

ЗМІСТ

Вступ.....	15
------------	----

ЧАСТИНА 1

Отримати доступ до сили моменту Тепер

РОЗДІЛ 1

Буття і Просвітлення	15
----------------------------	----

РОЗДІЛ 2

Походження страху	31
-------------------------	----

РОЗДІЛ 3

Увійти в Тепер.....	38
---------------------	----

РОЗДІЛ 4

Розчинити несвідоме.....	56
--------------------------	----

РОЗДІЛ 5

Краса народжується з тиші вашої присутності.....	68
---	----

ЧАСТИНА 2

Стосунки як духовна практика

РОЗДІЛ 6

Розчинити тіло болю..... 87

РОЗДІЛ 7

Від залежних стосунків
до просвітлених взаємин..... 103

ЧАСТИНА 3

Прийняти і здатись

РОЗДІЛ 8

Прийняття моменту Тепер..... 123

РОЗДІЛ 9

Трансформувати хвороби
і страждання..... 157

Подяки..... 173

Про автора..... 174

*Якщо направити свідомість назовні,
то з'являться розум і навколишній світ.*

*Якщо – всередину, то свідомість
усвідомить саму себе і власне джерело
ї повернеться додому – у Непроявлене.*

РОЗДІЛ 1

БУТТЯ І ПРОСВІТЛЕННЯ

Вічне і невмируще, завжди присутнє, одне-єдине неподільне Життя проявляється в міриадах життєвих форм, які народжуються і вмирають. Для позначення цього феномену люди використовують слово Бог. Я ж надаю перевагу терміну «Буття». Це слово нічого не прояснює, як, зрештою, і слово Бог. Утім, воно має одну маленьку перевагу — буття є відкритою концепцією і не зводить безмежне і невидиме Щось до чогось обмеженого й конкретного. Ви не зможете сформувати ментальний образ буття чи претендувати на виняткове володіння ним. Це ваша власна природа, і ви отримуєте доступ до неї через повну зануреність у момент Тепер. Отже, від слова «Буття» до переживання Буття — лише один маленький крок.

БУТТЯ ІСНУЄ НЕ ЛИШЕ ЗОВНІ, АЛЕ Й ГЛИБОКО ВСЕРЕДИНІ КОЖНОЇ ФОРМИ. Це її найсокровенніша, незнищенна, втім невидима для ока сутність. Це ваша власна глибинна суть, ваша істинна природа. А значить, вона завжди до ваших послуг. Однак не намагайтесь охопити Буття розумом, киньте спроби його зрозуміти.

Ви пізнаєте Буття лише тоді, коли втихомирите розум. Коли будете повністю присутні, коли ваша увага цілковито й пристрасно буде спрямована на момент Тепер — тільки тоді ви зможете відчутти Буття, але ніколи не зможете збагнути його розумом.

Повернути собі власне Буття, усвідомити його й зуміти втримати це дивне відчуття-розуміння — ось що значить досягнути просвітлення.

Слово «просвітлення» натякає на якісь надлюдські потуги, а наше его таке любляє. Втім, про-

світлення — це щось дуже просте, адже воно і є нашим природним станом єдності з усім Сущим, із тим незбагненим і незнищеним, що, як не парадоксально, і є нами, та водночас набагато більше за нас. Це пізнання нашої правдивої природи, що поза межами світу слів і форм.

Неспроможність переживати таку єдність породжує ілюзію відокремленості — від себе самого і від світу довкола. У результаті ми сприймаємо себе, свідомо чи підсвідомо, як окремий фрагмент. Виникає страх, а нормою існування стає конфлікт — конфлікт усередині й ззовні.

Єдине, що не дає нам проживати наше життя з відчуттям повноти і всеєдинства, це ототожнення з власним розумом. Саме воно спричиняє нашу хворобливу залежність від думок. Адже неспроможність зупинити потік мислення — жахлива недуга. Однак ми навіть не усвідомлюємо, що занедужали, оскільки хворіють усі довкола, а тому вважаємо такий стан нормою. Безперестанний ментальний шум не залишає нам шансу потрапити на територію тиші й внутрішнього спокою. А звідти вже дуже близько до самого Буття. Цей шум підживлює вига-