

Павел Берснев

ЛАБИРИНТЫ ЦМА

книга-медитация

*Третье издание,
исправленное и дополненное*



Издательство Велигор
Москва 2021

УДК 133.4
ББК 86.42
Б48

Берснев Павел Валерьевич
Б48 Лабиринты ума: книга-медитация. Третье издание, исправленное и дополненное. – М.: ТД Велигор, 2021. – 392 с.: ил.

Книга П.В. Берснева – антрополога, религиоведа, писателя и путешественника – это серьезная попытка разобраться с противоречиями современной культуры. Написанная человеком, которого самого можно назвать исследователем сознания, причем исследователем не абстрактно-отвлеченным, а настоящим экспериментатором, вполне соответствующим идеалам современной науки, эта книга заставляет задуматься о том, где же мы пребываем: в психических явлениях, в реакциях нашего тела, или же в чем-то не столь очевидном? Где искать себя, и насколько близка к ответу наука XXI века? Что говорили об этом Традиции, имевшие свои ответы на вопрос о существовании сознания, и не стоит ли вновь с вниманием прислушаться к ним? Эти и другие вопросы делают данную книгу не просто увлекательной и познавательной, но и актуальной для современного человека, ищущего себя вопреки всем идеологиям и образовательным штампам.

ISBN 978-5-88875-838-0

ООО «Торговый Дом Велигор»
г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4
Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.
E-mail: veligor97@gmail.com

Мы в социальных сетях:

Facebook – <https://www.facebook.com/izdveligor> | Instagram – @izdatelstvo_veligor

Интернет-магазин – WWW.VELIGOR.RU

© Берснев Павел Валерьевич – полные права, 2021
© Торговый Дом «Велигор», 2021

*Памяти
Евгения Алексеевича Торчинова*



*Выражаю искреннюю благодарность
досточтимым Кхенчену Палдену Шерабу Ринпоче
и Кхенпо Цевангу Донгьялу Ринпоче,
доктору философских наук
Евгению Алексеевичу Торчинову,
доктору философских наук
Роману Викторовичу Светлову,
доктору исторических наук
Маргарите Федоровне Альбедиль,
Александру Анатольевичу Галату,
кандидату медицинских наук Дмитрию Ковпаку,
Русской Христианской гуманитарной академии,
всем моим друзьям и моей семье
за неоценимую помощь и поддержку.*



Содержание

<i>Роман Светлов. Вступление ко второму изданию</i>	6
<i>Дмитрий Ковпак. Вступление к первому изданию</i>	12
Предварительные замечания	17
«Вкусите, и увидите, как благ Господь!»	32
Unio mystica	37
Религиозный и мистический опыт	43
Мозг и «система канализации», или исторические модели мозга. Мозг или сердце?	58
Современная метафора мозга – суперкомпьютер	72
Отфильтрованная реальность	78
Импринтирование. Энграммы. Программы мозга.	
Импринтинг	82
Энграмма	85
Программирование мозга	87
«Дети-колдуны»	102
Иерархия и «дети цветов», или «Забор соседа» как двигатель прогресса	104
Бандитизм и терроризм в животном мире, обезьяны революции	118
Мозг и религиозные переживания	122
Активность мозга во время глубоких религиозных переживаний	122
Связь религиозных переживаний с воздействием на мозг	125
Психоделики – искусственные способы расширения сознания?	133
Марихуана – путь к Богу?.....	154
Корни Ибоги (Tabemanthe iboga)	158
Аяуаска, лиана души (Banisferiopsis caapi)	161
Санто-Дайме, религия бразильских джунглей	165
Ололиуки (Turbina corymbosa, или Rivea corymbosa)	169
Водяная лилия (Nymphfacea ampla).....	170
Пейот (Lophophora Williamsii)	171
Мескалин, алкалоид пейота.....	182
Священные грибы и их «производные»	184
Красный мухомор (Amanita muscaria).....	185
Элевсинские мистерии и «невероятная прогулка на велосипеде».....	193

Импринтинг и ритуал	200
Золотой век доосевых времен	
и Космическая Симфония жизни	202
Переимпринтирование и «архаические техники экстаза»	231
Йога и центральная нервная система	239
Перепрограммирование, трансформация тела и теургия	241
Страдание, счастье и измененные состояния сознания.....	244
Мир Земной Жизни или ЛОВУШКИ?	252
ВЫХОД из ЛОВУШКИ, или КТО и КУДА выходит?	265
Тело – темница?	268
КТО и КУДА? Ответы Востока	271
Адвайта-веданта	272
Буддизм.....	274
Даосизм.....	317
Ближневосточный ответ. Лурианская каббала.....	321
Западный ответ: магия Алистера Кроули и сайентология	
Рона Хаббарда. Кто мы – «боги, играющие в людей»,	
или «люди, пресмыкающиеся перед богами»?	329
Война левого полушария против правого.	
Воля или самовыражение?	340
Дополняющие постулаты	358
Противостоящие постулаты	359
Религия и мистический опыт	367
Абсолютология и психология религии	378
Мастер игры на флейте, или Союз Неба и Земли	380

Вступление ко второму изданию



Где мы?

Император Священной римской империи Фридрих II Гогенштауфен был большим затейником и любителем всевозможных экспериментов. Однажды он приказал замуровать в бочке какого-то провинившегося слугу и разогревал ее на огне до той поры, пока тот не умер. По приказу императора бочку открыли и пытались заметить бестелесную тень, ускользающую на небеса. Однако этого не случилось – и царственный экспериментатор пришел к выводу, что в момент смерти никакая часть человека его не покидает.

Подобные эксперименты ставил не только Фридрих II. За полтора тысячелетия до того в Индии так же пытались найти душу (атман) среди человеческих органов. Как сообщает один из буддийских текстов, некогда знатный вельможа по имени Паяси оспаривал существование бестелесной души. Он просил умирающих сообщать ему о жизни после смерти, но никто из них не явился Паяси, оставляя того в мучительных сомнениях. Чтобы избавиться от них, Паяси так же, как и Фридрих II, разогревал разбойника в плотно закрытом кувшине, надеясь увидеть душу, покидающую тело. Но и души он не увидел, и тело казненного не стало после смерти легче. Когда же Паяси получил очередного обреченного на смерть разбойника, его подручные буквально-таки «соскоблили» с еще живого человека плоть, «перетрясли» внутренности, сухожилия, добрались до костного мозга, но нигде души не обнаружили.

При всей анекдотичности подобных историй, эксперименты Фридриха II и Паяси по сути своей мало чем отличаются

от попыток современных нейрофизиологов уловить биение сознания в электрохимической картине жизни мозга и нервной системы. Забота эта древняя и вполне понятная: если душа (атман, сознание) существует как некая сущность и мы можем достоверно доказать ее реальность, то вся необозримая духовная литература, говорящая о реальности мистического опыта, существования без тела, загробного воздаяния, истинна, и нам нужно срочно перестраивать свою нынешнюю жизнь, понимая, что она – всего лишь преамбула к чему-то, вероятно, более важному. Если же такой сущности нет и то, что мы называем душой – только функция тела, его (как говорят нынешние ученые) адаптационный механизм, тогда мораль, законодательство, культура – все это такие же продукты эволюции материи, как и природа или геологический ландшафт. С одной стороны, необходимые, а с другой – преходящие, как и все на нашей Земле.

Спор между «материалистами» и «идеалистами» столь же стар, как и сама человеческая цивилизация. Его подогревает тот факт, что обе стороны полагают себя освободителями человечества от иллюзий и обмана. «Материалисты» – от иллюзии загробного существования и закабаления человеческого сознания религиозной проповедью, «идеалисты» – от власти меркантилизма и бездуховности. Он напрямую связан со спором о свободе или несвободе человеческой воли, причем – что интересно – сторонники идеи детерминизма (те, кто доказывают, что свобода воли иллюзорна) имеются и в одной, и в другой партии.

Позиции в этом споре меняются, порой даже причудливо. Ранние греческие сторонники того, что душа материальна и смертна, такие, как Демокрит и Эпикур, тем не менее, считали, что у души имеется некий телесный (материальный) носитель: особого рода атомы, которые рассеиваются после гибели тела. Современные материалисты убеждены, что у души нет никакого носителя, кроме нервной системы нашего тела, а сама она представляет всего лишь механизм приспособления к обще-

ственной жизни: великое эволюционное преимущество человека над остальными живыми существами.

С другой стороны, если древнегреческие «идеалисты» говорили о реальном существовании души, описывая ее как особый, пусть бестелесный, но все-таки объект, являющийся «подлинным человеком» и способный к существованию вне и помимо тела, то классическая христианская проповедь считает душу одним из модусов человеческого бытия (наряду с телом и духом). Конечно, душа (дух) выше и ценнее, чем тело, она способна к нетелесному опыту, чему можно найти множество подтверждений и в Писании, и в средневековых текстах. Однако в перспективе вечности (спасения или вечной гибели) человек может существовать лишь в единстве всех трех своих модусов. Именно поэтому необходимо «восстановление во плоти» перед Страшным Судом, который окончательно распределит нас по местам будущего обитания – раю или аду. Это восстановление, очевидно, предполагает и преобразование телесной природы человека, избавление от греховного тлена тех, кто будет спасен.

Религиозная и моралистическая сторона спора между «материалистами» и «идеалистами» понятна и очевидна. Но в этой книге читатель столкнется с другим ее аспектом. Ведь поиск того, что мы называем «душой», «атманом», «самостью», – это не только стремление удостовериться в существовании или несуществовании какого-то таинственного объекта, а еще и поиск того, что кажется в обыденной жизни совершенно очевидным – нашего «я».

Трудноуловимая и одновременно совершенно очевидная вещь – «я» – становится предметом то нашей гордости, то мук совести или уязвленного самолюбия. Иногда мы хотим воздвигнуть ему «памятник нерукотворный», иногда же – забыть, как о страшном сне, поражаясь тому, на что были способны «мы». После того как «материалисты» перехватили инициативу у своих оппонентов, они оказались перед необходимостью объяснить природу «я», а также его свободы – реальной или иллюзорной.

В начале XVII столетия Рене Декарт попытался примирить противоборствующие стороны, постулируя, что мышление (душа) и тело представляют собой совершенно различные субстанции, «местом» взаимодействия которых является шишковидная железа в нашей голове. Тело – механизм, составленный из трубочек, спиралей и тому подобных приспособлений, только мельчайших размеров, а душа – нечто такое, что невозможно локализовать в пространстве. Подобная доктрина, казалось, должна была удовлетворить всех – но достоинство идеи Декарта обернулось недостатком. Ведь то, что не имеет тела и не локализуемо в пространстве, наблюдать нельзя. Видим-то мы не душу, а исключительно тело. А между тем, философия в XVII–XIX столетиях все быстрее сдавала позиции перед естественнонаучным требованием наблюдаемости и повторяемости изучаемых явлений. Ненаблюдаемое – вещь-в-себе – не может стать предметом науки. Не удивительно, что в какой-то момент ученые взялись за проект объяснения человеческого сознания без привлечения гипотезы о «бестелесной» субстанции.

Результаты этого процесса налицо. Человеческую самость в XIX–XX столетиях объясняли то как результат общественной жизни, то как функцию тела, то как плод эволюционной адаптации к реальности, в которой оказались гоминиды пару миллионов лет назад, то как следствие биохимических процессов в коре головного мозга. В наше время популярны объяснения механизма принятия человеком решений через анализ квантово-механических явлений («схлопывания волновых функций» квантовых частиц), переносимых на синапсы нервных клеток головного мозга.

Так или иначе, человеческое сознание редуцируется (сводится) к влиянию внешних для него факторов: систем воспитания, социальной коммуникации, химических и физических явлений. К этому утверждению нужно отнестись всерьез – ведь речь идет не о некоем «сознании вообще», но о нашем сознании, о нашей душе. Нас убеждают, что те явления, которые мы

считаем неповторимо-личностными, на самом деле вызваны нашими реакциями (социальными, подсознательными, биохимическими и пр.) на внешние раздражители. В итоге современная европейская культура стоит перед фундаментальным противоречием: с одной стороны, она постоянно ссылается на базовые ценности христианской культуры, получившие впоследствии либеральную переработку: ценность личности, ее свобод и прав. С другой стороны, размывается само понимание личности как того центра, «из которого» человек осуществляет свою свободу. Но если личность не предполагается как нечто безусловно существующее, внутреннее и автономное по отношению к внешнему воздействию, то она должна стать предметом, который определяется извне неким внешним авторитетом. И тут уже не важно, кто это – какой-то современный «национальный лидер», объясняющий подданным их историческое предназначение, или же либеральная система юридических норм, предписывающая личности не только границы ее прав, но и те идеалы, которым она должна соответствовать. Имея разные упаковки, и тот, и другой авторитет действуют одинаково жестко: так, либеральная идеология, как мы видим в последние десятилетия, требует от «субъекта» если не обязательно пользоваться всеми своими правами, то непременно и публично приветствовать тех, кто «выбирает» их сполна (например, сексуальные меньшинства).

Поэтому в наше время вновь становится актуальным вопрос: чьим орудием является нервная система – души или же общественных отношений? Что такое наше «я» – указание на бессмертную и вечную природу или же психосоматическая иллюзия?

Книга Павла Берснева – одна из актуальных и серьезных попыток разобраться с противоречиями, в которых путается культура XX–XXI вв. Созданная человеком, которого самого можно назвать исследователем сознания, причем исследователем не абстрактно-отвлеченным, а настоящим экспериментатором, вполне соответствующим идеалам современной науки,

эта книга заставляет задуматься о том, где же мы пребываем. Где мы – в психических явлениях, в реакциях нашего тела, или же в чем-то неочевидном, что использует весь этот телесно-психический «скафандр» с какой-то пока нам не понятной целью? Где искать себя, откуда берутся те установки сознания, которые так успешно «разоблачаются» современной когнитивистикой? Что говорили об этом Традиции, которые имели определенный ответ на вопрос о существовании сознания, и не стоит ли вновь с вниманием прислушаться к ним? Эти, и не только эти, вопросы делают настоящую книгу не просто увлекательной и познавательной, но и актуальной для современного человека, ищущего себя вопреки всем идеологиям и образовательным штампам, под серьезнейшим давлением которых мы находимся.

*Р.В. Светлов,
доктор философских наук, профессор*

Вступление к первому изданию



(2008 год)

Ищите Бога в своем собственном сердце,
вы не найдете его больше нигде.

Арабское изречение

Придя в этот мир, мы хотим знать, кто мы, где мы и зачем мы. Поначалу родители отвечают на часть наших бесконечных «как», «зачем» и «почему». Но на главные вопросы мы так и не получаем ответа. Конечно, родители, а затем и учителя в школе, преподаватели в институтах и встреченные авторитеты говорят нам что-то, что когда-то слышали сами, каким-то образом додумали и усвоили. Мы можем соглашаться или нет, внутренне отвергать или принимать эти версии, но со временем все равно перестаем задавать эти вопросы и окружающим, и самим себе. Как будто мы разобрались, поняли себя и окружающий мир. Но смутная тревога нет-нет, да и пробьется через пелену будничных забот, загружающих наш мозг. Эта эпизодическая и, казалось бы, случайная тревога – предвестник экзистенциального или духовного кризиса. Подобные кризисы напрямую связаны с этапами нашего личностного роста и отражают назревшую необходимость переосмыслить себя и свою жизнь, смыслы, цели, задачи, стратегии.

Кризис (от *греч.* krisis – решение, поворотный пункт, исход) является одним из естественных, даже неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития, необхо-

димой составляющей жизни индивида и общества, человечества в целом как социального организма. Кризис – это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент выбора регрессивного или прогрессивного решения и пути дальнейшего развития. Этот факт человечество знало всегда, что блестяще закодировано в мифах и сказках всех народов: это всем известная ситуация витязя на распутье. От того, какой именно выбор будет сделан, зависит последующая судьба человека.

Характерно, что большинство словарей по психологии не дает определения кризиса, отсылая к «кризисному состоянию», «кризисной личности», «кризисной терапии», «кризисной помощи». Естественно, возникает целый ряд вопросов: что именно вызывает кризисы, какие они бывают, как их отличать друг от друга, есть ли разница в помощи, а надо ли вообще помогать, и многие другие. Четких ответов на подобные вопросы нам не удастся найти в научной литературе.

Кризисное состояние напоминает обряд инициации, посвящение личности в новые тайны жизни. Именно кризисы приводят личность к глубинному переживанию смысла жизни, они толкают человека к открытию духовного пространства мироздания. Личностный кризис в психологии и психотерапии определяется как состояние дезинтеграции (на внутриспсихическом уровне) и дезадаптации (на социально-психологическом уровне), выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, внутренней «системы координат», базовой мотивации, поведенческих паттернов и стереотипов), что приводит к развитию девиантного поведения, нервно-психическим и психосоматическим расстройствам. Так, потеря своей целостности, гармонии с собой и окружающим миром из сферы психологической и духовной переходит на уровни поведения и физиологии организма.

Личность, вовлеченная в психодуховный кризис, испытывает переживания, которые возникают при столкновении индивидуальной психической организации с Духом, который, по традиции, имеет онтологический, надличностный характер.

Понятие Духа не рассматривается в проблемном поле психологии как науки в связи с отсутствием методологии, инструментария и способов объективизации. Соответственно, нет в современной медицине и способа лечить духовные раны и кризисы. В настоящее время прогресс цивилизации не сопровождается прогрессом в сфере духовных ценностей, скорее наоборот, общество потребления использует развитие технологий и глобализацию экономики для сужения круга интересов человека к элементарным, приземленным потребностям.

И здесь на помощь нам может прийти мудрость, накопленная человечеством. К сожалению – или к счастью, – нет такого учебника, руководства или пособия, которые позволили бы исчерпывающе ответить на все наши вопросы. Но ищите и обрящете. Человек, подлинно заинтересованный в своем развитии, преодолении формирующихся психологических и духовных тупиков, сможет найти для себя все необходимое. Искренний интерес удивительным образом притягивает нужные знания и информацию, организует значимые встречи, события и ситуации, формирует необходимые навыки, опыт и даже мастерство.

Одним из таких ценных и не случайно найденных вами источников является данная книга. Как приверженец логики и анализа, как истинный научный исследователь, как врач, препарирующий свой опыт, автор пытается (и весьма успешно!) разложить по полочкам сложнейшие вопросы веры, религии и эмпирических знаний о природе сущего, накопленных разными цивилизациями. Природа стереотипов и программ, делающих из нас зомби, способы разрушения шаблонов и стереотипных ошибок, самоограничения нашего мышления и мировосприятия – вот стержневые темы, затрагиваемые Павлом Берсневым. Как классические методы воздействия на психику человека, так и его экстремальные варианты описаны подробно, как стройный научный обзор, и завораживающе увлекательно, как мистические откровения бывалого путешественника в другие края и сферы.

Табуированная тема психоделических и наркотических препаратов может взбудоражить нездоровый интерес или предвзя-

тый агрессивный негатив со стороны массового читателя. Наверняка возникнет и порицание «несанкционированного» открытия ящика Пандоры. Задача ученого – описание фактов и феноменов, с воздержанием от оценок и предвзятых интерпретаций. Факты, изложенные в тексте, не являются агитацией или руководством к действию в отношении средств, влияющих на психику. Они лишь наглядно демонстрируют эффекты, достижимые и другими методами (психотехники, медитация и т.д.). Использование этих фактов и материалов, во множестве (но в отрывочном и нередко извращенном вольными интерпретациями виде) тиражированных в современных изданиях и ресурсах Интернета, – целиком продукт свободной воли читателя. Это как ножик, которым можно нарезать помидор, а можно и зарезать соседа. Что с этим делать, решает только сам человек. И бессмысленно прятать ножи. Лучше терпеливо и последовательно просвещать, прививая ответственность за каждый сделанный выбор. Именно ответственность за свою жизнь отличает по-настоящему (а не только биологически) взрослого человека от инфантильного, зависимого существа. Поэтому важно, чтобы читателем этой книги была подготовленная личность, ищущая не гедонистических наслаждений, а духовного роста и развития. Лишь тот, кто ищет гармонию, увидит и в окружающем мире гармонию, лишь тот, кто стремится к духовности, уходя от ценностей, навязанных обществом потребления, получит новый импульс, прочитав эту книгу вдумчиво.

Наше с автором поколение прошло через все испытания эпохи перемен. От октябрятско-пионерского детства на «одной шестой части суши, идущей правильным курсом», через бездумную и разрушительную «перестройку» 80-х, все социальные язвы бандитского передела и эпохи «накопления первоначального капитала» 90-х к обществу потребления (и от этого же – к тотальной хронической усталости, кризису смысла жизни) 2000-х. Мы не знаем точно, сколько наших сверстников спилось, сгорело в наркотическом угаре, погибло в криминальных «разборках», страшных вспышках «бытовой»

агрессии или покончило с собой. Видим только, что стало нас значительно меньше. Что помогло нам выжить? Что сделало нас теми, кто мы есть сейчас? Мотивы выжить и жить дальше у каждого были свои, но общей была вера. Вера, что есть ради чего жить и терпеть лишения, что есть что-то большее, чем вещи, деньги и власть.

В представленном труде Павел Берснев выступает не в роли кабинетного ученого, а в качестве Пионера, Следопыта из романов Фенимора Купера, бесстрашного исследователя и первооткрывателя областей, неизведанных человеческим сообществом. Он и его собратья по исследованиям – отнюдь не почитатели наркотического ухода от реальности, а наоборот, радители за полноценное бытие и гармонию, без навязанных ошибочных и невротизирующих шаблонов и программ современного социума. Использование так называемых «растений силы» в научном эксперименте является лишь способом постижения и формирования знаний и опыта, во благо самого человека и всего человечества. И стоит быть благодарным тем, кто, как врачи прошлого, испытывавшие вакцины на себе, делится с нами своим опытом и знаниями, у которых не бывает отрицательного значения.

У всего живого есть один общий враг – энтропия, хаос, разрушение. Стремление к целостности, гармонии и порядку – вот что объединяет все конструктивные и жизнеутверждающие силы сущего. То, с чем читателю предстоит столкнуться далее, безусловно, необычная и сложная экскурсия, с глубоким погружением в таинства феномена человека и природы. Но я уверен – дорогу осилит идущий. Кто с чистым сердцем и добрыми намерениями будет открывать для себя новые грани смысла и знания, несомненно, почувствует, как благотворная гармония коснется и его души. Итак, приглашаю вас в это увлекательное путешествие!

*Дмитрий Ковпак,
кандидат медицинских наук,
заведующий Санкт-Петербургским
Городским психотерапевтическим центром*

Предварительные Замечания



Начиная размышления о том, что такое мистический опыт или мистическое прозрение, что такое измененные состояния сознания и каковы средства их достижения, что представляет собой головной мозг и сознание человека, мы неизбежно приходим к вопросу: а для чего нам так нужно узнать ответы на все эти, казалось бы, непрактичные, ненужные в повседневной жизни вопросы? Простое ли это любопытство или что-то еще? Что нас ждет, если мы вдруг выберемся из лабиринтов ума? И ждет ли вообще? И кого? Существует ли мы сами за пределами этих лабиринтов? Или, дойдя до заветного выхода, придется расстаться с тем, что так дорого нам, – нашей индивидуальностью?

А что, если нас побуждает искать эти ответы именно ТО, что ждет нас в конце лабиринта?

Конечно, я мог бы в тезисной форме сразу же изложить свое понимание этих вопросов. А потом посвятить книгу обоснованию и доказательству своих тезисов с последующими выводами. Такой соблазн всегда возникает у исследователя. Однако, как мне видится, подобная форма изложения, при всей ее кажущейся стройности и безукоризненной логичности, чревата подгонкой к заранее заготовленным ответам. Мне же хотелось совсем другого, а именно – пригласить читателя к совместной медитации. Пожалуй, только в сектах самого тоталитарного толка вам сразу же (или постепенно, порция за порцией) выдадут все ответы – уверенно и безапелляционно. Причем не только даруют их вам, но еще и попытаются утрамбовать в голове, покрепче заколотить в подсознание. Лично для меня

такой путь неприемлем. Он хорош для создания армии покорных роботов, но никак не для свободно и независимо мыслящих людей. Моя книга – для тех, кто привык к самостоятельному поиску и не склонен поддаваться стадным инстинктам. Сама по себе медитация над вопросами этой книги, вопроса-ми лабиринтов ума и поисков выхода из них весьма полезна для расширения границ сознания, для увеличения угла умозрительного и даже сверхумного обзора. Что уж говорить об озарениях, осеменяющих наши умы, в процессе исследования тем, поднимаемых в «Лабиринтах ума». В стародавние времена Сократ, вместо того, чтобы пичкать людей готовыми решениями, задавал им вопросы. Умение правильно задавать вопросы и подводить вопрошающего к прозрению – настоящее искусство. Этот метод ведения беседы древние греки называли майевтикой. Майевтика (с древнегр. буквально – «повивальное искусство») – это метод философского родовспоможения. Настоящий мудрец лишь помогает обнаружить и как бы родить ту мудрость, которая уже присутствует в каждом из нас. То есть такой подход подразумевает, что каждый из нас – не чистый лист бумаги, который должен быть кем-то правильно заполнен чернилами, не кусок мраморной глыбы, от которой нужно «отсечь все лишнее», а вместилище невероятной мудрости, о которой не многие даже подозревают. И все, что нам нужно для обнаружения этих внутренних сокровищ, так это припомнить, то есть обнаружить, выявить, осознать то, что скрывается в глубинах нас самих. Это вовсе не означает, что на протяжении всей книги вас ждут одни лишь вопросы. Конечно же, нет. Иначе это была бы не книга, а анкета. В книге я буду делиться с вами некоторыми результатами моих поисков, а также мудростью, накопленной за тысячелетия человеческой истории. Но эта мудрость – не крики площадных ораторов, это мудрость, идущая из той же глубины, из тех же источников, которые таятся и в нашем сердце-сознании. Это мудрость, которая может помочь нам пробудить нашу исконную мудрость, вызвать резонанс в нашем сердце. Вот это, пожалуй, и можно назвать главной задачей этой книги-медитации.

Сразу оговоримся, что слово «медитация» используется нами в своем исконном значении. На латыни оно означало «размышление», «обдумывание», а вовсе не «созерцание своего пупа». Для восточных созерцательных практик издревле существовали собственные специальные термины (на санскрите и других языках) – «дхьяна», «шаматха», «випашьяна» и т.д. Слово же «медитация» имеет иной смысл. Иногда его переводят на русский язык как «размышление». Так, например, главное философское произведение Рене Декарта «Размышление о первой философии, в коих доказывается существование Бога и различие между человеческой душой и телом» в своем латинском оригинале звучит как «*Meditationes de Prima philosophia in quibus Dei existentia, et animae humanae, demonstrantur*». То есть фактически это «Медитации о первой философии». Поскольку мы обращаемся в книге к размышлениям о Боге, душе, теле и уме, и поскольку фундаментом наших размышлений служит *Perennial philosophy*, то есть Вечная философия (так, как ее понимал Олдос Хаксли), то было решено назвать ее именно «книгой-медитацией» – как дань уважения мыслителям прошлого, углубленно медитировавшим в своих трудах над главными вопросами нашей жизни. При этом это совсем не означает, что мы ограничимся одним лишь мышлением и философией. В книге нас ждут и медитации на тему восточных (и не только восточных) духовных практик.

Сегодня мы явно подошли и уже перешагнули порог новой эпохи. Отличительная черта этой эпохи – отсутствие непрекаемых, не подлежащих обсуждению авторитетов. Когда кто-либо говорит нам: «Веруй, ибо такова воля Небес», мы в ответ разве что вежливо улыбнемся. В мире, где встретились культуры с разными религиозными воззрениями и социальными нормами (часто противоположными друг другу), невозможно заставить всех плясать под одну дудку и маршировать в едином глобальном идеологически и догматически выверенном строю. В наш век у каждого есть свое особое мнение,

свой взгляд, свое видение ситуации. Мы живем в эпоху всеобщей культурной диффузии, то есть взаимопроникновения, казалось бы, совершенно различных культур. Но как в таком мультикультурном плюрализме мнений и точек зрения найти *правильный* ответ? Да, мы можем убедить себя, что все в этом мире относительно, все «постмодернистично», а потому все дозволено. Но так ли это? И если бы это была единственная проблема. К многоголосию народов, этому вавилонскому столпотворению, добавляется еще один голос. Голос, который редко оставляет нас в покое даже в полном уединении. Это так называемый внутренний голос, или внутренний диалог. Пожалуй, это самый назойливый спутник обычного человека (о продвинутых практиках буддийской медитации или просветленных шаманов мы сейчас не ведем речь). Обычный человек просто оглушен внутренним голосом, который постоянно вещает в голове на разные лады, спорит сам с собой, что-то кому-то доказывает, перед кем-то оправдывается, кого-то обвиняет или мучается угрызениями совести. Удивительно, но не так уж много людей даже отдают себе отчет в существовании этого голоса. Так же, как человек, который привык слушать телевидение и радио в «фоновом» режиме, перестает различать – где он сам, где реклама, новости и голос диктора. Споря потом с друзьями и недругами, он продолжает воспроизводить эти фоновые голоса средств массовой информации. Мы загипнотизированы этими говорящими внешними и внутренними призраками. Когда я говорю о том, что мудрость – внутри нас, это вовсе не относится к этому внутреннему болтуну. Хотя он любит выдавать себя за голос истины. Некоторые люди не могут удовлетвориться разговорами «внутри» головы, и тогда их внутренние диалоги слушают окружающие. Обычно мы показываем на таких людей пальцем и смеемся над ними – вот, мол, сумасшедшие. Но разница между нами и этими умалишенными лишь в том, что они бредят вслух, а мы – про себя, внешне почти безмолвно.

И что мы имеем в итоге – голоса миллиардов людей, внутренние голоса, голоса по телевизору и радио, интернет, соци-

альные сети и блоги, телефонные звонки, призывы уличной рекламы... Можем ли мы «рожать» мудрость в таких условиях?

С древних времен просветленные существа призывают нас прислушиваться к голосу Тишины, или Великого Безмолвия. Буддийские мастера говорят, то мы должны стать подобными охотнику, выслеживающему в лесу добычу. Нам нужно, затаившись, замерев и не издавая ни одного звука, научиться вслушиваться, всматриваться и наблюдать то, что происходит прямо здесь и прямо сейчас.

Нам нужно научиться слушать музыку тишины. Как однажды мудро заметил известный британский музыкант Стинг, тишина, или безмолвие затрагивает наше сердце, потому что это длина волны души. Если мы не оставляем места паузе в нашей музыке, мы лишаем порождаемый нами звук важного контекста. Как если бы мы боялись покинуть само пространство. В хорошей музыке часто говорится о паузах между нотами, так же как и о самих нотах. Поэтому когда Стингу задают вопрос – религиозен ли он, Стинг всегда отвечает: «Да, я набожный музыкант». Музыка связывает его с чем-то за пределами интеллекта, с чем-то потусторонним, с чем-то священным.

Таковы наилучшие условия для нашего исследования, для нашего поиска фундаментальных вопросов бытия и исследования безграничных просторов нашего сознания (и бессознательного). Можно сказать, что теперь мы уже почти готовы отправиться в Путь к исследованию нашей Самости, к познанию нами нас самих.

Почему «почти»? Перед нашим путешествием в глубины сознания и подсознания, путешествием по лабиринтам ума, я хотел бы предостеречь читателя еще от одной опасности на пути, еще от одного чудовища (или стаи чудовищ), готового проглотить нас с потрохами. Имя этого чудовища – узколобый религиозный фанатизм, вера в букву, а не дух священных книг древности, преклонение перед указателями на пути вместо следования по самому пути, попытка изучать пение птиц по их чучелам, вместо того, чтобы отправиться в живой, наполненный голосами лес.

Один практикующий Каббалу израильтянин, которого я как-то встретил на шаманских церемониях аяуаски в амазонских джунглях, поведал мне весьма интересный взгляд на духовную эволюцию на планете Земля. Как считает этот израильтянин (кстати, профессор одного тель-авивского университета), первым, кто совершил величайшее революционное духовное открытие, был Авраам. Затем, со времен Моисея до времен разрушения Храма в 70 г. нашей эры, в обетованной земле царилась власть Закона, власть правил, жертвоприношений и других ритуалов, которые не столько помогали, сколько мешали увидеть того, кому поклонялись евреи. На смену им пришли рабби, главным инструментом которых стали Книга и Буква.

Вместе с тем, еще до разрушения Храма, пришел тот, кто зажег настоящее пламя новой духовной революции. Это был Иисус Христос. Потребовалось время, чтобы прогрессивные израильтяне поняли и приняли весть Иисуса.

Иисус предпочитал проповедь на лоне природы, на берегах Галилейского озера, а не в храмах. Именно среди простых крестьян, людей Земли, а не среди священников Иерусалимского храма, книжников и фарисеев, находит Иисус наибольший отклик и понимание. Их сердца открыты не букве, а Духу его учения. Поэтому и сердца индейцев, африканцев и других народов, связанных с природой, так восприимчивы к сути Благой Вести. Они привыкли напрямую общаться с духовным миром, сферой трансперсонального опыта и коллективного бессознательного.

Иисус проповедовал Царствие Божие, а не царство земных церквей и религиозных иерархов. Царство Божие – это царство в сердце каждого человека, для его обретения не требуется никаких посредников. Кстати, стоит обратить внимание на тот факт, что в синоптических евангелиях выражение «Царство Божие» встречается 120 раз, а слово «церковь» – только два раза (Мф. 16:18 и 18:17). Об этом стоит задуматься.

Сейчас пламя революции разгорается с новой силой. Среди израильтян создаются группы, которые, подобно ессеям, уxo-

дят в пустыню к Мертвому морю. Там они живут в маленьких общинах. Главный лозунг этих революционеров – нам не нужны ни рабби (посредники в передаче божественных откровений и толкователи откровений других рабби), ни жертвоприношения, ни многочисленные законы и правила. Не нужно строить пышных храмов и воздвигать догматические стены между людьми. Все, что нам нужно, – это обратить наш взор непосредственно к Источнику Жизни, к Господу господствующих и Царю царствующих, то есть к Богу. Эта революция, по словам профессора-израильянина, – борьба за возвращение к изначальной авраамической чистоте, без идолов и поклонения всевозможным посредникам между Богом и человеком, без опоры на бесчисленные законы и правила, составленные людьми.

В преданиях евреев рассказывается история о том, что астрологи предсказали месопотамскому царю Нимроду, что в его царстве родится тот, кто станет родоначальником великого народа, которому будет суждено царствовать на Земле и в небесном мире. Нимрод воспылил ревностью к младенцу и захотел убить своего соперника, ведь Нимрод сам считал себя повелителем мира, воплощением и представителем богов на Земле. Отец Авраама, узнав об угрозе расправы над младенцем, спрятал сына в пещере, где тот рос до трех лет. Когда страсти утихли, Авраам начал выходить из пещеры. Вначале он увидел Солнце, и так был им поражен, что захотел ему поклониться. Однако через какое-то время Солнце скрылось за горизонтом. Потом на небе появилась Луна. Авраам решил поклониться ей. Но и она через какое-то время исчезла. Та же история повторилась и со звездами. И тут Авраама осенило – поклоняться и обращать свои мольбы нужно не к творениям, а к самому Творцу, к тому, кто властвует и над Солнцем, и над Луной, и над звездами. Не нужно поклоняться никаким идолам, поскольку они – творения рук человеческих. Поленья хороши для дров и для строительства дома, но не нужно из них творить своих миров. В конце концов, юный Авраам сокрушил идолов, которых

изготавливал его отец, а затем попытался развенчать иллюзии о своей божественности самого Нимрода.

Эта история об Аврааме весьма поучительна. Спустя многие годы она в том или ином виде повторялась и в другие исторические эпохи. Так, пророк Мухаммед, войдя в Мекку, опрокинул всех идолов вокруг Каабы, идолов, которым поклонялось племя курайшитов и паломников в доисламской Мекке. При этом, правда, пророк не тронул главную святыню курайшитов – черный камень в стене Каабы. Кааба с черным камнем впоследствии станет одним из главных религиозных символов для мусульман. В Коране записано, что Кааба – первое сооружение, возведенное людьми для поклонения Богу. Затем, уже в Византии была другая битва с идолами – иконоборчество. Византийские иконоборцы, или иконокласты, ссылаясь на строки Ветхого Завета: «Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе наверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им» (Исх. 20:4,5), устроили настоящую войну иконам и иконописцам. А затем спустя несколько столетий были битвы лютеран против католических религиозных образов. Однако неужели цари, жрецы, священники и народы мира были настолько неразумны, чтобы не дойти до простой мысли о том, что идолы – не настоящие боги? Неужели они сами не додумались поверить в Источник творения, а не в творения Источника? Вопрос, конечно, непростой. Состоит ли проблема исключительно в некой «патологической» склонности некоторых людей воздвигать всевозможные памятники культуры для буквального поклонения куску дерева, камня или металла? Являлись ли для них физические изваяния приоритетными по отношению к духовной реальности?

Раздумывая над этим вопросом, я вспомнил пожилого шамана-индейца из племени Шипибо-Конибо, который живет в амазонских джунглях. Как-то после одной шаманской церемонии я решил спросить его – является ли Солнце его богом? Ведь в антропологической литературе пишется, что с давних

времен индейцы этого племени поклонялись Отцу Солнцу, Бари Папе.

Шаман мне ответил, что Творец мира излучает невероятно мощный свет и светит так же сильно, как Солнце, только еще значительно-значительно ярче.

Тогда я задал шаману другой вопрос, опять-таки припомнив данные из антропологических источников. Шипибо-Конибо называют Бога Инкой. Значит ли это, что древний инка, правивший в этих краях, является их богом? В ответ шаман рассмеялся. Нет, конечно, ответил он. Инкой мы называем Бога потому, что Бог такой же могущественный, как древний инка, повелитель этих земель в прошлые времена. Бог такой же всесильный, но значительно-значительно сильнее.

И тут мне пришла в голову мысль – а так ли уж хорошо антропологи прошлого понимали то, что им говорили индейцы? Возможно, принимая их за недоразвитых «язычников», им было проще смотреть на аборигенов Амазонки как на солнце-поклонников.

Тот же шаман рассказывал мне, что одно время к нему часто приходили всевозможные миссионеры. При этом одни опровергали других. В конце концов, выслушав их всех, шаман с удивлением произнес: «Если вы, называя себя христианами, не имеете между собой согласия и каждый рассуждает на свой лад, не свидетельство ли это того, что либо кто-то из вас, либо все вы заблуждаетесь?» Тогда наиболее ретивые агитаторы повезли шамана в город, привели его в библиотеку своей церкви и заявили: «Если бы ты был образован и умел читать, то узнал бы из наших книг, что мы правы и что мы несем всем истину. Но ты не умеешь читать. Как же нам объяснить тебе то, что написано в книгах? Одними словами тут не обойдешься. Нужно много читать». На это шаман спросил миссионеров: «А кто написал ваши книги?» Как кто, удивились те, святые и мудрые люди. Тогда шаман ответил миссионерам так. Ваши книги написаны людьми, а там, где живу я, – вокруг только джунгли. В джунглях нет ваших книг, зато в них есть деревья. Ваши

книги написаны людьми, а книги джунглей записаны самим Богом. Вы говорите, что я неграмотный. Но умеете ли вы читать книги джунглей, которые записаны в деревьях и травах? Если бы вы могли их читать, то вам не понадобились бы другие книги. Вы читали бы книги самого Бога. Не умея читать книги, написанные Богом, вы призываете меня читать ваши, написанные людьми. Но зачем? Чтобы я ходил вместе с вами и спорил с такими же, как вы, – каков Бог, что он сказал на самом деле, и почему не правы ваши оппоненты, утверждающие противоположное?

Каждое дерево – это не только книга, это огромное царство, это врата в особый мир. В этих мирах обитает множество духов. Вы видите только поверхность деревьев. Но не видите корней. А я вам скажу больше: у деревьев есть корни, уходящие в другие миры. Вы можете разрыть землю, но не увидите их. Для того чтобы увидеть эти корни духов, вам нужно иметь чистое сердце. Очистите ваши сердца, тогда вы сможете слушать самого Бога и его детей – духов леса. Вы можете услышать, как духи деревьев поют, у каждого – своя песня. Вообще, у всего, что живет, – своя песня: у одного – красивая и душевная, у другого – какофоничная и неблагозвучная. Чтобы услышать голоса природы, нужно сосредоточиться на центре нашей головы. Там есть маленькое зеркало, в которое можно смотреть и видеть не только настоящее, но даже события прошлого и некоторые могут увидеть и события будущего. Можно много увидеть в это зеркало, если сделать его чистым. В этом зеркале отражаются лица духов. Кроме того, мы можем слушать духов, а не только людей. Можно сказать, что существует особое шаманское радио. Ты концентрируешься, потом настраиваешь канал и слушаешь. Шаман часто поет на разных языках, даже не всегда понимая их. Например, он сам, будучи из племени Шипибо, может петь песни на языке Ашанинка, не понимая слов. Но язык духов, если его изучать, шаман понимает очень хорошо. Вначале он подпевает духам. А потом заучивает их песни наизусть. Когда шаман поет песню того или иного духа,

приходит и сам дух. Бог несравненно выше всех духов, которые являются его детьми. Но и на волну Бога мы можем настроиться и услышать то, что открывает Святой Дух. Вообще, как рассказывал шаман, Бог повсюду – в воде, в воздухе, которым мы дышим, в небе, в ветре, в земле, по которой мы ходим, и в нас самих, тех, кто ходит по земле, дышит воздухом и пьет воду. Чтобы услышать Бога, нам нужно научиться его слушать. Прислушиваться к нему. Не только просить чего-то в молитвах, слыша лишь наш собственный голос, проносящий молитвы. Главное – слышать и понимать ответы Бога. Для этого нужно очень внимательно слушать. Часто Бог может отвечать нам голосами самой природы.

Как рассказывал шаман, к нему приходило немало ученых. Они все время что-то записывали за ним, как называется то, как обозначается это. Шамана одолевали и другие шаманы, которые не могли понять, откуда у него столько силы. Приезжали к шаману красивые молодые девушки-иностранки, которые утверждали, что в Индии их научили верному способу достичь истины. При этом они принимали такие позы, которые, как шутил шаман, не сможет принять ни одна кошка в его дворе. Кто-то пытался научить его правильно дышать, кто-то – правильно ходить. Рассказывая это, шаман долго смеялся. Как же они не могут понять, удивлялся шаман, что все это не имеет значения. Люди так часто обращаются в поисках мудрости, в поисках ответов на свои животрепещущие вопросы к другим людям. Одни люди бродят по свету в поисках других людей. Они просят, чтобы люди им дали какие-то техники, особые тайные методики, они читают много книг, написанных людьми. Но они забывают о главном. Самое первое, что они должны сделать, – это обратиться с молитвой к Богу, к нашему Создателю и Отцу. Если у Творца хватило сил создать весь мир, неужели у него не найдется возможностей ответить своим детям, каковыми мы являемся для Бога – прямо и непосредственно? Попросите у Бога силы, и он дарует ее вам. Попросите у Бога мудрости, и он вам не откажет. Вся моя сила,

говорил шаман, принадлежит Богу, поэтому ее невозможно ни отнять, ни украсть, несмотря на все старания колдунов (брухос). Однако мы можем сразу же потерять все дары, все наши особые таланты и силы, как только отворачиваемся от Бога.

Общаясь с шаманом, я нередко вспоминал Карла Гюстава Юнга. На мой взгляд, немецкий философ и психолог очень тонко и точно описал и изъяснил наши взаимоотношения с духовным миром. Согласно Юнгу, люди, обладающие даром ясного восприятия реалий духовного измерения (трансперсональный опыт коллективного бессознательного), видят то, что Юнг назвал архетипическими образами. Архетипические образы и мифологемы, связанные с этими образами, имеют общие черты в разные эпохи, в разных культурах и в разных социальных средах. Вместе с тем, между этими образами наблюдаются и отличия. Отличия обусловлены, прежде всего, социально-культурными особенностями и разницей в языке описания трансперсонального опыта. Сами архетипы, эйдосы находятся как бы во вневременной, надперсональной реальности. Однако же они могут быть пережиты как образы (архетипические образы) или мыслеформы и переданы в определенных понятиях, на языке своего времени. Архетипические образы подобны следам, оставляемым каким-то невидимым существом на разных поверхностях. На песке следы выглядят так, на снегу иначе. Следы разные, но тот, кто их оставил, один и тот же. Пока связь архетипа с архетипическим образом сильна, такие образы служат своей цели – они являются как бы указателями или вратами в сакральное измерение. Однако со временем, когда культурная и языковая среда меняются, старые образы «перестают работать». На их место приходят другие образы, другие символы. Старые же образы превращаются в отживших «идолов». Над ними смеются, их ниспровергают, ими пренебрегают. Те же, кто сохранил живую связь с прежними образами (либо умело эту связь имитируют), объявляются идолопоклонниками, шарлатанами и дремучими язычниками. Люди смеются, забывая простую истину: что для

одного – идол, для другого – икона. Икона – символ неизреченного, символ, который не может выразить себя иначе, чем он выражает себя в данных конкретных обстоятельствах. Это божественный луч света, преломленный в конкретной культурной атмосфере. Идол – мертвый образ, мертвый, опять-таки, в конкретной исторической среде. Битва с идолами в итоге – это битва с чьими-то иконами, с иконами другой культуры. Увы, человечество не раз предавалась таким благочестивым порывам – ниспровергать образы иной, инородной культуры, объявляя их порождениями дьявола.

Тем не менее, духовный мир, духовная реальность продолжают светить нам как в древние времена, так и в новые. Тот, кто открыт этому свету, воспринимает архетипические образы, воспевают их в песнях и стихах. Иисус Христос изъяснялся притчами не для того, чтобы пояснить теоретические богословские идеи в аллегорических сравнениях. Притчи были наилучшим способом передать то, что выше слов. Однако Иисусу приходилось истолковывать притчи для тех, кто не мог понять, что поэтический язык – наилучшее средство для передачи сакральных истин. Притчи приходилось превращать в аллегории для того, чтобы привыкшие к рациональным теологическим истолкованиям люди смогли уловить хоть часть той архетипической глубины, которую хотел донести до них Иисус. Язык настоящей религии поэтичен. Живите по Духу, а не по букве – вот одна из благих вестей просветленных существ. Благодать, а не Закон. Любовь, а не справедливость и суд. Мы можем излагать божественные истины на разных языках, используя разные образы, подобно тому, как поэты для передачи своих переживаний и прозрений используют разные метафоры, – все эти образы имеют право на существование. Сегодня, в данных конкретных обстоятельствах, хороши одни образы, завтра – другие (послезавтра мы, быть может, вернемся к первым). В этом разнообразии духовных образов нет никакого противоречия. Но лишь в том случае, если мы прозреваем архетипическую глубину и трансцендентную высоту божествен-

ной реальности (или, как минимум, соприкасаемся с ней), являемой нам во всевозможных образах и символах (иерофания, священноявление). Шаман, о котором я писал выше, постиг это единство. Для него не представляет труда изъясняться в понятиях и терминах своего племени, и вместе с тем – на языке миссионеров, однажды появившихся в амазонских краях.

Вот, собственно, и все предварительные замечания. Естественно, не стоит воспринимать их как призыв к анархии, к нигилизму, к разрушению храмов, уничтожению икон и сжиганию книг. Помощь хороших учителей также никто не отрицает. Встреча с настоящим учителем, вне всяких сомнений, – великая удача. Вопрос лишь в том, что нам не следует путать цели и средства достижения этих целей. Если средства становятся нашей целью, тогда-то мы и превращаемся в идолопоклонников. Есть, конечно, и по-настоящему вредные идолы. Это те самые чудовища, которые тормозят наш духовный прогресс. Британский философ Френсис Бэкон (1561–1626) называл их идолами, тормозящими наш путь к истине. В «Новом Органоне» он выделял четырех идолов, или типов предрассудков: *idola tribus* (идол рода), *idola specus* (идол пещеры), *idola fori* (идол площади), *idola theatri* (идол театра). Идол рода – это предрассудки и предубеждения, накопленные человечеством в процессе своего исторического развития. Идол пещеры, говоря современным языком, коренится в индивидуальном бессознательном, в личной истории человека. Идол площади – это огрехи языка, средства коммуникации и передачи конкретного опыта. Слова, затмевающие саму реальность, знак – обозначаемое. Идол театра – совокупность догм и произвольных допущений, выдаваемых за истину.

О книге, которую вы сейчас держите в руках, я хотел бы сказать следующее. Конечно же, лучше всего читать ее в тишине, вдали от шума и суеты мегаполисов, где-нибудь в лесной хижине или на берегу бескрайнего океана. Но в наши дни такие условия, если речь не идет об отпуске, почти утопия. Тишина в современном мире – непозволительная для многих роскошь.

Тем не менее, настоящая тишина, ясное и безмятежное пространство ума всегда с нами, даже если мы находимся в центре самой озверелой толпы, в автомобильных пробках или вокзальной толчее. Поэтому я хотел бы призвать вас при чтении этой книги периодически откладывать ее в сторону и, сделав несколько осознанных вдохов и выдохов, ощутив присутствие физического тела здесь и сейчас, в спокойном умиротворенном состоянии почаще обращать внутренний взор в собственное сердце, не в роящееся облако мыслей и голосов в голове, а именно в сердце, в средоточие нашего Духа, в самый центр нас самих.

Вот теперь мы готовы отправиться в Путешествие. В добрый путь! И как говорят сибирские шаманы, белой всем дороги!