# От Тебя до Вечности за 3 страницы

***Кен Уилбер***

То, что я собираюсь сделать ниже, это просто «описать» недвойственное Я прямо сейчас, как оно переживается напрямую. Всё написанное ниже представляет собой поток сознания, поэтому прошу простить любые оплошности. Просто расслабьте свой разум и читайте нижележащее легко и непринуждённо (если предложение понятно сразу же — хорошо, если же нет, то просто продолжайте расслабленно читать).

---

Что вы искали есть именно и буквально То, что читает в настоящее мгновение эту страницу. Это Я не может быть обретено, потому что оно никогда не терялось: вы всегда знали, что вы есть вы. Сие Я ЕСТЬ — это постоянное состояние всего, что возникает; это пространство, в котором всё это возникает; нет ничего, что вне него, и, таким образом, это совершенный Мир, который во все стороны сияет своей красотой. Иван [Юля, Саша, Мария, Роман, Ирина, Пётр, Катя, Вася, Настя, Сергей, Карина…] возникает в пространстве этого Я ЕСТЬ, Иван возникает в этом безбрежном пространстве, в этой чистой открытости. Иван — это объект, подобный дереву или облаку, возникающему в пространстве Я, которое есть ты.

Я не говорю сейчас с Иваном, я говорю с тобой. То, что сознаёт Ивана, есть сие непреходящее Я. Сие Я сознаёт, что Иван возникает прямо сейчас. Сие Я есмь Бог. Бог читает эту страницу. Не Иван читает эту страницу, её читает Бог. Я сознаёт Ивана, сознаёт эту страницу. Ты не Иван. Ты есть то, что сознаёт Ивана. То, что сознаёт Ивана, есть Я ЕСМЬ, которое само по себе не может быть воспринято, но только лишь прочувствовано, прочувствовано в качестве совершенной ясности, непоколебимой таковости, в качестве Я ЕСМЬ, того Я ЕСМЬ, что пребывает вечно, вне времени, без конца. Есть лишь это Я ЕСМЬ, сияющее во все стороны. Всё, что спонтанно возникает в пространстве этого великого совершенства суть Я, которое читает эту страницу прямо сейчас.

И ты, Иван, есть это Я. Вы всегда знали, что вы есть это Я. Никогда не случалось так, чтобы вы не знали, кто вы есть. Никогда не вспомнится вам время, когда вы бы не были собою. Единственное, что вы когда-либо можете вспомнить, есть нечто, что было создано этим Я. Существует лишь это Я. Его нельзя достичь, потому что оно есть именно то, что совершает акт достижения. Вы не можете его увидеть, потому что именно оно совершает акт видения прямо сейчас, в настоящее мгновение, и это означает, что всё просто возникает в его сознавании: весь мир возникает в твоём сознавании прямо сейчас. Вы есть то пространство, в котором всё возникает спонтанно и без усилий. Ты есть То — Одно. Ты всегда была и есть То. Есть лишь и только это То. Ты не притворяешься, что ты ищешь это То. Ты не притворяешься, что ты забыл это То. Единственное, что ты когда-либо знал, единственное, что ты когда-либо могла помнить, единственное, что вы ощущаете сейчас, есть То: таковость, мгновенность, сущность всего в той форме, в которой оно есть и в какой оно возникает внутри твоего Я — простое ощущение Бытия, которое есть всё, что ты когда-либо сможешь ощущать.

Взгляните на облака: они возникают в вашем сознавании: они возникают в тебе. Облака вне Ивана, но внутри твоего Я. Взгляни на своё тело и эту комнату. Твоё тело находится в этой комнате, но и тело, и комната возникают ВНУТРИ твоего сознавания. Ты буквальным образом с любовью хранишь их в своём сознании. Горы возникают в твоём сознавании: они возникают в тебе, и ты с любовью удерживаешь горы внутри своего

сознания, храня возникающий мир в своих объятиях, словно свою лучезарную любовь. Горы возникают вне Ивана, но внутри твоего Я. Облака, горы и Иван — все они одномоментно и беспрепятственно возникают в этом Я, читателе настоящей страницы. Всё, что возникает, возникает в этом непоколебимом Я ЕСМЬ, которое не предмет, и не объект, и не личность, а открытое пространство, безоблачный просвет, в котором возникают все предметы, объекты и личности.

Эта пустотность, эта открытость, это безбрежное пространство есть твоё Я, есть то, чем вы были всегда, есть то, что было вами до того, как были рождены ваши родители, есть то, что было тобою ещё до Большого взрыва. Прежде, нежели был Авраам, Я ЕСМЬ. Нет ничего, что было до этого, и не будет ничего после этого, ибо это настоящее мгновение и есть Я. Есть лишь настоящее мгновение того Я, которое читает эту страницу в этот самый миг. Нет ни прошлого, ни будущего в этом непреходящем настоящем. Всё, что было до, всё, что будет после, возникает в этом сознавании. Нет ничего, кроме этой непреходящей, не имеющей начала, не имеющей конца, нерождённой, неумирающей, сияющей красоты, что сознаёт эту страницу, что сознаёт эту вселенную, что находит всё это ВНУТРИ пространства, которое есть, и, таким образом, все вещи возникают в непоколебимом Мире, бережливо хранящем их все в своих заботливых объятиях. Иван явлен во вселенной; вселенная явлена в твоём Я.

Поэтому будь этим неотлучным Я, читающим настоящую страницу. Я говорю не с Иваном, я говорю с тобой. Позволь Ивану возникнуть и исчезнуть, подобно всем вещам. Позволь Ивану выйти из небытия, погостить немного и уйти: как это может затронуть твоё Я? Все предметы возникают, гостят немного и уходят в пространстве и пустотности того, что сознаёт это мгновение, и это мгновение, и это мгновение. И всё же у этого мгновения нет конца, ты никогда не переживал конец настоящего, потому что оно нескончаемо: это единственное, что реально: это настоящее мгновение, простое ощущение бытия, то же самое ощущение-сознавание, в котором парит эта страница, в котором парит Иван, в котором парят облака. Когда вы ощущаете это непреходящее настоящее мгновение, нет ничего вне его: ты не сможешь увидеть что-то за пределами этого вневременного настоящего, потому что вне его нет ничего. Здесь, сейчас и теперь есть всё, что вы когда-либо знали, и настоящее мгновение являет собой попросту ещё одно имя для того просторного Я, в котором возникает весь космос — как лучезарный, радостный, экстатический восторг блаженства и желание разделить эту Радость с кем-то ещё.

Поскольку эта страница, и горы, и облака возникают в твоём сознавании, нет ничего, что было бы вне твоего Я. Понимание того, что буквальным образом нет ничего за пределами твоего Я, значит, что буквальным образом нет ничего, что могло бы ему угрожать. Коль скоро тебе ведомо это Я, тебе ведом Мир. Поскольку ты уже напрямую, непосредственно и сокровенно един и тождественен Тому, что читает данную страницу прямо сейчас, Бог известен тебе уже прямо сейчас, непосредственно и напрямую, безошибочно и безоговорочно. И коль скоро Бог тебе ведом прямо сейчас, когда то самое Я читает эту страницу, тебе известно, что ты окончательно, подлинно, истинно дома — в том доме, который всегда был ведом тебе напрямую, а ты всегда притворялся, что это не так.

А посему более не притворяйся. Сознайся, что ты есть Бог. Сознайся, что ты есть Красота. Сознайся, что ты есть та самая Истина, к которой веками стремились мудрецы. Сознайся, что ты есть Мир за пределами понимания. Сознайся, что ты настолько восторженно счастлив, что тебе потребовалось явить целый мир только лишь для того, чтобы засвидетельствовать эту лучезарную красоту, которой ты более не мог удерживать только в себе и лишь для себя. Сознайся, что Свидетель этой страницы, Я этого мира и всех

миров, есть единственный и единственно подлинный Дух, смотрящий всеми глазами, слышащий всеми ушами, простирающийся до всего в любви и сострадании, дабы обнять тех самых существ, которые он сам и сотворил в тот вечном восторженном танце, который и есть тайна всех тайн, секрет всех секретов. И сознайся, что ты Один, что ты буквально являешься Единственным во всей вселенной: и для этого Одного не существует других. И вправду, для Ивана есть другие, однако и Иван, и другие возникают в том сознавании, которое читает эту страницу, и этому сознаванию, этому Я неведомы другие, потому что все другие возникают в нём самом. Ни единой секунды не проходит без того Одного, что читает эту страницу.

Стало быть, будьте этим Одним. И ещё: передайте мою любовь Ивану.

Кен

P. S. Понимаете ли вы глубоко, глубоко, глубоко в душе, что тот Единственный, который читает эту страницу, есть тот Единственный, что её написал, разве не так? Иван, и Кен, и эта страница — все они возникают в Свидетеле этой страницы, разве нет? Я несложно найти, его невозможно избежать. Так что отбросьте всю эту суету вокруг обретения и потери — и просто будьте этим Одним, в котором сейчас возникают все эти миры. Поэтому выйдите наружу и взгляните на прекрасный мир, возникающий внутри вашего собственного ощущения-сознавания, возникающий внутри вашего собственного Бытия, и затем, ну знаете, купите себе пивка или ещё чего-нибудь…