. Книжек он не читал и в школе не учился, потому что ни книжек, ни школ тогда еще не было. Все его знания об окружающем мире были почерпнуты лишь из рассказов мудрого деда. В его селе нет ни медицины, ни науки, ни хрена. И вот наступает долгая нудная зима. Прошлым летом урожай и так был скудный, да еще и барин-феодал (конченный мудака) потоптал пшеницу своими лошадьми, пока ездил развлекаться на охоту. За зиму почти все запасы в погребе сожрали, до нового лета еще далеко, 15-го младенца унесла дифтерия, любимая жена кашляет и выглядит как мухомор... Ну а тут приходит какой-то странный человек, называет себя священником и обещает не только избавление от мучений, но и вечное блаженство. Охуенно

же? Так и быть, отдадим ему 10% от того, что имеем, все равно же и так почти ничего нет, зато на душе как-то полегче станет...

Даже если крестьянин в глубине души чувствует подвох в происходящем, все равно заманчивые образы, которые рисует в его воображении проповедник, вызывают у него надежду и воодушевление, некоторый психологический подъем. Его психика не делает различий между реальностью и фантазиями, и то, и другое вызывает у него одинаковую физиологическую реакцию - выброс дофамина, нейрого르몬а предвкушения удовольствия. Окружающий крестьянина мир настолько серое, унылое и бесперспективное говно, что он с большой готовностью выбирает сказки и волшебство. Перспектива работать следующим летом в два раза больше, чем обычно, или скакать на кобыле 500 верст за лекарством от дифтерии для крестьянина кажется менее привлекательной, и он полуосознанно делает выбор в сторону мистики и религии. Его соблазняют - и он соблазняется. Что сулят научные открытия и рациональные объяснения реальности? Только такую же тошную обыденность и бесцельное существование, как и всегда. Зато эзотерический подход полон завораживающих тайн, неоткрытых чудес, намеков на сакральный смысл бытия и обещаний вечной жизни.

В качестве основного инструмента для облегчения жизни крестьянину предлагаются различные молитвы, обряды и ритуалы. Они могут казаться ему странными и не вполне понятными, но когда он послушно все это делает, ему становится легче, и поэтому человек решает, будто в этом действительно скрыт тайный смысл и высшие силы ему помогают. На самом же деле все гораздо прозаичнее. Обращение к любому узкоспециализированному божеству или единому Богу это не более чем обращение к архетипу Родителя в глубинах его собственной психики, и это чистой воды нейрофизиология. Детеныш привык получать еду и защиту от взрослого животного-родителя, это поведение закреплено инстинктом выживания. Когда человек молится высшим силам, он задействует тот же самый механизм, те же самые нейронные связи, и его глубинная психика очень этому радуется, ведь такое поведение способствует выживанию. В мозге крестьянина на физическом уровне образуется связь между определенным действием (молитвой или ритуалом) и состоянием облегчения, вызванным высвобождением некоторого количества жизненной энергии из глубин психики. Таким образом формируется положительное дофаминовое закрепление, являющееся одним из эволюционных механизмов.

Дополнительно к "прянику" проповедники любой религии или эзотерического учения пугают своих последователей "кнутом". Крестьянину обещают страшные муки за непринятие Учения и ему в подробностях рассказывают про ужасные наказания, которые последуют за отказом от веры. Причем, что характерно, для отступника якобы уготованы наказания гораздо страшнее, чем для того, кто вообще никогда не верил этим жрецам. Что при этом происходит, вы, наверно, уже догадались. Это опять же обращение к архетипу Родителя, но с другой стороны. Взрослое животное наказывает своего непослушного детеныша. При этом детеныш может вообще не понимать, в чем он виноват, но все равно привыкает к тому, что родитель, во-первых, оказывается в итоге более правым, а во-вторых, может диктовать свою волю, потому что сильнее. Это тоже фиксируется в нейронных связях головного мозга и формирует поведение, которое потом просачивается вверх, проецируется из глубины психики человека на уровень сознания. Это происходит с помощью другого эволюционного механизма, отрицательного кортизолового закрепления (кортизол - гормон стресса).

Помимо эволюционных механизмов закрепления поведения (дофаминового и кортизолового), которыми ловко манипулируют жрецы всевозможных Учений, они также заманивают неподготовленные умы в логическую ловушку, замкнутую саму на себя. Такие концепции всегда состоят из постулатов, которые опираются лишь друг на друга, и вся модель как бы подвешена в воздухе. Очень наглядно и с юмором эта ситуация показана в зарисовке Джеймса Хьюбера "Целование жопы Хэнка", вы без труда найдете ее в интернете. Суть в том, что некие проповедники агитируют человека выполнять абсурдные действия, а в качестве "доказательства" предъявляют ему нелепый список утверждений, и одно из этих утверждений

гласит, что весь этот список правильный, потому что так написано в самом списке. В качестве еще одного яркого примера можно привести такое заявление, как "вера не требует доказательств", эксплуатируемое многими религиями. Хмм... А само это утверждение, что вера не требует доказательств, оно что, тоже не требует доказательств? Если бы кто-то из верующих смог доказать хотя бы истинность одного этого утверждения, то тогда вся религиозная модель обрела бы хоть какое-то подобие прочной опоры. Доказательство может быть каким угодно, не обязательно строго логическим, пусть бы оно было даже просто эмпирическим опытом, основанным на статистике... Но нет, хрен вам, никто и никогда этого делать не будет. Почему? Потому что это невыгодно. Потому что иначе жрецы будут вынуждены снять свои балахоны и вернуться в поля к тяжкому физическому труду, страдать и голодать, как обычные крестьяне. Именно в этом использовании чужого невежества и заключается их злой умысел.

Впрочем, разумеется, одними жрецами проблема не ограничивается. Невежество и глупость одних людей и попытки это использовать другими людьми - всегда были и будут. Причины у этого явления две, и обе они лежат в области физиологии и эволюции. Во-первых, интеллектуальное расслоение никто еще не отменял, в группе людей (да и не только людей, а вообще любых живых существ) всегда кто-то умнее и хитрее, а кто-то глупее. Во-вторых, с точки зрения эволюции, попытка кого-то обмануть есть ни что иное как стремление сэкономить свои внутренние ресурсы - достичь какой-то цели, затратив на это меньше усилий. Если отбросить человеческую мораль, то способность к таким вещам, как манипуляции, подмена понятий или паразитирование, для отдельно взятого живого существа есть несомненное преимущество, помогающее ему выживать. Все то же самое относится не только к отдельным людям, но и к группам (как существам высшего порядка), и особенно остро проблема невежества одних и злого умысла других возникает между наивным человеком-гражданином и государством, которое срет ему в голову ради своих интересов. Независимо от социально-политического строя и уровня экономического развития, любое государство старательно формирует у своих граждан систему ценностных ориентаций, идей, взглядов и представлений, выгодных в первую очередь для него самого, а вовсе не для людей. Где-то этот процесс более заметен, как в диктаторских странах с оголтелой пропагандой, где-то менее, но суть его везде одинакова. С раннего детства человека окружает идеология, она говорит ему, как нужно вести себя в обществе, что он должен делать и как ему следует относиться к тому или иному вопросу, чтобы быть правильным и удобным для этого самого общества.

Среди всего прочего, государство фактически требует от человека испытывать к нему любовь и уважение, под разными предлогами навязывая своим гражданам такую идею, как "патриотизм". Что первое приходит вам на ум при этом слове? Наверняка шаблонный бред из серии "любить и защищать свою страну, ведь она столько для нас сделала, мы должны быть ей благодарны" и бла-бла-бла. Остановимся на этом моменте более подробно. Одна и та же идея может принимать совершенно разные формы.

В некоторых странах бывшего СССР в качестве аргументов наиболее часто приводятся доводы про бесплатные медицину и образование, и этой же хуйней оправдывается требование служить в армии, чтобы с оружием в руках ценой своей жизни защищать родину... Эта нелепая дрянь так прочно засела в разуме людей, что даже у очень разумных и думающих индивидов на этом моменте часто меркнет в глазах последняя осознанность. Давайте-ка разберемся по порядку. Если при посещении государственной больницы или школы вы не платите деньги напрямую из своего кошелька, то это вовсе не означает, что медицина и образование бесплатные. Врачи и учителя получают зарплату, верно? Эти деньги выделяются для них из государственного и/или муниципального бюджета, ну а в бюджет они попадают в том числе из ваших же налогов. Если этим бюджетом управляют не сверх-честные высокоморальные компетентные профессионалы, то в бюджете просто неизбежны финансовые потери в виде бесцельно проебанных или вовсе украденных денег. Ну что тут

говорить, про борьбу с коррупцией вы и сами знаете. Так что же в итоге получается? Родители ребенка вкалывают на своих работах, платят налоги в бюджет, эти деньги частично разворовываются одними чиновниками (нечестными), частично - неэффективно расходуются другими чиновниками (некомпетентными), а частично государство возвращает людям в виде социальных услуг, например, строит школы (на строительстве которых тоже половину денег спилят и просрут) и выплачивает заработную плату учителям в школе, куда ходит этот ребенок. То же самое происходит и с якобы бесплатной медициной. Потом ребенок вырастает, и ему говорят: "Государство так много для тебя сделало, оно тебя учило и лечило, теперь ты ему должен..." Хмм... А не пойти бы такому государству нахуй со своей идеологией, манипуляциями и ложью? Это же абсурд! Если хорошенько задуматься, то ребенок, если кому и должен, то только своим родителям, на налоги которых все это стало возможным. Впрочем, думать об этом вовсе не рекомендуется ни ребенку, ни его родителям.

Понимание людьми реального положения дел и разоблачение обмана это очень неприятная и опасная для государства ситуация, угрожающая его интересам. В некоторых странах правительства прямо и жестко запрещают любую критику и устанавливают уголовную ответственность за "неправильные" мысли граждан. В других же странах действуют чуть мягче - через общественное осуждение, натравливая на неудобных вольнодумных граждан их интеллектуально-податливых соотечественников. Любопытно то, что все знают поговорку "насильно мил не будешь", но почему-то большинство понимает ее исключительно на своем маленьком бытовом уровне, совершенно не замечая насильственного характера требований любить свою родину. Все это делается с одной целью - подавить вас, загнать в приемлемые рамки, выключить разум и включить у вас стадный инстинкт, чтобы, пользуясь вашим невежеством и слабостью, навязать вам свой умысел. Такая картина плюс-минус характерна для всех отсталых стран с поправкой лишь на конкретные социально-экономические проблемы и, как следствие, применяемые их правительствами идеологические манипуляции. В одних странах в ход идут идеи о мнимом величии нации, в других прикрываются тяжелым историческим прошлым, в третьих пугают население внешними врагами, в четвертых устанавливают строгий религиозный диктат, в пятых винят во всем климат или скудные природные ресурсы... Все это не более чем отмазки. Такие государства, вместо того, чтобы по-настоящему пытаться решать свои проблемы, лишь создают видимость деятельности. При этом получается парадоксальная ситуация, напоминающая болезнь. Каждое государство можно рассматривать как существо высшего порядка, как некий живой организм. Какой бы кривой и неэффективной ни была его форма, он все равно стремится выживать всеми доступными ему способами. И если для выживания ему нужно поступиться интересами своих клеток-граждан, из которых он, собственно говоря, и состоит, то именно так этот недоразвитый организм-государство и сделает. Права человека и персональное благополучие индивидов в таких социумах обычно идут нахрен в угоду общему выживанию всего организма в той текущей социально-политико-экономической форме, какая есть, что в свою очередь только усугубляет внутренние проблемы. Некоторые государства вследствие этих процессов попросту погибают, распадаются на части, их захватывают более эффективные соседи, в них происходят революции, гражданские войны и прочая херня. Другие же государства "выздоровливают", если, например, их правительства вовремя успевают понять, что нужно и в самом деле заботиться о своих гражданах, причем по-настоящему, а не декларативно. Тогда они создают для людей комфортную социальную среду и условия существования, чтобы те их любили не по принуждению. Так идея патриотизма обретает другую форму, добровольную, тем не менее оставаясь по своей сути все той же манипуляцией и средством принуждения отдельного человека подчиняться интересам группы.

Независимо от уровня экономического развития страны или ее социальной модели, эта своего рода борьба между индивидуальным разумом и коллективным никогда не заканчивается ни на Востоке, ни на Западе. Одним из инструментов такой борьбы является создание государством для своего населения идеологически правильных героев и кумиров, "образцовым" поведением и "заслугами" которых призывают восторгаться остальных людей.

Ярким примером такого идеологического дерьма в эпоху СССР является "подвиг" Юрия Гагарина, первого космонавта планеты. Его полет в космос произошел 12 апреля 1961 года и стал широко эксплуатируемым пропагандой триумфом советского режима, его победой над США в космической гонке. Но, блядь, в чем же именно заключается подвиг Гагарина? Лично он-то что сделал? Мужика просто засунули в ракету и запустили в небо, так же, как за 8 месяцев до этого, 19 августа 1960 года, поступили с двумя собаками - Белкой и Стрелкой - чтобы посмотреть, что с ними там будет и выживут ли они вообще. Мало кто знает, но сам факт запуска Гагарина в космос никак предварительно не анонсировался и не освещался в СМИ. Известная кинохроника была снята не в день его полета, а позднее, и на этих кадрах Гагарин просто повторил все то, что делал при реальном запуске. Ну а если бы все пошло не так, если бы он погиб и запуск первого человека в космос обернулся трагедией - думаете, советская власть честно и открыто рассказала бы об этом всему миру? Да хрен там. Это же какой удар по репутации был бы! Так что во всей этой истории роль лично самого Юрия Гагарина минимальная, он ничем принципиально не отличается от Белки и Стрелки. Он всего лишь послушный подопытный кролик, из которого пропаганда сделала национального героя, чтобы лишний раз утвердить в умах наивных граждан идею о величии их государства.

Подобные уловки практикуются не только в отдельных государствах, но в любых других формах общественных объединений - религиозных, гуманитарных, научных и т.д. Зачастую подмена понятий, лицемерие и ложь используются не для какой-то высокой идеологии, а в приземленных меркантильных целях. Примером тому может служить Мать Тереза (Агнес Гондже Бояджиу) - широкоизвестная монахиня, якобы занимавшаяся служением бедным и больным, удостоенная Нобелевской премии мира в 1979 году и даже причисленная католической церковью в 2016 году к лику святых. Она до сих пор фигурирует в массовом сознании как образец милосердия, бескорыстия, человеколюбия и сострадания, но на самом деле все было куда как менее возвышенно и духовно. Ее монашеский орден получал со всего мира огромные деньги в качестве пожертвований, но на благие дела многомиллионные суммы попросту не доходили. Клиники Терезы (или, как она сама их называла, "дома умирающих") представляли собой жуткие места. В них царил полнейшая антисанитария и сплошной пиздец, пациенты не получали ни медицинской помощи, ни диагностики, ни анальгетиков, ни даже необходимого питания. Прославленная монахиня полагала, что участь больных - страдать, поэтому запрещала применять обезболивающие средства. Капельниц на всех не хватало, а иглами пользовались одними и теми же, просто ополаскивая их водой, даже не удосуживаясь продезинфицировать. В ее заведениях не делалось различий между неизлечимыми и излечимыми пациентами, например, пациенты с туберкулезом никак не изолировались. Нередко бывали случаи, когда человек попадал к этим "сестрам милосердия" с одной болезнью, а со временем приобретал вдобавок другие. Если пациент выживал, то это громогласно приписывалось чудодейственной силе веры в Иисуса, а если погибал, то об этом просто тихо умалчивалось. Примечательно, что сама мать Тереза, когда ей была нужна медицинская помощь, на божественное исцеление в своих заведениях не уповала, а лечилась в лучших мировых клиниках. Она вообще была крайне сомнительной личностью с такими же сомнительными политическими и мафиозными связями. На публику она проповедовала скромный аскетичный образ жизни, однако себя в роскоши не ограничивала - жила в собственных роскошных резиденциях на широкую ногу, летала только на частных самолетах или первым классом, во время путешествий останавливалась в самых дорогих и комфортных апартаментах и т.д. Она порицала аборты и осуждала контрацепцию, однако поддерживала насильственную стерилизацию бедняков в Индии, которую в 1975 году устроила ее подруга Индира Ганди. Мать Тереза требовала запретить разводы по всему миру, однако открыто поддерживала другую свою подругу, принцессу Диану, когда та решила развестись с принцем Уэльским Чарльзом. Эта гребаная монашка публично поддерживала диктаторов, мошенников и коррупционеров. Благодаря пропаганде во всем мире, миллионы людей перечисляли деньги в благотворительные фонды матери Терезы, но когда журналисты спрашивали ее, как именно она распоряжается такими огромными суммами, она отвечала, что лучше пусть пообщаются с

Богом, чем задают такие вопросы. Есть сведения, что только 7% расходовались на благотворительные цели, а куда тратились остальные деньги - неизвестно. В 2017 году журналист-исследователь Джанлуиджи Нуцци опубликовал скандальные бухгалтерские документы из Ватиканского банка, согласно которым средства, хранящиеся на счетах матери Терезы и ее организации, составляют миллиарды долларов и делают ее крупнейшим клиентом банка... Была ли эта женщина сама лицемерной мошенницей или же она была всего лишь удобной марионеткой в руках тех, кто получал выгоду от ее деятельности? Возможно, и то, и другое одновременно, но в общем контексте этой книги это совершенно не важно. Это просто еще один наглядный пример того, как идеологическая пропаганда и/или маркетинг превращают того или иного исторического персонажа, какую-либо идею или событие в инструмент влияния на сознание человека. Абсолютное большинство людей, жертвовавших деньги в фонды матери Терезы, понятия не имело о реальном положении дел и не сомневалось в ее репутации. Чаще всего они просто где-то краем уха слышали, что есть такая добродетельная христианка, помогающая больным, нищим и обездоленным, и что они тоже могут принять посильное финансовое участие в этом великом богоугодном деле. Ну а в действительности же их незнание, наивность, внутренние эмоциональные мотивы и доверие к СМИ были использованы в банальных корыстных целях отдельной группой людей.

Еще одним характерным примером эксплуатации невежества, тесно связанным с идеологией, являются лозунги из серии "поддержки отечественного производителя" и "покупай местное". Это звучит весьма патриотично и благородно, но является всего лишь гнусной подменой понятий. Такие призывы могут означать только одно - местный отечественный производитель впаривает вам полное дерьмо, которое не способно конкурировать без идеологической поддержки. По сути это выглядит так: «Эй, парень, мы тут произвели какую-то дрянь, мы знаем, что она не стоит своих денег и что на рынке есть предложения получше, но ты все равно купи это у нас. Сейчас мы получим незаслуженный доход, а ты потерпи-ка ради высокой идеи. На твои деньги мы сделаем это дерьмо чуть лучше. Когда-нибудь потом. Может быть. Если у нас вообще получится...» Нет, блядь, так это не работает. Вы сначала сделайте, а потом поговорим. Такие преференции ни к чему хорошему в долгосрочной перспективе не приведут ни самого производителя, ни потребителей его товаров. Тут речь идет не об инвестициях в светлое будущее, а о затыкании дыр в темном настоящем. Это не более чем завуалированное красивыми словами перекалывание финансовой ответственности за некомпетентность фирмы на наивных покупателей. Это то же самое, как если родители будут вместо ребенка заполнять за него школьные прописи. К чему это приведет? К тому что в текущий момент прописи будут выглядеть аккуратно и красиво, но ребенок научится писать гораздо позже, чем должен. Если вообще научится. Чтобы не оказывать "медвежью услугу", нужно заставить ребенка самостоятельно рисовать каракули, а местного / отечественного производителя конкурировать за покупателей наравне с неместными / иностранными. Иначе зачем все это вообще надо? Если от производителя, поддерживаемого государством, при отсутствии спасительной пропаганды останется пустое место, то нахрен он вообще такой нужен?

Подобная подмена понятий, манипуляции и злонамеренный обман присутствуют на всех уровнях организации человеческого общества. Везде, где возможен конфликт между интересами личности и группы, это будет происходить. Везде, где маленький человек начинает представлять интересы группы и обретает хотя бы толику власти над такими же маленькими людьми, как он сам, это неизбежно приводит к злоупотреблениям. Примеров тому масса.

Вы сталкиваетесь с этим каждый раз, когда какой-то охувевший мелкий чиновник ведет себя так, будто вы пришли к нему на поклон, будто это ВЫ ему что-то должны, а не он вам. Правда в том, что именно из ваших налогов он получает зарплату и именно для вас он вообще там сидит. Сам чиновник все это прекрасно знает, но ему выгодно, чтобы вы не думали об этом, не отстаивали свои права и не заставляли его работать как положено.

Вы сталкиваетесь с этим каждый раз, когда ваш начальник на работе задерживает вам заработную плату или добровольно-принудительно вынуждает вас дополнительно оставаться в офисе после рабочего дня для переработок. Правда в том, что вы не должны унижаться перед работодателем или "входить в положение" - это исключительно ваша добрая воля, которую вы имеете полное право не проявлять вообще. Вы не должны ни испытывать неловкость или смущение, отказывая ему в таких просьбах, ни объяснять причину своего отказа, и уж тем более не должны перед ним оправдываться. Вы также не должны благодарить за зарплату - она принадлежит вам по праву, так же как ему принадлежат результаты вашего труда. Работодатель все это прекрасно понимает, но ему выгодно, чтобы вы были исполнительным, податливым безответным хуйлом, которым можно помыкать в своих интересах.

Что ж, "человек всегда властвует над человеком во вред ему" - так сказано в Библии, книге Экклезиаста. Корни этого, как я уже раньше писал в этой главе, лежат исключительно в области нашей физиологии и эволюции - каждому живому существу нужно выживать, максимально экономя при этом свои личные ресурсы. Эти же принципы переносятся на уровень групповой организации. Поэтому человеческий социум так устроен, что ни одна группа людей, большая или маленькая, не одобряет в своих рядах слишком умных, осознанных и независимых участников, потому что такие особи слабо поддаются общественному контролю в интересах всей группы. И вот тут неизбежно начинается довольно забавная игра - попытки общества навязать человеку какой-то определенный образ мыслей. Да еще, желательно, так, чтобы он не заметил этого навязывания, не увидел подмену понятий и считал эти мысли своими собственными...

Возможно, эта глава показалась вам какой-то уж очень антирелигиозной, антигосударственной и даже антисоциальной, но проблема злого умысла одних людей, использующих невежество других, подводит нас к вопросам построения Системы, а так же неосознанного самообмана человека и, как следствие, к вопросу формирования устойчивых иллюзий в нашем разуме.

ГЛАВА 08. КАРМА - ЛОЖЬ

В коллективном сознании давно и прочно закрепились идеи о карме, грехах, о высшей форме ответственности, эффекте бумеранга, энергетических "обратках" и прочей ерунде. Мол, все вам вернется и за все воздастся, за злые дела и даже помыслы судьба и боженька вас накажут, а за добрые - наградят. Знакомо, не правда ли? Так вот, все это - ложь. Абсурдная и коварная иллюзия. Все это неразрывно связано с эволюцией, инстинктами и животным существованием, но, чтобы в этом разобраться, нужно отступить немного в сторону и сначала рассмотреть более приземленные вещи.

У каждой группы живых существ, будь то волчья, птичья, обезьянья стая, косяк рыб или стадо баранов, есть свои нормы и правила, а девиантное (отклоняющееся) поведение всегда осуждается. Неправильно кукарекаешь - пошел на хер. Неправильно загоняешь добычу - пошел на хер. Претендуешь на место вожака, но не можешь его победить, - кусь тебя за горло и пошел на хер. Каждое животное должно соблюдать правила своего сообщества, иначе оно то ли опасно для других членов группы, то ли бесполезно, в любом случае лучше не рисковать, а подавить девиации этого непонятного элемента или вовсе от него избавиться. Разумеется, человеческий социум строится на все тех же самых принципах. Назовем это условно "Системой".

Но что есть эта Система и откуда она берется? Важно понимать, что все эти правила поведения, нормы и законы не устанавливаются кем-то сверху, а самоорганизуются естественным путем по принципу максимальной эффективности. Об этом принципе мы говорили в самом начале книги, вспомните математику и клеточные автоматы. В долгосрочной перспективе при естественном отборе выживают те животные, у которых форма внутригрупповой организации наиболее устойчивая и продуктивная. Например, если говорить примитивно, что случится со стаей волков, в которой будет не один вожак, а несколько равных друг другу альфа-самцов? В лучшем случае стая распадется на несколько маленьких стаяк, каждая из которых будет охотиться менее эффективно, чем одна большая. В худшем случае вожаки передерутся между собой и погибнут, а вместе с ними и вся стая окажется под угрозой, опять же потому, что не сможет эффективно охотиться. Поэтому в течение своей эволюции волки выработали такие модели организации и социальные правила, какие у них есть. Эти правила сформировались естественным образом по тем критериям эффективности, которые работают именно для стаи волков. В стаде баранов все устроено по-другому, у них есть свои специфические критерии, эффективные именно для них. Когда мы пытаемся определить, какие параметры формируют ту или иную Систему, мы часто можем ошибаться и представлять эти процессы в искаженном виде. Например, не существует какого-нибудь сверх-разумного барана, который коварно придумал хитрый план, чтобы управлять остальными овцами в стаде. И также нелепо думать, что где-то на другом конце планеты сидят сверх-хитрые люди, организаторы Системы, которые хотят вас поработить и придумывают многоходовки, как любят думать сторонники всевозможных теорий заговора. На самом же деле никто не создает Систему, все это происходит само собой. Человеческая Система, баранья или волчья самоорганизуются, как и все остальные системы.

Вам может казаться, что уж человеческий-то социум из-за наличия у людей разума должен быть устроен как-то более осознанно, но это, конечно же, не так. Возьмем, к примеру, такой вопрос, как власть и, следовательно, социальная иерархия. Сущность власти всегда заключается в одном - в силе, и хоть ее основы с течением времени менялись, принципы организации Системы остаются все теми же. В древние времена у человеческих племен вождем был самый могучий и опытный воин или охотник. Тогда физическая сила была главным фактором, определяющим, кто встанет во главе, ведь именно этот лидер сможет наиболее эффективно защитить все племя от внешних угроз, таких как голод или враждебные соседи. Время шло, здоровенных мужиков становилось все больше, и постепенно люди приходили к пониманию, что кроме примитивной силы также очень важны ум и хитрость, чтобы среди прочих равных по грубой силе кто-то смог получить преимущество, принимая более верные решения. Зачем устраивать драку стенка на стенку, если можно заманить противника в засаду и обойтись меньшими потерями? Так стали появляться тактика и стратегия. Так сила, определяющая сущность власти, превратилась из физической в интеллектуальную. Время шло, мудрых старцев рядом со здоровенными мужиками становилось все больше, и вскоре оказалось, что помимо физической силы и интеллекта нужно обладать некоторым коварством и моральной гибкостью, чтобы вести подковерную борьбу, натравливая друг на друга силачей и дискредитируя умников. В итоге мы приходим к тому, что имеем сейчас.

Допустим, в какой-то стране к власти пришел ебанутый диктатор, закрутил гайки, пересажал в тюрьмы конкурентов, выстроил вокруг себя мощную пропаганду, контролирует марионеточную оппозицию и меняет законы своей страны как ему заблагорассудится. Он может быть среди своих соотечественников не самым сильным, не самым умным, не самым честным, не самым благородным, да и вообще не самым каким-то. Наоборот, люди даже могут считать его мерзким, подлым и глупым. Люди могут кричать, что все это несправедливо и так быть не должно, но они просто не понимают сущность власти и принципы самоорганизации Системы. Если какой-то человек залез на самый верх, значит там ему и место. Точнее, именно ЕМУ там место, а не кому-то другому. Когда с течением времени принципы, определяющие силу вождя в конкретно этом социуме и в конкретно этот момент истории, изменятся, то и лидер

поменяется сам собой. Как давно уже было сказано, "каждый народ имеет то правительство, которое он заслуживает". Важно понимать, что вот это самое "заслуживает" никто умышленно не выбирает, все происходит само собой, и это как раз формирует саму Систему.

По сути каждый индивид это песчинка, из которых получается целая куча песка в пустыне. Не куча определяет песчинки, а именно эти отдельные песчинки определяют всю кучу в целом. Кто ее там насыпал? Да никто. Почему она такая? Да ни почему. Так уж само сложилось из-за состава почвы, влияния ветра, солнца, осадков, гравитации и т.д. Само, блядь!

Также можно рассматривать Систему как некий организм, а каждого отдельного человека как его клетку. Подобно тому, как клетки тела бывают разные (одни - клетки мозга, а другие - клетки жопы), так и люди находятся в разных социальных слоях и выполняют различные функции для всей Системы в целом. Например, есть ученые и философы, аналогичные клеткам мозга, отвечающим за мышление. Есть органы правопорядка и военные, которые борются с внутренними и внешними угрозами, подобные лейкоцитам и иммунной системе. Есть государственные и муниципальные служащие, аналогичные нервной или кровеносной системе. Параллелей можно провести много, но суть вы уже поняли. От того, насколько слаженно все это работает, зависит не только здоровье и успешность всего организма, но и в целом вид всей Системы. Например, устройства тел человека или кошки отличаются друг от друга, и кто более эффективно устроен - вопрос бессмысленный, они просто отличаются, и все. Нам это может казаться странным, подозрительным и непонятным, но, судя по всему, наиболее эффективным способом самоорганизации человеческого социума является то, что мы имеем сейчас.

Применительно к вопросам познания, саморазвития и Просветления, одной из особенностей человеческой Системы является то, что ей не очень-то нужна ваша осознанность, ей нужно податливое и прогнозируемо управляемое стадо. Но тут возникает вопрос, как заставить стадо повиноваться? Физической силой невозможно удержать контроль надолго, любому вожаку постоянно будут бросать вызов другие особи, а это чревато постоянными внутренними междоусобицами и, следовательно, неэффективным использованием энергии всей Системы. Нужно, чтобы каждый индивид подчинялся общим правилам искренне и добровольно. Вы должны быть "правильным" и удобным в своих делах, мыслях и желаниях, вы обязаны повиноваться, иначе ваше девиантное поведение опасно, бесполезно или неэффективно. Каждая клетка тела должна быть на своем месте. Если организм будет думать жопой, а не мозгом (уверен, вы знаете много таких людей), то ничего хорошего из этого не выйдет. И вот тут на помощь Системе приходят религиозные идеи и философские концепции типа кармы, греха и прочих бумерангов. Они могут выглядеть по-разному, но суть у них одинаковая:

"Даже если за свое плохое поведение вы не получите по ебалу прямо сейчас, то обязательно получите позже, причем дважды. Но если получать по ебалу так или иначе все равно придется, то вы же не хотите дважды, правильно? Лучше ведь отстрадать чуть-чуть сейчас, чем вечность гореть в аду или кармически перевоплощаться на всю следующую жизнь в свинью..."

Все эти идеи - не более, чем способ вашего подавления и порабощения. Но опять же повторю, их никто специально не изобретал, это результат самоорганизации Системы. Да, какие-то специфические декорации и описания (вроде христианского ада с чертями) могут быть придуманы конкретными людьми, но саму суть диктата, лежащую в основе этих процессов, никто не придумывал.

Опасность в том, что как только вы добровольно признаете такую модель, она станет для вас реальностью. Но выбора у вас, в общем-то, нет и никогда не было. Все эти установки насаждались вам в голову с самого детства и прочно сформировали не только ваши культурные, религиозные и нравственные убеждения, но и подсознательные реакции. Вы

сделали что-то предосудительное и аморальное? Вселенной абсолютно насрать на вас и ваши дела, но ваше собственное подсознание настойчиво потребует, что бы вы были наказаны. И вы, сами того не понимая, буквально выпросите у реальности кару для себя. Вы сделаете все, чтобы загладить свою "вину" перед Системой. Вот, как это выглядит:

"Ах, я украл, обманул, навел порчу, нассал в лифте - это плохо, наверно, скоро кармический бумеранг прилетит обратно... Бах! Ага, ну вот и он, наказание свершилось, я огреб за свои проступки, теперь все нормально".

Что тут можно сказать? Ну разве что: "Ты идиот, все и так было нормально, точнее, все было Никак."

Но как вообще происходит это бессознательное "выпрашивание наказания"? Разве кара, свершающаяся над вами, не означает проявление чьей-то высшей воли? Нет, не означает. Ваше сознание представляет собой что-то вроде слоеного пирога, оно неоднородно и складывается из множества пластов разной глубины. Это и чисто физическое врожденное строение вашего головного мозга, например, с разным развитием участков, регулирующих базовые эмоции. Это и текущее состояние мозга с его балансом нейромедиаторов и нейронными связями, персонально выработанными вами в течение жизни. Это и животные инстинкты с рефлексам, условными и безусловными. Это и тонкий верхний срез психики, который вы считаете непосредственно "думалкой". Все эти слои тесно взаимосвязаны и переплетены, и между ними по большому счету нет четкой грани, это разделение довольно условное. Один и тот же стимул (ощущение, эмоция, идея), проникает через весь пирог и вызывает ту или иную реакцию во всей его толщине. Например, вы подумали про близкую опасность, эта мысль вызвала у вас тревогу и эмоции, в кровь выплеснулся адреналин, ваше сердце забилось сильнее и поднялось давление. Вы всего лишь подумали одну мысль, вы представили опасность лишь умозрительно, но это прошло через все уровни психики. Это проникло с самой поверхности вашего разума до глубин физиологии, на которой ваш мозг начал корректировать поведение вашего тела.

В общем, ваш разум это не единый пласт мыслительных процессов, а целый клубок всевозможных проекций и реакций. Из-за этой неоднородности ваша психика постоянно вступает в противоречие сама с собой. Ваши физиологические потребности или эмоциональные реакции могут не соответствовать идейным представлениям на поверхности вашего разума. Вы можете более-менее осознанно что-то хотеть или чего-то не хотеть, вы можете принимать решения, что и как вам делать, но ваше физическое тело может иметь другое мнение на этот счет. Например, если ребенка в детстве испугала злая собака, и это привело к возникновению фобии, то даже принимая сознательное решение больше не бояться и погладить соседского песика, он может быть не в состоянии преодолеть себя и сделать это. То же самое касается, например, зависимости от каких-то химических веществ. Наркоман может умом понимать, что выносить из дома телевизор и менять его на очередную дозу, это неправильное поведение, но его физическое тело, испытывающее ломку, "убеждает" его психику все-таки это сделать.

Такие примеры очень наглядно демонстрируют, как разные уровни психики вступают в противоборство между собой, но подобные процессы не так очевидны, если речь идет о конфликте, скажем условно, в верхних тонких слоях разума. Когда из глубин вашей психики поднимается и выплывает на поверхность какое-то желание, вступающее в противоречие с вашими убеждениями, то происходит все ровно то же самое. Ситуация накаляется, вы испытываете внутренний конфликт интересов, который должен быть как-нибудь решен. Это не то же самое, что размышление на какую-то тему и борьба идей в вашей голове - такое противостояние происходит на одном уровне и не оставляет после себя следов разрушения. А когда (не)осознанное желание противоречит (не)осознанным убеждениям, то это другое дело. Если ваш сознательный контроль поведения берет верх над хотелками, то нереализованное желание никуда не пропадает, оно просто как бы накапливается в вашей

психике. Это подобно резинке, которую вы оттягиваете за один конец. Однажды она "выстрелит". Накопленное нереализованное желание либо вырвется на поверхность и победит самоконтроль, либо уйдет глубже в психику, что запросто может привести к физической болезни. Если же какая-то ваша хотелка побеждает разум, и вы поддаетесь соблазну сделать то, что, по мнению вашего разума, вы делать не должны, то вы одновременно испытываете удовлетворение от реализации желания и чувство вины за "неправильное" поведение, а иногда еще и дополнительное чувство вины за то, что вообще испытываете от этого удовлетворение. Это чувство вины тоже подобно резинке, которую вы оттягиваете за один конец, и однажды оно тоже вырвется на свободу. Это может проявиться по-разному. Как один из вариантов, вы начнете неосознанно делать что-то такое, что будет ослаблять натяжение этой резинки в вашей психике, причем для вашей осознанной части разума это может быть совершенно неожиданно. Именно такой неконтролируемый спуск напряжения вы принимаете за возмездие высших сил, наказывающих вас за "плохие" поступки или мысли. Например, вы нахамили соседу, а потом, выходя из подъезда, споткнулись и больно ударились. Есть ли связь между этими событиями? Может быть да, а может быть и нет. Это может быть простым совпадением. Но если связь и есть, то это не "энергетический бумеранг" от соседа, а всего лишь ваша собственная психика нашла способ выпустить пар. Вы ведь в глубине души знали, что оскорблять другого человека "нехорошо"? Но вы это все-таки сделали? Вот вам и результат противостояния с самим собой, ваше тело вас "наказало", чтобы побыстрее избавиться от напряжения. Если бы в другой ситуации вы сделали комплимент соседке, а потом так же споткнулись, то мысли о бумеранге у вас скорее всего даже и не возникло бы, ведь вашей психике на всех ее уровнях не с чем спорить между собой.

С другой стороны, часто бывают ситуации, где провести прямую связь между вашим поведением ДО и ПОСЛЕ наказания, просто невозможно. Например, вы насрали соседу под дверь, а потом кто-то поцарапал вам машину. Есть ли связь между этими событиями? В реальности - нет (конечно, если это не тот случай, когда сосед увидел, как вы срали, и сам решил вам отомстить). Но если вы испытываете чувство вины за свой поступок (пусть даже бессознательно), то ваша психика найдет для себя в поцарапанной машине отличную лазейку, чтобы избавиться от напряжения. Вы же знали, что срать под дверь, "нехорошо", но все равно это сделали? Окей, чтобы избавиться от напряжения, вы сами для себя придумаете объяснение причины произошедшего. Поцарапанная машина - это неприятно, это финансовые потери, и для вашей психики это отличный громоотвод.

Теперь вы лучше должны понимать, откуда растут ноги у фразы "не говори гоп, пока не перепрыгнешь", т.е. не считайте дело сделанным, пока не доведете его до конца. Дело тут не в том, что вас кто-то "сглазит" в процессе выполнения, а в том, что вы рискуете сами преждевременно слить нервное напряжение в своей психике и потерять концентрацию, необходимые для завершения задачи.

Все вышесказанное так же относится к формуле "относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе". Она не основана на каком-либо кармическом воздаянии высших сил или социально-энергетическом бумеранге, это всего лишь народный рецепт, как не создавать в своей психике искусственное напряжение. Люди составили этот рецепт эмпирическим путем, т.е. на основании своих наблюдений, но из-за собственного невежества додумали и докрутили много лишних деталей и смыслов.

Итак, Система формирует ваши ожидания, а ваши ожидания - осознанные и, что гораздо важнее, неосознанные - формируют вашу реальность и управляют вашей жизнью. Об этом уже многие тысячи лет учат индуисты и буддисты, говоря про семена кармы, которые мы в силу своего неведения носим с собой и сами же сеем. Люди под влиянием Системы постоянно придумывают для себя конфликты, внутренние и внешние, а потом сами же от них страдают. Древний мудрец Патанджали дал прекрасное описание, которое можно рассматривать как средство против кармы: "Йога есть удержание материи мысли от

облачения её в форму". Ничего не напоминает? Подумайте хорошенько, ведь это может быть вашим билетом прочь из Системы и очередным шагом к Просветлению. В общем, не окрашивайте ничто в своем разуме в разные цвета и не создавайте внутренние конфликты, чтобы потом не страдать от последствий их разрешения.

Если же обратиться к более приземленным наукам, то в физике существует понятие о трех видах равновесия, оно бывает устойчивое, неустойчивое и безразличное:



Так вот дело в том, что Вселенная не находится ни в устойчивом, ни в неустойчивом положении, она безразлична. Нет никакого маятника, восстанавливающего якобы нарушенный баланс и возвращающего все на "правильное" место после ваших "плохих" или "хороших" действий, потому что все места одинаково НИКАКИЕ. Грехов не существует, а Карма это не закон природы и не регулятор справедливости. Все это есть иллюзия непросвещенного ума, пребывающего в двойственном восприятии и делящего единый мир на полярности и градиенты. Все эти вещи навязаны вам Системой, чтобы вы были для нее удобными. Если вы хотите верить в Карму, то она у вас будет, играйте на здоровье, ловите свои бумеранги. А если надоело, то просто перестаньте и живите, как хотите, Вселенной до вас нет никакого дела.

ГЛАВА 09. КАК РАЗРУШАЕТСЯ ДУАЛЬНОСТЬ МИРА

"Во многих мудрости много печали" - эти слова из Библии, книги Экклезиаста, приписываемые царю Соломону, очень точно отображают суть процесса, приводящего к усложнению вашего восприятия реальности, а в конечном итоге, возможно, к разрушению дуального восприятия мира.

Постигая мир вокруг и себя самого, вы постепенно расширяете свой кругозор, растете интеллектуально и накапливаете жизненную мудрость. Чем больше нового вы изучаете и пропускаете через свой разум, чем дольше вы размышляете о разных абстрактных штуках, чем глубже пытаетесь вникнуть в суть вещей и событий, тем больше вы начинаете улавливать новых оттенков, нюансов и граней объектов, которые раньше вам казались понятными и простыми. Это подобно разглядыванию камня. Когда вы мельком смотрите на какой-нибудь камень, лежащий вдоль дороги, для вас он выглядит весьма прозаичным и не вызывает никакого интереса. Вы не задумываетесь ни о его форме, ни о составе, ни о применении. Спроси вас кто-нибудь в этот момент, нравится ли вам этот камень и что вы о нем думаете, вы недоуменно пожмете плечами: "Ну лежит какой-то кусок говна, что я, камней раньше не видел, что ли?" Но стоит вам только пристально обратить на него внимание, взять в руки и начать разглядывать, как вы замечаете, что вот тут необычная выпуклость, а вот тут красивая прожилка, поверхность на ощупь шероховатая, да и сам камень приятно увесистый, если его помыть, то можно поставить дома на полку. Вместе с увеличением вашего внимания к камню, у вас растет глубина восприятия, а затем появляется и какое-то отношение к нему. Поначалу

это отношение нестабильно, вы колеблетесь между мыслями "классный камень, надо бы забрать его домой" и "да нафиг он мне нужен, это всего лишь камень, я буду выглядеть чудаком, люди не поймут". Вы постепенно начинаете примерять его к своей жизни, крутить его восприятие в своем разуме так и эдак, оценивать с разных сторон.

Аналогичные процессы происходят в вашем сознании относительно всего вокруг, не только вещей, но и идей и событий. Представьте, например, вы видите, как один человек незаметно для другого вытащил у него из кармана кошелек. Как к этому относиться, если вы не знаете всех деталей? Может быть, этот вор - профессиональный карманник? Тогда надо посадить его в тюрьму и очень строго наказать. Но может быть, это не заурядный воришка, а обычный человек, которого крайняя нужда заставила впервые пойти на преступление. Вдруг ему отчаянно нужны деньги на лекарства или хлеб? Тогда, наверно, его все равно надо наказать, но уже не так строго, или вообще простить на первый раз. А что, если все наоборот, и так называемый "вор" втихую возвращает себе свой кошелек, который его так называемая "жертва" украла у него же самого несколько минут назад, а вы этого не видели? Тогда, вроде бы, и наказывать не надо... Приобретая жизненный опыт, вы постепенно начинаете воздерживаться от быстрых оценок и пытаетесь разобраться в ситуации, прежде чем сформировать окончательное отношение к вопросу. Но как быть, когда такого окончательного решения нет вообще?

С камнем или кошельком все было относительно просто, но с абстрактными понятиями (например, о добре и зле, правильном и неправильном), все гораздо сложнее, потому что никаких абсолютных критериев для их оценки просто нет. Часто эти понятия либо вообще не подчиняются человеческим законам и морали, либо же меняются сами законы и мораль, что в конечном итоге опять же означает отсутствие каких-либо незыблемых истин. Взять к примеру вопросы рабовладельчества, каннибализма или проституции - в разные эпохи человеческой истории отношение к ним менялось кардинально, да и в наше время в разных странах тоже все не однозначно. Какой-нибудь цивилизованный немец, легально и без смущения оплачивающий банковской картой услуги проститутки-европейки, может с ужасом относиться к тому, что в Гаити или Непале совершенно такая же проститутка живет в архаичном рабстве и никогда не слышала ни о банковских картах, ни о правах человека, столь ценных для немца. И все они с отвращением будут смотреть на "дикого" жителя Папуа-Новой Гвинеи, который сожрал своего соседа за то, что тот занимался колдовством. Это не просто абстрактные примеры, это действительно происходит прямо сейчас, в 2023 году.

Оценивая что-либо с разных сторон, вы неизбежно приходите к пониманию, что для совершенно любой херни можно найти объяснение и оправдание как с одной стороны, так и с другой. К сожалению, человеческое восприятие реальности крайне далеко от абсолютной математической логики. Там-то все однозначно, например, какой бы прямоугольный треугольник вы ни взяли, сумма квадратов длин катетов всегда будет равна квадрату длины гипотенузы. Исключений из этого правила нет, и это можно строго доказать. С абстрактными понятиями (например, "хорошо" и "плохо") все очень зыбко и неопределенно, и непровержимо доказать ничего нельзя. Какой линейкой можно измерить, например, доброту, если шкалу на дощечке все вокруг рисуют немного (или много) по-своему? Какую бы систему нравственных координат для этого вы ни выбрали, она принципиально НЕ может быть полностью истинной, ведь для любой идеи всегда найдутся доводы "за" и "против". А если эти доводы существуют ОДНОВРЕМЕННО, значит, они имеют РАВНЫЕ права на свое существование. Как же тогда можно гарантированно "правильно" выбирать что-то одно? Никак, ведь иначе мы тем самым лишаем другой выбор права на его существование, но оно априори есть.

Как построить устойчивый дом на неустойчивой почве и с неустойчивым фундаментом? Никак. Ну вы, конечно, можете взять какие-нибудь сваи и подпорки, и дом даже какое-то время простоит, но это продлится только до первого серьезного движения грунта. Этой подвижкой грунта, после которой дом рухнет, будет для вашего мировоззрения любой

серьезный психологический кризис - экзистенциальный, гносеологический, пресловутый "кризис среднего возраста", да хоть бы даже новости из телевизора о решениях правительства вашей страны, которые не укладываются в вашей голове. Рано или поздно это обязательно случится, и вам придется переоценивать очень многое в своей жизни.

Проходя через несколько таких кризисов, вы начинаете все больше разделять конкретно факты и их интерпретацию. Со временем вы понимаете, что никакой факт сам по себе не несет смысловой нагрузки и не имеет окраски, эти качества ему придаем лишь мы сами в своем восприятии. Камень, вытаскивание кошелька из кармана или убийство раба - это просто камень, вытаскивание кошелька из кармана или убийство раба. И ничего больше. Смысл всему происходящему и, следовательно, отношение к этому мы создаем исключительно в своем разуме.

Все, с чем мы сталкиваемся, является для нас гранью разделения единого мира на части. Мы делаем это постоянно и непреднамеренно. Это похоже на то, как если бы на многополосной автотрассе положить бревно. Как только мы это сделаем, появляется вероятность, что кто-то в него врежется. Одни водители заметят опасность, другие нет, и так общий поток автомобилей перестанет быть общим. Но ведь если бы это бревно не оказалось на дороге, то и разделения на тех, кто в него врезался и тех, кто не врезался, не произошло бы, верно? Так кто разделяет единый мир на части? Мы сами, и больше никто.

Соберите большую толпу людей в одном месте, например, на площади и спросите, существует ли Бог? Одни ответят так, другие эдак, и вот уже вместо общей группы у вас есть несколько разных подгрупп, объединенных по принципу, который вы сами только что сформулировали. Соберите их обратно и спросите, любят ли они огурцы, и вот они уже разделятся на другие группы, по новому признаку. Сколько вопросов-граней вы придумаете - столько разных подгрупп вы получите. Важно понимать, что какой бы критерий для разделения вы им ни предложили, все эти люди как были изначально в одном месте, на одной площади, так они там и остались. Так же и с реальностью - она просто есть, независимо от вашего к ней отношения или восприятия. Реальность изотропна и однородна по всем смысловым направлениям. Никаких полярностей и градиентов в мире нет до тех пор, пока вы сами не создадите их для себя.

Теперь, прочитав и поняв все это, спросите себя, а хотите ли вы прямо сейчас мороженое, и посмотрите, что происходит в вашем разуме. Вы увидите, что ваше восприятие автоматически раскалывается на две противоположности ("хочу" и "не хочу"), которые начинают конкурировать между собой и приводить доводы "за" и "против". Мы делаем все это постоянно, миллионы раз в сутки, по каждому поводу, хоть сами и не замечаем этого, потому что большая часть этих процессов происходит глубоко в недрах психики.

Почему вообще все это происходит? За это нужно сказать "спасибо" миллиардам лет эволюции и человеческой физиологии. Такое постоянное раскладывание всего по полочкам необходимо для выживания. Например, всем живым существам нужно отличать съедобное от несъедобного, самку от самца, а также оценивать расстояния, чтобы не стать добычей хищника, или чтобы не тянуть зря лапку к слишком далекому плоду на дереве, или чтобы оценить, получится ли перепрыгнуть овраг... Примеров можно придумать много, но в корне всего лежит необходимость уметь различать и отделять - одно от другого. И не важно, что именно, а просто РАЗДЕЛЯТЬ вообще. И вот как раз эта унаследованная базовая физиологическая способность "разделять" единое на части проецируется с уровня рефлексов и инстинктов на высшую нервную деятельность человека, на нашу психику. Можно сказать, что мы на генетическом уровне запрограммированы жить в дуальном, двойственном восприятии мира. С другой стороны, чем сложнее организована система, чем больше в ней уровней и элементов, тем легче она выходит из строя, и это напрямую относится к нашему разуму. Нарушить у инфузории-туфельки таксисы (двигательные реакции в ответ на внешний

раздражитель) гораздо сложнее, чем расшатать зыбкие основы человеческого восприятия мира.

Помните Экклезиаста? "Во многой мудрости много печали и кто умножает познания умножает скорбь" - с этого мы начинали, и к этому вернулись.

- Чем больше вы знаете - тем больше гибкость вашего мышления.
- Чем больше гибкость мышления - тем шире критерии вашего оценочного суждения.
- Чем шире критерии оценок - тем слабее ваше идейное и эмоциональное отношение к вопросу.
- Чем слабее определенность вашего отношения - тем слабее двойственное восприятие реальности.

В итоге вы понимаете, что в едином и неразрывном Бытии, вопреки вашему привычному восприятию, в действительности вообще не существует деления ни на какие части. Шкала с четко нарисованными отметками, превращающая обычную дощечку в линейку, постепенно стирается, превращая эту дощечку в идеально чистую, но бесполезную для измерений вещь. Так разрушается дуальность мира.

ГЛАВА 10. ЗАТЕМНЕНИЕ

Многих людей эта книга привлекла своим названием, они начали ее читать, потому что зачем-то хотят стать Просветленными и надеются найти здесь ответы на вопросы, связанные с духовным ростом, саморазвитием или еще какой-нибудь подобной хуйней. Если вы тоже относитесь к их числу, то ваше понимание того, что же такое на самом деле Просветление, максимально далеко от реальности. Желание получить какие-то конкретные техники или методики по достижению Просветления это такой же абсурд, как, например, во время медитации внушать себе установку "мой разум пустой и чистый" в попытке очистить свой разум. Этим вы можете достичь только одного - ваш разум наполнится мыслью, что он пустой и чистый. Забавно, не правда ли? Вместо очищения сознания вы в действительности наоборот еще больше забываете его мыслями. По аналогии с этим, если какой-то духовный гуру обещает с помощью своих практик привести вас к Просветлению, то в действительности он долбоеб и/или шарлатан, который наоборот еще больше погружает вас в очередные иллюзии.

Есть всего один путь, ведущий к Просветлению. Он только один, и других нет.

Прежде, чем говорить о том, что такое Просветление и как оно достигается, давайте кое с чем разберемся. Концепция, описываемая в этом разделе, довольно сложна для восприятия, поэтому для наилучшего ее понимания нужно сначала определиться с терминологией. Далее под словами "вы" и "ваше Я" будет иметься в виду некая совокупность элементов, определяющих все то, что вы могли бы назвать собой, своей личностью в максимально широком смысле. Эти элементы включают в себя вашу физиологию, влияющую на все уровни психики (например, строение нервной системы, начиная от схемы нейронных связей головного мозга и заканчивая биохимическим балансом нейромедиаторов - как врожденные особенности всего этого, определенные генетикой, так и приобретенные в процессе жизни), а так же весь "пирог" вашей психики от его базовых глубин и до поверхности: условные и безусловные рефлексy, темперамент, подсознательные программы поведения (унаследованные вами от родителей и привитые вам социумом с самого раннего детства и до настоящего момента), персональные шаблоны мышления, эмоциональные реакции,

особенности восприятия реальности, жизненный опыт, профессиональные деформации, фобии, стремления, интересы и т.д. Воспринимайте это как своеобразную мозаику в калейдоскопе, состоящую из миллионов факторов-стеклышек и собранную в... вас, вашу личность. Обо всем этом мы уже говорили ранее в главе "Насколько Я это Я". Под словом "разум" в данном разделе будет иметься в виду тот поверхностный очень тонкий слой вашей психики, который вы могли бы назвать "думалкой" или "осознавалкой".

Итак, что же такое Просветление? Есть широкоизвестная формулировка "Просветление это последовательная утрата иллюзий", однако она не вполне точна и скрывает под собой системную ошибку. Просветление вовсе не предполагает разоблачения абсолютно всех иллюзий или разрушения всех неосознанных реакций. Хрен бы с ними, пусть будут. Начиная с определенного уровня осознанности, они уже никак вам не мешают, а в некотором смысле могут быть полезны и даже иногда жизненно необходимы. Также, вопреки расхожему мнению, Просветление не равно перманентной 100% осознанности. Это совершенно не требуется. Никто не пребывает в таком состоянии разума, а те, кто об этом заявляют, просто обманывают других или самих себя.

Просветление это освобождение вашего сознательного разума из-под власти чего-либо - как внешнего, так и внутреннего - включая власть вашего разума над самим собой. Обратите внимание, я сказал именно "освобождение из-под власти", чтобы подчеркнуть важный момент - при Просветлении меняются не элементы, формирующие ваше Я, а способ вашего взаимодействия с ними. Ну или, если быть точнее, меняется способ взаимодействия их между собой, ведь ваше так называемое Я как раз из них и состоит. Сами иллюзии в вашем разуме и шаблоны в психике в большинстве своем никуда не исчезают, вы как были нашпигованы всем этим дерьмом, так и остаетесь. Ослабевают лишь их диктат над вашим разумом. Просветление означает такую свободу разума, при которой ваш разум при любом движении любого элемента вашего Я способен разотождествить ваше Я с этим элементом и осознать причины этого движения в такой мере, чтобы эти причины не влияли на полноту разотождествления и осознающую способность разума. Прочитайте эту фразу столько раз, сколько нужно, чтобы понять смысл написанного. Вот что такое Просветление на самом деле, а вовсе не весь тот эзотерический бред, о котором говорят разные мудаки и шарлатаны, облакая его в загадочную духовно-мистическую мишуру.

Приведу аналогию. Представьте, что вы родились в движущемся автомобиле и проводите в нем всю жизнь. Сначала вы просто сидите на заднем сидении и вообще ни хрена не понимаете в происходящем, вас кто-то куда-то везет, как мешок картошки. Вы - пассажир. Все, что вы можете, это лишь наблюдать за окружающими вас событиями и, если вам интересно, пытаться их соотносить друг с другом в поисках закономерностей. Например, вы замечаете, что поворот руля приводит к повороту машины, вон та кнопка опускает боковое стекло, а на красном сигнале светофора машина почему-то останавливается. Вы взрослеете, изучаете технику вождения и правила дорожного движения, постепенно обретаете контроль над поездкой и в итоге начинаете сами осмысленно решать, куда и как ехать. Вы становитесь водителем, но при этом внутреннее устройство машины остается для вас загадкой, вы понятия не имеете, например, как работает двигатель внутреннего сгорания или почему вдруг начал стучать карданный вал. Чтобы понять все это, вы изучаете машиностроение, и со временем вам становятся ясны скрытые процессы, происходящие в автомобиле и приводящие его в движение. Вы все так же продолжаете ехать в своей машине. В этой поездке вы сталкиваетесь с разными дорожными событиями и пересекаетесь с другими участниками дорожного движения, водителями разной степени ебанутости и ментами разной степени коррумпированности. Со всем этим вам приходится как-то взаимодействовать. Если вы хорошо знаете правила дорожного движения и досконально понимаете, что происходит в каждый конкретный момент на дороге и с вашим автомобилем, то никто и ничто не может на вас повлиять. Вы не вмешиваетесь ни в какую херню, не поддаетесь на чужие уловки, вы просто едете по своим делам. Вы прекрасно видите, что происходит вокруг с другими

водителями и их машинами и при желании легко можете им помочь с ремонтом или дать водительский совет... В соответствии с этой метафорой, ваше Я - это автомобиль, ваш разум - это человек, постепенно меняющий роли пассажира, водителя и механика, а дорога - это окружающая вас реальность. С некоторой натяжкой можно сказать, что Просветление - это получение опытным водителем еще и степени магистра машиностроения.

Механик не ломает и не перестраивает свой автомобиль лишь по той причине, что он теперь на это способен, верно? Вот и Просветление не предполагает тотального разоблачения иллюзий или шаблонов в психике, формирующих ваше Я. Да, в процессе обучения механика автомобиль не обходится без некоторых повреждений, ведь многое происходит "на живую", так и на пути к Просветлению тоже неизбежно разрушение значительной доли иллюзий, но все это лишь издержки, а не основная цель. Также Просветление не делает из вас новоявленного мессию, непременно несущего свет истинного знания в темные массы, как и опытный водитель-механик не бросается помогать всем вокруг на дороге лишь по той причине, что он это может.

Итак, надеюсь, мы достаточно разобрались с тем, что такое Просветление и чем оно не является. Теперь вы, наверно, хотите знать, как стать Просветленным? Что ж, я скажу вам, как это сделать. Просто перестаньте быть Затемненным! Просветление это не постижение каких-то сакральных тайн мироздания, не приобретение новых знаний или сверхъестественных способностей, а всего лишь избавление вашего разума от всего того, что его затемняет. Вы наполнены невероятным количеством ложных представлений, чужих мнений, навязанных желаний и шаблонных реакций. Они накапливались в вашей психике с самого вашего рождения и сформировали (и до сих пор накапливаются и формируют!) то, что вы называете своим Я. Впрочем, вы и родились уже "затемненными" - сама ваша физиология, человеческая природа и миллиарды лет эволюции внесли значительный вклад в основы вашего восприятия мира и в способы вашего взаимодействия с ним. Все это и есть та "тьма", которая "затемняет" ваш разум, избавление от которой и является Просветлением.

Вы думаете, что Просветление приблизит вас к Богу или каким-нибудь высшим духовным силам и что нужно усердно молиться или медитировать? Хрен там. Эти мысли вас затемняют.

Вы слышали про здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, вегетарианство, голодание, воздержание, ретриты среди йогов, ритуальные практики и прочие подобные широко распространенные представления о духовном росте? К черту все это. Это именно те самые иллюзии, которые затемняют ваш разум и от которых вам нужно избавиться.

Рассматривайте Просветление как навык переосмысления чего бы то ни было. Какая бы мысль, эмоция или реакция у вас ни возникали - разглядывайте их пристально и невовлеченно, ищите внутри себя их источники и подвергайте их тщательному анализу и беспристрастной критике. Спрашивайте себя:

- ➔ Почему я думаю об этом именно так, как думаю?
- ➔ Откуда в моей голове взялись эти убеждения?
- ➔ Почему я считаю это таким, каким считаю - правильным или неправильным, заслуженным и справедливым или нечестным, хорошим или плохим?
- ➔ Что именно я чувствую, и что конкретно вызвало во мне такие реакции?
- ➔ А если бы оно не было бы таким, то каким бы оно могло быть, и что тогда это поменяло бы?

Постоянно задавайте себе эти вопросы, но не ждите ни мистического озарения, ни какого-нибудь откровения от таинственных высших сил, а искренне пытайтесь понять сами себя, старайтесь докопаться до самых глубоких причин и мотивов. Будьте честны сами с собой, даже (и особенно!) если то, что вы раскопаете и поймете, окажется неприятным.

Когда вы научитесь понимать сами себя, то заметите, что вы стали очень хорошо понимать и других людей тоже, вы начнете словно видеть их насквозь. Когда вы научитесь замечать, чем вызваны ваши собственные эмоции и реакции, то суть происходящих вокруг событий также станет для вас более прозрачной. Если вы верите в бога, то неизбежно перестанете, но не потому, что разочаруетесь в идее существования высших сил, а потому, что разочаруетесь в самом принципе во что-либо верить - постепенно у вас поменяется сам способ взаимоотношений с реальностью.

Вы не станете Просветленным ни за неделю, ни за год. Подобное отношение к реальности требует много времени, сил и постоянной практики, но оно действительно способно открыть вам глаза, избавить вас от огромного числа всевозможных иллюзий и вывести вас из-под их власти над вами. Но, прежде чем начинать это бесконечное переосмысление всего вокруг, прочитайте эту книгу до конца и хорошенько подумайте, надо ли оно вам вообще.

ГЛАВА 11. ПРОСВЕТЛЕНИЕ ЭТО БОЛЕЗНЬ

Для многих людей, стремящихся к саморазвитию, познанию мира и Просветлению, однажды наступает момент, когда они закономерно, но неожиданно для себя приходят к состоянию, которое современная психиатрия называет депрессией. В какой-то момент у совершенно здорового, здравомыслящего и социально благополучного человека - вдруг! - пропадает интерес к существованию, теряется мотивация, исчезают стремления и увлечения, а вместе с этим его покидает и жизненная энергия. Эта депрессия не вызвана внешними факторами, горем или стрессом, психологическими проблемами или выгоранием на работе, физической болезнью или жизненным кризисом. Причины этого состояния лежат совершенно в другой плоскости, и всему виной - начало гребаного Просветления.

Рано или поздно многие, идущие по этому пути, приходят к искреннему и глубокому пониманию, что для них в мире больше нет никакой дуальности и дихотомии - нет разделения на "добро" и "зло", нет понятий "хорошо" или "плохо", нет ничего "правильного" и "неправильного", и даже разница/граница между "существует" и "не существует" больше не существует.

У человека происходит пронзительное ощущение некой сакральной гармоничности мира. Он всем своим естеством понимает, что все вокруг именно так, как оно и должно быть. Впрочем, для него оно уже и не должно быть каким-то, оно просто есть (ну или нет, что по сути одно и то же). Для людей на этом этапе развития больше ни в чем в мире нет градиента, нет ориентиров, нет желаемого и нежелаемого. Любое состояние, событие или явление для них становится "ок". Они свободны от оценочных суждений, а вместе с этим и от суеты, волнений и страстей этого мира. Система больше не властна над такими людьми, она не может навязать им свою волю, не может ничем ограничить, напугать или наказать... Звучит здорово, не правда ли? Нет. Не правда. Хрен вам, а не блаженство.

Обратная сторона медали заключается в том, что невовлеченность не может быть выборочной. Если говорить, что Просветление это последовательное избавление от иллюзий, то - от всех иллюзий вообще, не только отрицательных, но и положительных тоже. Вместе со свободой от иллюзий этого мира приходит и свобода от вкуса к жизни. Вам становится одинаково похуй и на проблемы-беды (их больше нет), и на удовольствия-радости (их тоже больше нет). Вас больше не интересуют никакие вещи, одежда, еда, машины, развлечения или новые ощущения - вам вполне достаточно того, что уже есть. И то же самое относится к поиску новых знаний, общению с другими людьми, да и вообще к жизни в целом - вам уже

всего достаточно. Вы перестаете хоть как-нибудь относиться даже к вопросам вашей собственной жизни и смерти.

"Если ты узнаешь, что ровно через неделю гарантированно умрешь, то что ты будешь делать оставшееся тебе время? Вот тебе миллион долларов."

Обычный нормальный человек ответит, что он будет напоследок жить на полную катушку: полетит на острова, будет бухать, трахаться, грабить банки, убивать своих старых врагов, просить прощение у близких, примиряться с судьбой и приводить дела в порядок. Человек, подошедший достаточно близко к Просветлению, спокойно и искренне скажет вам: "Да ничего не буду делать, буду жить как обычно". Ну а Просветленный вообще ничего не ответит, он может даже не понять суть этого вопроса. Или же он ответит вам таким несвязанным (на ваш взгляд) потоком сознания, который не поймете уже вы.

Но почему так происходит? Ответ очень простой. Разве ребенку нужно поиграть всеми возможными детскими игрушками, чтобы повзрослеть? Разумеется, нет. Пока он мал, ему искренне интересны машинки, куклы, разные классные свистелки и перделки, но однажды приходит время, когда ВСЕ это становится неинтересно. И не потому, что какая-то конкретная игрушка у него уже была, и он ею наигрался вдоволь, а потому что ему уже в принципе никакие детские игрушки не интересны. Когда это случается, обратного пути уже нет, ведь ребенок при всем желании не сможет вернуть этот утраченный интерес. Примерно то же самое происходит со вкусом к жизни у тех из вас, кто достаточно далеко зашел на пути саморазвития.

Нет, конечно же, вы еще не наполнили свой сосуд с жизненными впечатлениями до краев, ведь вам еще жить и жить. Но вы разбили его вдребезги, а вам еще жить и жить. В этом-то и проблема.

Казалось бы, что в этом плохого? Просветлился - ну и живи теперь спокойно и блаженно ни во что не вовлеченным куском унылого говна. Никто и ничто ведь теперь не мешает, правда? Нет. Не правда. Мешают миллиарды лет эволюции, физическое тело и триллионы нейромедиаторов в головном мозге. Дело в том, что у нас на физиологическом уровне вшиты в мозг так называемые "механизмы закрепления поведения" - дофаминовая система вознаграждения и кортизоловая система наказания. Если вы уже все забыли, то я повторю вкратце, о чем речь.

Когда мы делаем что-то новое, у нас еще нет никакого отношения к этому, нет нейронных связей в мозге и нет ассоциаций в психике. По результатам любого действия наш организм оценивает, помогает ли ему это действие выживать, приносит ли это удовольствие или же это опасная и пустая трата энергии, которую надо избегать. Приобретая новый опыт, мы приобретаем и впечатление, которым будем сознательно и бессознательно руководствоваться в дальнейшем. Все это на физиологическом уровне закрепляется в нейронных связях мозга с помощью двух гормонов: дофамина, нейрогормона предвкушения и удовольствия, и кортизола, гормона стресса.

Предположим, один новичок пошел в спортзал и полез под штангу делать жим лежа. Вот он повесил на гриф слишком большой вес, а сил не хватило, его прижало штангой, от натуги он обосрался, и все вокруг стали смеяться и тыкать в него пальцами... Новичок получает стресс, его организм выплескивает кортизол, который теперь ассоциируется с качалкой. В следующий раз он пришел в спортзал, стал приседать со штангой и упал в обморок или уронил гантель себе на ногу - еще один стресс и выплеск кортизола. В итоге у человека формируется прочная негативная связь "качалка - это плохо, неприятно и опасно".

Другой новичок прочитал книжку по программированию и за первый же заказ на фрилансе заработал деньги. Ему приятно, его мозг получает выплеск дофамина, и его психика кричит ему "это правильное поведение, теперь ты купишь себе пожрать, продолжай в том же духе".

Чем больше он программирует, тем больше зарабатывает, и каждый успешно сданный проект с помощью дофамина физически закрепляет у него в мозгу положительную связь.

Все эти механизмы выстраивались и оттачивались эволюцией миллиарды лет. И пусть люди больше не живут в пещерах и лесах, полных опасностей, и не борются за выживание физически, теперь наша среда обитания и наше поле битвы - это социум. Большинство стимулов и раздражителей для человеческой психики теперь лежат в области не физического опыта, а когнитивного. Вместо нового вкусного плода на неизвестном дереве люди ищут похвалу и одобрение за свои действия от других людей, а вместо того, чтобы обжигаться огнем или наткнуться на острые шипы в лесу, получают негативный опыт в виде критики или наказания. Впрочем, с точки зрения психики это ничего не меняет, декорации изменились, но физиологические механизмы остались прежними. Теперь наш мозг формирует системы поощрения и наказания на основе абстрактных человеческих понятий о добре и зле, правильном и неправильном поведении, желаемом и нежелаемом результате чего-либо, на основе морали, этики, правилах и законах. Все это ложится в основу нашей психики в самом глубоком детстве, и мы физически привыкаем жить с балансом нейромедиаторов (дофамин и т.д.), заточенным под наш современный образ жизни.

Какое все это имеет отношение к Просветлению? Самое прямое. Связь психики и физического тела работает в обе стороны! Как нейрофизиологическая дофамино-кортизоловая реакция на что-либо во внешнем мире закрепляется в нашей психике и формирует наши мысли и отношение к этому объекту, идее или событию, так и наоборот - наша психика и образ мыслей влияют на баланс нейромедиаторов в головном мозге. Ни для кого не секрет, что из-за негативных мыслей и переживаний могут возникать психические и соматические заболевания. Что происходит, когда ищущий Просветления человек искренне осознает, что ничто не имеет смысла, все едино и безоценочно? Что происходит, когда он теряет желания и страхи? Да вся его дофаминовая система летит к черту! Выстроенные за первые десятилетия жизни нейронные связи "стимул - ответ" на когнитивные раздражители и налаженный баланс нейромедиаторов, поддерживаемый обычным социальным поведением - все это рассыпается нахрен. Так происходит потому, что то, чем наше тело не пользуется постоянно, оно быстро утилизирует за ненадобностью. Если вы накачали мышцы, но потом перестали их регулярно нагружать, то организм со временем разберет их обратно на составные аминокислоты - ему незачем тратить энергию на поддержание не востребуемой мышечной массы, это неэффективно и неэкономично. Если вы выучили иностранный язык, но перестали на нем разговаривать, то навык теряется, нейронные связи разрушаются за ненадобностью, а память очищается от информации, ставшей теперь уже лишней. Если вы перестали нагружать свою дофаминовую систему, стремясь к чему-то для вас желаемому и получая удовлетворение от результатов, то она тоже деградирует. Вы вряд ли этого хотели и, скорее всего, поломали ее неумышленно, вы даже не подозревали, ЧЕМ для вас на самом деле обернется поиск ответа на "главный вопрос смысла Жизни, Вселенной и Всего Такого" (цитата из книги Дугласа Адамса), но ваша физиология об этих нюансах не в курсе. Если вы копнули слишком глубоко и постигли бессмысленность бытия, если из вашей психики пропали многие желания и страхи, то в вашем теле все то, что поддерживало и поддерживалось дофамино-кортизоловой системой, также разрушается.

Итак, поздравляю. Если вы действительно достигли значительных успехов на пути к Просветлению, то вот вам и Депрессия в комплекте. Это неизбежно. Вы разрушили в своем разуме оценочные суждения и уловили трансцендентальный отблеск "Я - есть"? Все, сами виноваты, хрен вам теперь, а не дофамин. Ну а следом за ним, благодаря эволюционному наследию и человеческой физиологической основе, у вас гарантированно посыпется и серотонин, это лишь вопрос времени. И что самое хреновое, в отличие от обычной депрессии, которой периодически страдают нормальные люди-обыватели и которую психиатры могут так или иначе вылечить (медикаментозно и психотерапией), ЭТУ депрессию у вас не вылечит никто и никогда. В примере с новичком в спортзале и полученным отрицательным

закреплением все довольно просто. Это НОВАЯ реакция, свежеприобретенная, и если она мешает человеку комфортно жить, то ее вполне можно разругать стандартной когнитивно-поведенческой психотерапией. Но ни один психиатр не сможет вернуть вам вкус к жизни, также как ни один ребенок не сможет убедить взрослого человека, что детские игрушки - это интересно. Нет, блядь, уже не интересно. Когда-то было интересно, но это время прошло безвозвратно. Если вы просто нахватались от других людей или в эзотерических книжках модных тезисов о Просветлении, то это не страшно, это не проблема. Так вы всего лишь создали в своей психике новые цепочки убеждений и реакций, которые можно убрать терапией, или они сами ослабнут и рассосутся со временем. А вот если вы действительно ощутили всю эту Просветленную дрянь в полной мере, то вы не создали новые ассоциации, а наоборот разрушили те старые, какие у вас когда-то были, и никто вам их уже не восстановит.

Что будет дальше? Дальше вы надолго застрянете на уровне, так сказать, минимальной поддержки. Вашей жизненной энергии будет хватать только для минимального обеспечения ваших нужд, да и то не всех и не всегда. Вместо состояния "я хочу" вы в лучшем случае будете жить в состоянии "хотел бы", а в худшем случае в состоянии "кажется, надо бы, но в принципе похуй". В тяжелых формах этого состояния вы будете абсолютно здоровыми физически, но при этом будете просто лежать бревном без сил - как физических, так и душевных. На этом этапе ничто не дает человеку мотивацию - ни положительную, ни отрицательную - т.к. ему все одинаково и нет ни стремления к комфорту, ни избегания дискомфорта. Это тяжелый и мучительный период для всего человеческого существа, энергосистема психики значительно нарушена, и запасы жизненной энергии пополняются только от банальных вещей вроде еды, сна и простейших реакций, например, при виде милого мурчащего котика, красивого дерева, луча солнца... Конечно же, этого часто будет недостаточно... А от всего остального вас будет чуть ли не тошнить, потому что никакого отношения к этому (и, следовательно, получения хоть какой-то энергии из глубин психики) нет, а расход и потеря жизненной энергии на восприятие - есть.

Если вы уже пришли к этому состоянию, то вы наверняка уже забросили все эзотерические учения, перестали искать сакральные знания, медитировать или делать разные другие духовно-психологические практики. Ну и правильно, они вам больше ни к чему. Пройденный этап. Плюса нет, а минус есть. Ваша психика будет прекрасно это понимать и сопротивляться любым неоправданным расходам.

Итак, Просветление это болезнь. Неожиданная, коварная и очень неприятная. И хоть ее нельзя вылечить, это не значит, что нельзя облегчить ее симптомы и научиться с этим жить. Но отступим временно от этого поганого Просветления и рассмотрим более общие процессы психических болезней.

Любое психическое состояние имеет свое отображение на физиологическом плане, в том числе, проявляется в балансе нейромедиаторов в головном мозге. Нейромедиаторы это такие химические молекулы, которые передают сигналы между нервными клетками, в первую очередь это серотонин, дофамин, норадреналин, окситоцин и прочие там эндорфины. В идеальном здоровом состоянии все эти вещества вырабатываются, перемещаются и усваиваются нейронами правильно и слаженно, но если по какой-то причине их баланс нарушается, то наступают различные психиатрические и неврологические проблемы, такие как депрессия, биполярка, ОКР, болезни Альцгеймера, Паркинсона и прочие неприятные вещи. Причины сбоя могут быть совершенно разные. Например, из-за сильного стресса (не важно, внешнего или внутреннего) может нарушиться регуляция серотонина. Это так же просто, как может случиться гормональный сбой, дерматит, геморрой и т.д. Потом стресс прошел, а дисбаланс и геморрой остались и даже могут усиливаться. Бывает и наоборот, проблема изначально лежит в области физиологии и личных особенностей строения нервной системы, а потом это сказывается на психике. Примером тому может быть ухудшение когнитивных функций (в т.ч. потеря памяти) у пожилых людей вследствие нейродегенеративных заболеваний.

Важно понимать, что эти состояния невозможно контролировать сознательно, ведь мы не управляем нейроэндокринной системой, в отличие, например, от управления мышцами или дыханием. Человек с нарушенным балансом серотонина и дофамина (например, больной депрессией) может быть не способен что-то делать, решать, выбирать и даже хотеть жить - это от него практически не зависит. Это аналогично тому, что при потере памяти из-за проблем с ацетилхолином человек не способен что-то вспомнить независимо от своего выбора или желания. Любое наше состояние определяют химические вещества в нервной системе. Это примерно то же самое, что быть под алкоголем, наркотиками или просто сильно устать, в том смысле, что человек при этом не в себе, на его восприятие, реакции и поведение влияют физиологические факторы. Вопреки идиотским советам из серии "нет у тебя никакой депрессии, хватит ныть, просто возьми себя в руки", человек не может этого сделать. Так же как не может "взять и протрезветь" или перестать быть усталым. Так же как старушка с Альцгеймером не может вспомнить, где она живет и как ее зовут, сколько бы ее об этом ни спрашивали.

Чтобы изменилось состояние сознания, у человека должен измениться внутренний биохимический баланс. Если говорить об антидепрессантах, то они как раз и восстанавливают отчасти этот нарушенный баланс. Они не лечат болезнь в прямом смысле, скорее, устраняют негативную симптоматику, временно поддерживая извне нужные пропорции нейромедиаторов. Их применение целесообразно до тех пор, пока не будет устранена основная причина сбоя. Например, если депрессия была вызвана сильным жизненным стрессом, который оставил след на психике человека и, скажем, вызвал фобии, то психотерапия вполне может помочь справиться с этими последствиями. Конечно же, врач-психотерапевт не сможет вернуться в прошлое и изменить ход событий, приведший к возникновению стресса, но он сможет помочь пациенту проработать его отношение к этому. Как уже неоднократно было сказано раньше в этой книге, связь психики и физического тела работает в обе стороны. Меняя психологические связи и реакции в нашем сознании, мы тем самым воздействуем на физические нейронные связи в мозге. Соответственно, проводя психотерапию под прикрытием антидепрессантов, врач воздействует на болезнь пациента с двух сторон - устраняя психологическую первопричину и купируя ее физические последствия. Для лечения подобных состояний нужно сочетать медикаментозный подход с психотерапией. Обойтись чем-то одним часто нельзя. Это подобно огромной корявой занозе, которая впилась в задницу и застряла там. Просто выдернуть ее нельзя, человеку становится еще больнее, он брыкается и не дается. Но и только лишь колоть обезболивающие - тоже не решение проблемы. Да, какое-то облегчение будет, но заноза все равно останется в теле и непременно будет причинять боль в будущем. Поэтому нужно сочетать оба действия - давать обезболивающие и потом вынимать занозу из уже бесчувственной жопы.

Ну так вот, определив смысл и цели терапии, теперь мы плавно возвращаемся к вопросу депрессии, связанной с Просветлением. Руководствуясь общими принципами лечения психических расстройств, тут тоже нужно совмещать два подхода - медикаментозный и психотерапевтический, но, разумеется, со своими особенностями. Первая тема будет описана в разделе "Биохимия Просветления", а вторая в главе "Вторая половина пути".

ГЛАВА 12. БИОХИМИЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Полная версия этой главы изъята из книги по соображениям безопасности, чтобы недоразвитые и/или нестабильные индивиды бесконтрольно не нажрались рецептурных препаратов...

Основная идея заключается в следующем. Если у вас нет искренней эмоциональной вовлеченности в какой-то процесс, если нет внутренней мотивации и желания что-то для чего-то делать, то глубинные слои вашей психики, управляющие вашей физиологией в целом и биохимией мозга в частности, будут работать "неправильно". Из-за этого нарушенного тонкого баланса нейромедиаторов вы не сможете погрузиться в состояние "потока", которое бывает, например, у художников или бизнесменов.

Вспомните, например, вы занимаетесь любимым делом, которое вам нравится и которое при этом хорошо получается. Находясь «в потоке» вы меньше обращаете внимание на всякие раздражающие посторонние мелочи - вам просто не до них. Вы не то что бы витаете в облаках, но погружаетесь в какие-то идеи и мысли, захватывающие ваше внимание. Это как будто вы придумали классную идею, которая вас зажигает и увлекает, как будто вы успешно сделали что-то и думаете: "О, заебись, а ведь можно еще сделать так и эдак! Отлично, надо обязательно попробовать!" - и потираете руки в предвкушении. В состоянии потока вы испытываете положительную обратную связь от занятия каким-то делом, постоянное удовлетворение и катарсис, у вас есть желание продолжать, и это желание не вымученное, не из-под палки, оно наполняет вас изнутри, и вам даже не приходится себя подбадривать, сам процесс уже вас "держит"... Вспомнили это чудесное состояние? Ну так вот, если вы зашли в своем Просветлении достаточно далеко, то об этой теплой волне и погружении можете забыть навсегда. Это психофизиологическое состояние регулируется дофамином, с которым у вас к этому моменту уже полный пиздец.

Нормальные люди-обыватели могут погрузиться "в поток", скажем так, естественным прямым путем - их психика движется от эмоций к мотивации, которая затем подкрепляется физиологически нейромедиаторами. У вас же, полупросветленные бедолаги, теперь все наоборот, единственный вариант для вас - двигаться обратным ходом, от внешней физиологической поддержки к хоть какому-то уровню эмоциональной вовлеченности. Отсюда мы приходим к идее использования про-дофаминовых препаратов в микродозах...

На этом я, пожалуй, остановлюсь, как и предупреждал в начале главы. Конкретные препараты, протоколы их применения и физиологическое обоснование процессов, протекающих в головном мозге, из книги изъяты. Вот вам ключевые слова:

Леводопа / L-DOPA

Карбидопа

Бенсеразид

Мукуна жгучая

5-НТР

Конкуренция за транспорт моноаминов

Конкуренция за декарбоксилазу ароматических аминокислот

Перегрев MAO

Все, дальше думайте сами.

Полупросветленные меня простят, а для остальных это все равно не актуально.

ГЛАВА 13. ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ПУТИ

Путь к Просветлению в два раза длиннее, чем кажется. То, что многие принимают за Просветление, на самом деле лишь первая половина этого пути. Суть не в том, чтобы осознать иллюзорность и бессмысленность бытия, и не в том, чтобы избавиться от навязанных иллюзий, оценочных суждений и поисков высшего смысла, и не в том, чтобы

разрушить Эго и достичь Пустоты. Суть в том, чтобы, пройдя через все это и разрушив старый мир, выстроить новый и заново научиться гармонично жить в этом мире, полностью осознавая при этом его иллюзорность и не мучаясь от этого осознания. Воссоздание мира это и есть вторая часть пути к настоящему Просветлению. Поговорим обо всем этом подробнее.

Если выразаться метафорично, то эзотерические учения, духовные практики и прочее это ваше саморазвитие подобны воде, в то время как ваше мировоззрение и психика подобны куску сахара-рафинада. Когда вы идете по пути Просветления и постепенно постигаете мир, суть вещей и самого себя, вы словно понемногу капаете на огромный кусок сахара маленькие капли воды. Что при этом происходит? Сначала сахар впитывает воду и при этом, хоть и держит пока что свою изначальную форму, все же обретает некоторую подвижность. Так и вам кажется, что вы обретаете внутреннюю свободу, и отчасти это так и есть. Но чем больше воды проливается на сахар, тем больше он растворяется и постепенно начинает терять свою форму. В какой-то момент воды впитывается так много, что весь кусок сахара распадается на обломки и растекается бесформенной сладкой слизью. Вы уже далеко ушли от устойчивого материалистичного взгляда на реальность, но и ваше вновь обретенное эзотерическое мировоззрение и постигнутые сакральные тайны тоже начинают рассыпаться. Вода продолжает литься на сахар, отдельные комочки еще держатся вместе, но вскоре весь кусок рафинада окончательно превращается в сироп. Так и вы, ощутив экзистенциальный дискомфорт, упрямо пытаетесь удержаться за хоть какие-то истины, пытаетесь отрицать всю мистику и вернуться к материализму, но - разумеется - тщетно. К этому моменту у вас уже не остается ни каких-либо истин, ни ориентиров, старых или новых. Вы оказываетесь в Пустоте. Но это не та пустота глупости, которая свойственна примитивным обывателям, далеким от какого-либо самопознания. Это парадоксальная, наполненная Пустота. Отныне вы уже не стабильный кусок сахара-рафинада, вы - гребаный текучий сироп. Многие люди, подошедшие к этому состоянию, ошибочно принимают его за почти-Просветление, почти-конечную точку пути и надеются на скорое освобождение своего Высшего Я от диктата маленького человеческого Эго. Но это не так. Это всего лишь отсутствие формы, сам сахар при этом никуда из сиропа не пропал.

В этом состоянии человек ощущает себя будто в бесконечном полете над бездной - нет направления, нет ориентиров, да и другого берега тоже не видно. Со временем этот полет становится мучительным, и многих посещают мысли о самоубийстве как способе наконец-то выбраться из этого бессмысленного, неопределенного и душного дерьма. Вам кажется, что полет не может длиться вечно, у бездны должен быть и другой берег, правильно? Нет. Не правильно. Хрен вам, а не другой берег. Это всего лишь ложные надежды и остатки дуального восприятия мира, которые подсовывает вам ваша психика, чтобы уберечь себя от окончательного разрушения. У этой бездны нет конца, ее нельзя перелететь "на тот край", потому что этого другого края просто нет. Неуловимый и желанный "другой край" будет отодвигаться и бесконечно продлеваться для каждого трансцендентального "Я есть". Людям, залипшим в этом полете над бездной, кажется, что они дохуя развитые и Просветленные, что они куда-то движутся, но в бесконечности нет понятий "дальше" и "ближе", и поэтому никуда они, в сущности, не движутся вовсе.

Этот полет - последняя ловушка для "я есть", это грань исчерпания смысла, она отделяет "я есть" от просто "есть". Очень сложно объяснить, что это за "грань", наверно, это можно только ощутить самостоятельно. Отдаленно это напоминает современные представления космологов о расширении Вселенной, когда не только галактики разлетаются во все стороны по пространству, но и сама ткань пространства-времени тоже расширяется, продлевая и создавая тем самым саму себя. Эта абстракция сложна для понимания. Может быть, когда-нибудь я найду более точные слова, но пока что могу лишь провести условную аналогию между упомянутой выше "гранью исчерпания смысла" с границей мыльного пузыря, внутри которого находится уже-проявленная Вселенная, а вне его - непроявленное Ничто. Чем больше вы стремитесь к Просветлению, чем активнее стараетесь перелететь Пустоту на

другой край, тем шире вы раздвигаете бездну, над которой летите. Это подвешенное состояние перманентного экзистенциального и гносеологического кризиса может длиться очень долго, годами и десятилетиями, и полет не закончится до тех пор, пока человек не достигнет этой грани. И тогда окажется, что никакой бездны и вовсе не было, а человек - неожиданно сам для себя! - прекратил стремиться к Просветлению. Возможно ли это форсировать и досрочно прекратить полет над бездной, осознанно и добровольно отказавшись от Просветления? Не знаю. Вряд ли.

Возвращаясь к аналогии с сахаром-рафинадом и водой, можно сказать, что, закончив полет над бездной, вы уподобитесь сиропу, который не только перестал произвольно растекаться, но и наконец-то осознал свою новую природу и понял, что он больше уже никогда не будет вновь куском сахара ни в какой форме. Вот тут-то и начинается вторая часть пути. Стоит сказать, что принципы, лежащие в ее основе, совсем не новые, и нечто похожее вы могли встречать в разных обликах во многих источниках.

Например, Тендзин Вангьял Ринпоче, лама древней тибетской бонско-буддийской традиции, в своей книге "Тибетская йога сна и сновидений" говорит, что для повышения общей осознанности нужно не делать разницу между сном и явью, а нужно наоборот использовать оба эти состояния для единой практики: *"Сновидения используются для освобождения от призрачности повседневной жизни, а сон — для пробуждения от неведения."* Благодаря специальным практикам *"постепенно развивается постоянное осознание, которое позволяет нам сохранять полную осознанность, как во сне, так и наяву... Доведя эту способность до совершенства, мы обнаружим, что и во сне, и наяву нашей жизни сопутствуют большой покой, безмятежность, ясность и понимание. Кроме того, это подготовка к тому, чтобы после смерти достичь освобождения в промежуточном состоянии... Конечная цель этих йог - привести нас к освобождению."*

А помните "контролируемую глупость", о которой писал Карлос Кастанеда? *"Ничто не имеет особого значения, поэтому воин просто выбирает какой-то поступок и совершает его. Но совершает так, словно это имеет значение. Его контролируемая глупость заставляет его говорить, что его действия очень важны, и поступать соответственно. В то же время он прекрасно понимает, что все это не имеет значения. Так что, прекращая действовать, воин возвращается в состояние покоя и равновесия. Хорошим было его действие или плохим, удалось ли его завершить - до этого ему нет никакого дела."*

Казалось бы, что может быть общего у древнейшей религии Бон и писателя-мистика движения Нью-Эйдж, и при чем тут вообще Просветление? Ответ на этот вопрос легко озвучить, но очень сложно это сделать. Вторая часть пути к настоящему Просветлению это необходимость научиться гармонично совмещать проявления и потребности вашего маленького Эго с трансцендентной природой вашего Высшего Я, причем на принципах не конкуренции, а симбиоза. Именно этот осознанно-синергетический подход и есть то общее, что связывает вышеприведенные примеры.

Приведу еще один пример (хотя это, скорее, контр-пример), чтобы вы лучше понимали, о каком симбиозе я говорю. В романе Германа Гессе "Сиддхартха" главный герой, молодой брахман, объясняет богатому купцу разницу между голодом и постом:

"— Я умею мыслить, умею ждать, умею поститься."

— А какая от этого польза? Умение поститься, например — к чему оно?

— Оно может приносить большую пользу, господин. Если человеку нечего есть, то самое разумное, что он может делать - это поститься. Если бы, например, Сиддхартха не научился поститься, то он должен был бы сегодня же взять какую-нибудь службу - у тебя ли, у другого ли: он был бы вынужден к этому голодом. Теперь же Сиддхартха может спокойно выжидать; ему чуждо нетерпение, для него нет крайней необходимости. Он долго может выдерживать голод, да еще смеяться при этом. Вот какая польза, господин, от умения поститься."

Отступая немного в сторону, хочу обратить ваше пристальное внимание на два момента. Во-первых, поведение Сиддхартхи принципиально отличается от психологической сублимации и других защитных механизмов психики, когда человек направляет энергию нереализованного желания на что-то другое, вроде того, как художник-гомосексуалист, мучаясь от осуждения социумом своей ориентации, пишет потрясающие картины. Во-вторых, этот пост, выполняемый Сиддхартхой, существенно отличается от поста верующего человека, соблюдаемого тем из-за каких-то религиозных запретов или предписаний. Разница в том, что Сиддхартха по своему желанию делает осознанный выбор, как ему относиться к реальности в какой-то конкретный момент, а не потому что "так надо для укрепления веры".

Такой контроль своего восприятия реальности и осознанный выбор отношения к чему-либо очень хорош в первой половине пути к Просветлению, когда вы балансируете между потребностями человека-обывателя (т.е. физический голод) и человека-полупросветленного (которому все одинаково похуй). Тем не менее, он демонстрирует выбор МЕЖДУ двумя способами отношения к реальности (голодать или поститься) и является по сути конкурентным, а нам нужно несколько другое, поэтому не воспринимайте этот контр-пример как образец.

Если вы наконец-таки прекратили свой полет над бездной, то это значит, что вы уже перестали пытаться окончательно избавиться от остатков своего Эго и лишиться его власти над своим бытием. Вам больше не нужно отказываться от Эго в пользу Высшего Я, или, наоборот, умышленно подавлять свою полупросветленную высшую сущность в попытке стать обратно "нормальным" человеком. Теперь вам нужно найти между ними особое равновесие. Эта задача не из простых! Первое очень боится второго, а второму абсолютно насрать на первое. Первое озабочено своим выживанием и всеми силами цепляется за контроль над происходящим, а второе... да хрен его знает, чем оно вообще там занято в этом своем Дзене. Иными словами, вторая половина пути - это научиться жить контролируемо-просветленно в особой гармонии между маленьким Эго, Высшим Я и внешним Миром, причем границы между всеми тремя для вас уже отсутствуют. Это можно рассматривать как психотерапевтическую практику при лечении болезни под названием "Просветление". Как это сделать? Могу дать несколько практических советов.

Первое. Найдите общий интерес. Практически всегда интересы вашего маленького человеческого Эго и интересы Высшего Я лежат не только в разных плоскостях, а вообще в разных измерениях. Например, вы были успешным бизнесменом, но по собственной дурости серьезно увлеклись саморазвитием - и вот в какой-то момент вам стало просто не интересно зарабатывать деньги. Положительная мотивация начисто отсутствует, так же как и отрицательная. Вы не только больше не хотите новый автомобиль классом повыше, но вы даже уже не боитесь разорения и нищеты. Доигрались, блядь, оторвались от земли и улетели в неведомые просторы как ебанный воздушный шарик. Но ведь жить на что-то надо, кушать-то хочется. А энергии для работы и бизнеса - нет. Чем больше вы (в ипостаси маленького человеческого Эго) будете заставлять себя что-то делать из-под палки, тем больше вы (в ипостаси Высшего Я) будете сопротивляться этому. Как закономерный итог такого противостояния - вы начнете истощать свою физиологию, выжимая из психики хоть какие-то крохи энергии, что в среднесрочной перспективе неизбежно приведет к ухудшению вашего состояния. Помните, я раньше говорил, что следом за крахом дофаминергической системы у вас посыпется серотонинергическая? Вот это оно и есть. Пиздец вам, жрите антидепрессанты. Но ведь вы же не остановитесь, вы будете продолжать себя насиловать, но уже под прикрытием антидепрессантов. Пиздец вам, теперь жрите еще и нейрорептики с транквилизаторами. Большинство психотерапевтов вам скажет, что, чтобы прекратить загонять себя в гроб, нужно поменять работу, начать новый бизнес или кардинально сменить сферу деятельности. Это правильно, но вот беда - вашему Высшему Я все это одинаково безразлично. Скорее всего, вы не сможете (и не захотите) подробно объяснить вашему психотерапевту, почему вам все стало похрену, да и он при всем старании не сможет понять

ваши объяснения. Не стоит его винить, он просто человек-обыватель, далекий от таких проблем.

Чем бы вы ни занимались из позиции "надо", этот порочный круг никогда не разорвется. Единственный вариант это найти нечто такое, чтобы и у вашего маленького человеческого Эго, и у высокого просветленного существа внутри вас был хоть какой-то интерес к одному и тому же объекту. У них должен быть общий интерес, но - разумеется - с разных сторон. Например, это может быть наука, скажем, математика, как у меня. Если у вашего Высшего Я есть интерес к познанию основ мироздания, то оно сможет договориться с вами-обывателем и даст возможность работать преподавателем математики или айтишником-программистом-криптографом. Чтобы найти для себя такую область деятельности, вам придется хорошенько потестировать свое Высшее Я на предмет того, от чего его не тошнит (ну или хотя бы мутит меньше остального) и потом пытаться натянуть сову на глобус, т.е. придумать непротиворечивую проекцию этого абстрактного интереса на реальный мир.

Еще один пример такого симбиоза - эта книга. Я пишу ее, потому что мое Высшее Я хочет раздать накопленные знания, поделиться ими с внешним миром. Зачем мне-ему это надо, я совершенно без понятия, но эта потребность сформировалась, накопилась и просочилась на уровень маленького человеческого Эго, которое поняло, что на этом можно заработать деньги, например, продав книгу. Вот и общий их-наш-мой интерес.

Найдите для себя такую точку приложения вашего внимания, которая интересовала бы обе ваши ипостаси - и человека-обывателя, и просветленную сущность. И тогда каждый раз, когда у вас будет заканчиваться жизненная энергия, например, для работы или бизнеса, и вы будете испытывать скуку и отвращение от рутины, вы сможете переключать свой фокус внимания на более возвышенные аспекты этой унылой херни.

Когда вы находите такую идею, ваша физиология отвечает мощным выплеском дофамина (нейрогормона предвкушения и удовольствия), это дает мотивацию и повышает вашу жизненную энергию. Однако в этот момент ни в коем случае нельзя заниматься психологической сублимацией. Получив от своей психики энергию на какое-то одно дело, нельзя тратить ее на другое. Вам может показаться, что этой энергии хватит и на воплощение главной идеи, и на параллельную реализацию чего-то другого, более рутинного, но на самом деле это так не работает. Если я сначала лежал обессиленным депрессивным бревном, а потом нащупал у себя интерес к написанию этой книги и через мотивацию обрел жизненные силы на ее написание, то мне ни в коем случае нельзя идти работать, например, таксистом. Маленькое человеческое Эго никогда не сможет обмануть Высшее Я, дофаминовая стимуляция мгновенно прекратится.

Второе. Осознанно восстанавливайте вкус к повседневной жизни. Возвращайтесь в миры Сансары, как сказали бы индуисты и буддисты, но при этом непременно оставайтесь осознанными. Впрочем, по-другому у вас уже и не получится. Вы не сможете искренне увлечься большей частью того, чем живут нормальные люди-обыватели, подобно тому, как взрослый человек не сможет заинтересовать себя детскими игрушками, которые он давно перерос. Поэтому усиленно цепляйтесь за остатки вашего Эго, выгуливайте его, как маленького ребенка или домашнего питомца, подкармливайте вкусняшками, даже если вашему Высшему Я, конечно же, все это безразлично. Иронично, но поможет вам в этом то же самое, что мешает жить в полу-просветленном невовлеченном состоянии, а именно - человеческая физиология, выстроенная миллиардами лет эволюции. Как я уже писал выше, своим гребаным Просветлением вы физически разрушили в своей психике и мозге дофаминовую систему поощрения. Ну а теперь нужно выстроить ее заново.

Хороший совет на эту тему можно найти даже в литературе Древнего Востока 17-18 веков до нашей эры (т.е. больше 3500 лет назад!) - в шумеро-аккадском "Эпосе о Гильгамеше". В поэме "О всё видавшем" (другое название этого эпоса, что уже само по себе кое на что намекает), Сидури, хозяйка богов, в ответ на просьбу Гильгамеша о бессмертии отвечает ему:

"Гильгамеш! Куда ты стремишься? Жизни, что ищешь, не найдешь ты! Боги, когда создавали человека, - смерть они определили человеку, жизнь в своих руках удержали. Ты же, Гильгамеш, насыщай желудок, днем и ночью да будешь ты весел, праздник справляй ежедневно, днем и ночью играй и пляши ты! Светлы да будут твои одежды, волосы чисты, водой омывайся, гляди, как дитя твою руку держит, своими объятьями радуй подругу - только в этом дело человека!" Подобно тому, как Гильгамеш ищет бессмертие, но получает совет наслаждаться жизнью, так и вам надо перестать концентрироваться на Просветлении, а вернуться к примитивным радостям человеческой жизни.

Как сказал мой Учитель и друг, посвятивший больше полувека познанию мира и поиску Просветления: "Мне нахуй не нужна жизнь, где человек не может наслаждаться деньгами, машиной, бутылкой вина, бабой. Да, я понимаю, что это всё запросы Эго, телесные и чувственные, но если это единственное, что меня радует и держит, то почему бы нет?"

Итак, отслеживайте и ловите у себя малейшие проблески интереса к чему угодно, фиксируйте их в своем разуме, но только не препарируйте и не разглядывайте пристально, иначе опять все сожжете нахрен. Допустим, вы подумали про новый айфон или автомобиль, и какой-то заблудший нейрон в вашем мозге внезапно дернулся, и где-то в глубинах психики наконец-то промелькнула мысль-желание "а хорошо бы это иметь". НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не начинайте самоанализ и внутренние копания на тему "а почему я это хочу... а что именно во мне это хочет... а что я буду чувствовать, если я это получу..." и прочую психологическую хрень, которой вы занимались, пока проходили первую часть пути к Просветлению, ту самую, которая через осознание и очищение привела вас к Пустоте, безоценочности, невовлеченности и депрессии. Не начинайте сразу же прикидывать, планировать и оценивать, что вам нужно сделать, чтобы получить желаемое. Лучше спрячьте это слабенькое мимолетное желание от себя самого подальше в глубь души и периодически доставайте, пытаясь осторожно раздуть его, как слабый огонек. Как только почувствуете безразличие или скуку - сразу же прячьте обратно, до лучших времен. Суть не в том, чтобы убедить себя, будто вы это хотите, и не в том, чтобы единоразово действительно захотеть что-то конкретное. Суть в том, чтобы осознанно натренировать навык такого хотения. Даже такая полу-притворная игра в хотелки все равно помогает копить дофаминовый голод, стимулировать систему поощрения и отращивать новые нейронные связи в мозге. Это не просто, и это нужно тренировать, как любой навык. Это не быстро, но вы ведь и психику свою расшатывали этим вашим Просветлением в течение многих лет.

Третье. Отслеживайте фоновое состояние удовлетворения и научитесь пребывать в нем как можно дольше. Я имею в виду не само удовольствие от чего-либо, а фоновое физиологическое состояние, сопутствующее ему. Представьте, например, вы вдоволь намылись в ванной, хорошенько отмокли под горячим душем или посетили сауну, а потом сели где-нибудь в тишине отдохнуть и попить свежего чая. Кайф? Кайф. Ваше тело испытывает чисто физическое удовольствие, оно расслаблено и безмятежно, и в вашем разуме тоже разливается некоторая теплота и покой, и на фоне этого даже мысли о какой-нибудь тошной бытовухе кажутся не настолько обрыдлыми, как обычно... Так вот, фокусируйте свое внимание не на самих физических ощущениях или мыслях в этот момент, не на факте удовольствия, как таковом, а на этом своем фоновом состоянии легкого внутреннего удовлетворения. Созерцайте это фоновое состояние, но не пытайтесь найти, откуда у него растут ноги, не пытайтесь ухватить его за хвост и зафиксировать, не вглядывайтесь в него слишком пристально, а просто пребывайте в нем так долго, как сможете. Если вы умеете медитировать, то медитируйте на состояние.

Подобно тому, как в физике для распространения волны нужна некоторая среда, так и для эффективной стимуляции новых дофаминовых реакций нужен максимально подходящий фон. Например, в спокойной воде волны распространяются значительно лучше, чем в бурлящем болоте, а в вакууме звуковые волны не распространяются вовсе, так как там вообще нет подходящей среды. С точки зрения психофизиологии, состояние Просветления или близкие к

нему напоминают крайне разреженную среду, где маленькие проблески интересов и желаний перемежаются огромными провалами безразличной невовлеченности. Эту среду нужно восстанавливать, и для этого, испытывая любое, хотя бы просто физическое удовольствие, фокусируйтесь на вашем фоновом состоянии. Это тоже определенный навык, который нужно тренировать.

Не стоит думать, что антидепрессанты, прекурсоры моноаминов или эти советы позволят вам снова подключиться к Матрице, как в одноименном художественно-фантастическом фильме. Как бы вам того ни хотелось, забыться вы уже не сможете. Но научиться использовать свою психику и физиологию для гармоничного существования в этом гребаном мире - вполне возможно.

ГЛАВА 14. В ЦЕНТРЕ СПИРАЛИ

Болезнь под названием "Просветление" во многом подобна вирусным инфекциям. Сначала вы "заражаетесь" - в ваш разум проникает ощущение какой-то внутренней пустоты и смысловой не-наполненности мира, дисбаланс между количеством вопросов и ответов. Далее наступает инкубационный период, когда вы изучаете эзотерику, психологию, философию и т.д., ищете смысл жизни, пытаетесь понять сакральную суть вещей. Следом за этим наступает острая фаза болезни, переходящая затем в хроническую форму - вы оказываетесь в Пустоте и начинаете свой бесконечный "полет над бездной". Исцеление происходит (если происходит вообще) долго и мучительно - вы постепенно восстанавливаете у себя восприятие мира, психику и физиологию. В конце концов у вас вырабатываются антитела, и вы навсегда остаетесь в новом качестве. О том, что это за антитела и что это за новое качество, поговорим в самом конце главы, а пока что еще раз вспомним, как все происходит.

Например, в какой-то ситуации вы поймали себя на том, что вам хочется с кем-то поспорить. Вы считаете, что человек несет откровенную дичь, потому что не разбирается в вопросе, не видит логических связей, зашаблонился или не понимает банальных вещей, которые для вас очевидны. У вас возникает желание объяснить и доказать ему, что он не прав, раскрыть глаза на более глубокую суть вещей... Но вы ведь почти Просветленный и потому замечаете у себя этот душевный порыв в самом его начале и сразу понимаете, в чем истинная причина такого вашего желания. Вы проводите себе экспресс-психотерапию и выясняете, что ваше желание утвердить свою правоту продиктовано установками из глубокого детства, когда родители требовали от вас быть умным. Вы копаетесь еще глубже и замечаете следующую цепочку убеждений: "если ребенок умный, то он оправдывает эти ожидания родителей, следовательно, он хороший". Следом за этим вы проводите еще один психологический разбор ситуации и понимаете, что ваше неосознанное желание оказаться "правым" в споре, следовательно, "умным", следовательно, "хорошим" основано на вашей глубинной и привитой в детстве неуверенности в себе насчет того, достаточно ли вы хороши, достаточно ли вы соответствуете требованиям родителей. Вы даже рефлекторно проводите еще одну быструю психотерапию, но уже относительно такого требования родителей, и понимаете уже их неосознанные скрытые мотивы: умный ребенок поступает "правильно", следовательно, родителям не приходится краснеть за его поведение перед другими людьми, следовательно, требование к ребенку "быть умным" продиктовано неуверенностью родителей в себе самих, а к самому ребенку, то есть вам, совершенно не относится. За доли секунды разобравшись в ситуации и вытащив наружу истинные причины, по которым вы хотите доказать другому человеку свою правоту в каком-то вопросе, вы понимаете, что больше уже не хотите с ним спорить. Вы препарировали это желание и как бы лишили его энергетического заряда в своей психике.

Раз за разом проводя такие психотерапевтические манипуляции и отслеживая свои истинные мотивы, вы лишаете ваше Эго пищи, оно чахнет и теряет власть над вашим поведением. Вы больше не спорите, не злитесь, не поддаетесь на провокации. В глазах людей, которые вас окружают, вы становитесь очень уравновешенным, здравомыслящим и даже мудрым. Хотя они, конечно же, не понимают истинной сути процессов, происходящих в вашем разуме.

Таким же образом вы искренне отказываетесь от покупки нового модного пальто, потому что понимаете, чем вызвано ваше желание его купить. Например, в корне может лежать стремление быть красивым, потому что вы якобы недостаточно красивы, и не для других, а сами для себя. Разумеется, вытащив эту цепочку из глубин психики на поверхность разума и осознав свои истинные мотивы, вы уже перестаете хотеть это пальто.

Все это, вместе с избавлением от двойственного восприятия мира, является лишь первой частью пути к Просветлению, которая приводит вас к Великой Пустоте и состоянию полета над бездной.

Вторая часть пути к Просветлению - это начать все-таки спорить с другими, покупать всякую херню и прочее. Совершенно не важно, что именно вы будете делать, лишь бы это восстанавливало ваше сцепление с бранным миром. Получается наслаждаться - наслаждайтесь, получается страдать - страдайте. Если можете быть добрым, злым, умным, глупым, щедрым, жадным - будьте каким угодно. Это не имеет никакого смысла и зависит от того, какие именно части вашего Эго еще не развалились и какие вы восстанавливаете.

Например, иногда я общаюсь в интернет-чатах и периодически веду себя там как отморозок. "Почему ты материшься и шлешь всех нахер, почему ты такой токсичный и агрессивный с одними и вежливо-благодарный с другими, где же осознанность, разве просветленные так себя ведут, они же должны быть уравновешенными, блаженными и высоконравственными, бла-бла-бла..." Ну что я могу сказать? Засуньте свои представления себе в жопу, это всего лишь такая игра, МОЯ игра, которую вы не понимаете. Испытываю ли я при этом искренние эмоции? Нет, конечно. Делаю ли я это умышленно? Да, конечно. Перечитайте всю эту книгу еще раз, может быть, поймете.

Люди, которые вас окружают и давно привыкли к вашему внутреннему балансу (хотя правильнее было бы сказать "к отсутствию в вашей психике каких-либо противовесов вообще"), могут подумать, что вы взбесились и окончательно поехали кукухой с этим вашим саморазвитием, что вы отыгрываете какие-то комплексы или нереализованные желания. И они, конечно же, не будут видеть разницу между похожим поведением у обычных людей-обывателей и тем, что вы осознанно и намеренно играете в эти человеческие игры. Разница же, как вы уже понимаете, будет заключаться в том, что обыватели испытывают эмоции и желания по-настоящему и неконтролируемо, а вы - понарошку и с полным пониманием, словно смотрите кино со своим участием или пребываете в осознанном сновидении. Именно поэтому я привел в начале предыдущей главы цитату из "Тибетской книги сна и сновидений", учащей не делать разницу между сном и явью. Вторая часть пути УСЛОВНО начинается, когда вы прекращаете полет над бездной и учитесь заново жить в иллюзиях, не испытывая дискомфорта от этого осознания.

Просветление - это не свобода ОТ чего-то, это свобода ДЛЯ чего-то. Просветление - это не про "борьбу с Системой", как любят кричать хиппи и рокеры, а про гармоничное сосуществование с этой самой Системой. Просветление - это не про избавление от иллюзий, а про комфортное, осознанное и контролируемое пребывание внутри иллюзий. Знаете, на что все это похоже? Сначала вы сидите в клетке и не замечаете решетку. Потом замечаете решетку и пытаетесь ее разрушить, чтобы выбраться на свободу. А потом, посидев снаружи и хорошенько поразмыслив, вы возвращаетесь обратно в клетку, но уже добровольно. Отличаетесь ли вы при этом от других людей, кто сидят в соседних клетках и пока еще не заметили решетку? Безусловно. Разница в том, что теперь вы по-настоящему свободны, можете в любой момент покинуть клетку или остаться, и потому она вас больше не напрягает.

Описанные ранее первая и вторая части пути к Просветлению не будут происходить у вас линейно, гладко и последовательно. Скорее это будет движение, подобное затухающей синусоиде или закручивающейся спирали. Вас будет мотать то туда, то сюда, и эта болтанка будет происходить на всех уровнях вашего существования. Со стороны это может быть похоже на циклотимию или биполярное аффективное расстройство, с той лишь разницей, что кроме возможных перепадов настроения или уровня жизненных сил, у вас будут меняться, условно говоря, уровень Просветленности и длительность пребывания в разных ипостасях себя самого. Вы будете циклически мигрировать между своим маленьким человеческим Эго и трансцендентальным Высшим Я, круг за кругом приближаясь к их полному непротиворечивому слиянию и взаимодополнению. Не стоит рассматривать это как достижение равновесия между двумя противоположностями, ведь вы не на рынке, и это не весы, на одной чаше которых человек-обыватель со своими страстями и иллюзиями, а на другой чаше высшая невовлеченная сущность, обладающая Ригпа (чистое изначально недвойственное знание-видение) и пребывающая в Дзене. Рассматривайте это как взаимопроникновение одного в другое. Недвойственность высшего уровня, когда вы пребываете одновременно и в дуальном состоянии ума обычного человека, и в неразделенном восприятии высшего существа, это и есть то самое "новое качество", о котором я сказал в начале этой главы, это и есть лежащее в центре спирали Окончательное Просветление.

Конец.

Алекс Эдер, Москва, 2023 г.

alexeder116@gmail.com