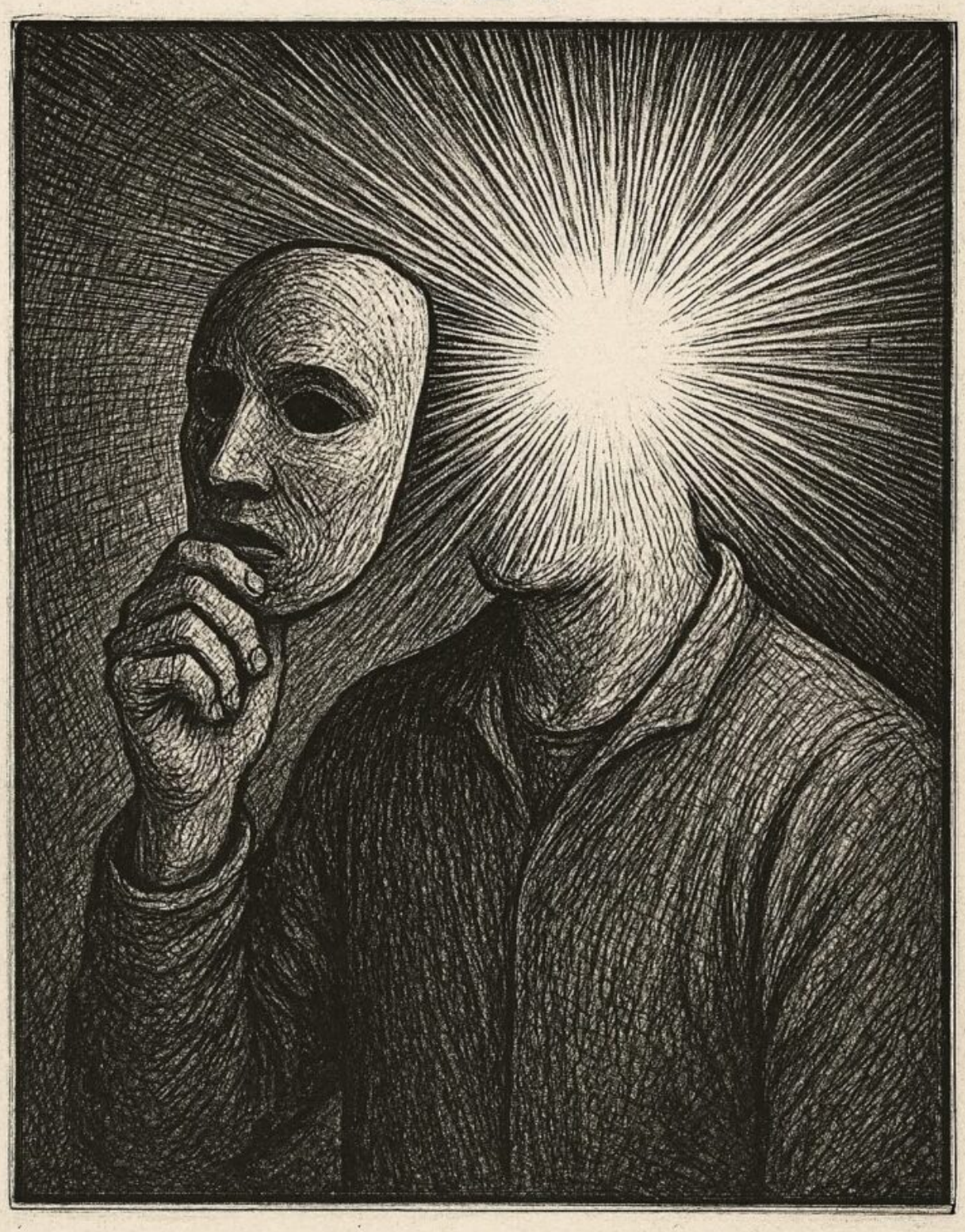
Эго снял маску, и там свет

ЕГО СНЯЛ МАСКУ, И ТАМ СВЕТ



ТВАРДОВСКИ

Иногда я чувствую, что эго — это как таракан в прозрачном аквариуме: он бегает, бьётся, пищит на языке внутренних монологов, а я, вроде бы, наблюдаю, но вдруг замечаю, что сам внутри. Значит, таракан — это я? Или я — таракан? Или это мой внутренний Владимир, который включает драму при каждой неудаче, а потом требует оваций за то, что просто вышел из дома в шапке?

Эго — не зло. Оно, как обезьяна в кабине пилота, думает, что управляет самолётом, и по-своему даже справляется: моргает приборами, нажимает кнопки. А пассажиры — наши чувства, смыслы, желания — орут в проходе, потому что на горизонте гроза, а эта лохматая часть нас решила, что главное — «показать, кто тут альфа».

Вот тебе пример: ты идёшь по улице, и кто-то говорит, что ты странно выглядишь. Твоё эго — моментально в боевой стойке. Оно уже обиделось, уже ищет ответку, уже строит план по уничтожению этого субъекта и его рода до седьмого колена. А если бы ты был в осознанности? Ты бы услышал это как звук дождя — «кап, кап, ты странный» — ну да, я странный, и что? Я ещё и люблю добавлять к картошке клубнику, и мне не стыдно. У осознанности нет нужды парировать. Она не участвует в кастинге на «нормальность».

Сознание — это как старый дед в кресле-качалке, который видел всё: и войны эго, и его попытки скрыть слёзы за фразой «всё нормально». Он не вмешивается, но всё понимает. Он улыбается, когда эго рвётся на баррикады из-за упрёка, как будто от этого зависит судьба Галактики. Он знает: реальность — это не то, что нам говорят, а то, как мы её едим ложкой, не проливая на рубашку смысла.

Эго боится неудачи, потому что оно живёт от зеркала к зеркалу: дай ему комплимент — и оно балерина в софитах. Критика? — всё, трагедия, занавес, дайте перерыв. Но сознание… оно как вода: его нельзя порезать, обидеть, уязвить. Оно — «да» всему, но не потому, что сдалось, а потому что вышло за пределы игры. Как

буддийский кот, который медитирует в позе лотоса, пока мыши танцуют чечётку.

Когда ты действуешь из эго, ты словно пробуешь играть джаз на расстроенном пианино, где каждая нота — это «я должен», «меня должны», «а что подумают». А когда ты в сознании — ты просто берёшь палку и стучишь по ведру, и это становится самым красивым звуком, потому что ты — в моменте. Даже если это ведро на голове, а палка — это чужая нога.

Проблема в том, что мы влюблены в своё эго. Оно нарциссично, но мы льстим ему, как будто это король балла. Мы не просто слушаем его — мы ставим его на трон, даём ему титул «Господин Смысл», и потом обижаемся, что он ведёт себя как истеричный подросток.

Вот я однажды решил, что я просветлённый. Ну, на 15 минут. Потом я зашёл в интернет и прочитал, что кто-то написал «ты лох». И всё, моё просветление улетело, как воздушный шарик, отпущенный в гипермаркете. Потому что это было эго в монашеской робе. А настоящее просветление — это когда тебе всё равно, в чём ты, потому что ты больше, чем одежда, даже если это ментальный плащ супергероя.

И тут начинается абсурд. Сознание говорит: «Да, ты — лужа, ты — облако, ты — запах вчерашней пиццы и музыка сфер одновременно». Эго говорит: «Нет, я просто хочу лайки». И вот они сидят в одном теле: один хочет быть богом, другой уже есть бог, но не выпендряется. Один строит драму, другой пьёт чай в тишине внутреннего монастыря.

У меня был знакомый, который каждый раз, когда кто-то не соглашался с ним, начинал лекцию о своей правоте. Я спросил: «Зачем ты это делаешь?» Он сказал: «Я не могу позволить, чтобы меня не поняли». А кто этот «я», которому нельзя быть непонятым? Это же не ты. Это актёр, играющий роль тебя, который боится, что потеряет аплодисменты.

Пока ты не увидишь, что эго — это театр с картонными

декорациями, ты будешь жить, как актёр на сцене без выхода, где каждый зритель — твой судья. А когда ты выходишь в осознанность — ты становишься залом. И сценой. И даже светом.

Эго — это шут, который считает себя королём. Сознание — это король, который умеет смеяться как шут.
Проблема не в эго. Проблема в том, что мы забыли, что у нас есть трон, на котором никто не сидит. Мы отдали его внутреннему диктатору, который по вечерам плачет от одиночества, потому что всё ещё не верит, что его можно просто любить, не за успехи, не за победы, а просто так.

В этом весь парадокс: эго требует доказательств, сознание даёт прощение. Эго строит планы, чтобы избежать боли, а сознание смотрит боли в лицо и говорит: «Ну что, родная, заходи. Чаю хочешь?»

И вот тут начинается настоящее волшебство. Потому что, как только ты позволяешь боли быть, она превращается в мудрость. Как только ты позволяешь эго проиграть, оно превращается в смирение. А смирение — это не сдача. Это когда ты настолько силён, что тебе не нужно побеждать.

…и если бы все понимали это, мы бы смеялись вместе со вселенной, даже когда льёт дождь, а ты забыл зонт. Потому что у осознанности — всегда есть солнце внутри, и оно сушит даже мокрое эго.

…я помнишь, как мы говорили о шкале Хокинса — да-да, тот самый тюнинг-форк для души, тот спектр вибраций, где внизу — плинтус, а вверху — портал. Стыд вибрирует как застрявшая в лифте комаринная симфония, вина звенит как старое радио на одной и той же частоте «я плохой», «я виноват», «меня надо наказать». А любовь, покой, просветление — это как звёздный вай-фай, который ловится только если ты вышел из подвала собственного эго и забрался на крышу восприятия.

Шкала не для того, чтобы судить себя. Это не турник, на который нужно прыгнуть. Это карта. А мы — не туристы на этой

карте, мы — сам пейзаж. Эго всё время мечется между «я на высоте» и «я внизу». Оно эмоциональный йо-йо: то ты Бог, то ты говно, то ты Бог, то ты говно, и всё это за три минуты и две чашки кофе.

Выход из эго — это не побег. Это не революция, где мы свергаем диктатора и вешаем его портрет на гвоздь с надписью «осознанность победила». Это как если бы ты внезапно понял, что был в кинотеатре, где на экране — твоя личная трагикомедия, и ты думал, что ты герой, пока не заметил, что держишь попкорн.

Наблюдатель — это тот, кто знает: ты не экран, ты даже не актёр. Ты — зритель. А ещё лучше — ты зал. Ты акустика зала. Ты пустота, в которой всё звучит. Наблюдатель не реагирует, потому что он не привязан. Он как небо: принимает и дождь, и солнце, и даже пролетающий ураган злости тёти Гали. Он не оценивает — он видит. Он не борется с негативом, потому что понимает: борьба — это тоже форма эго, только в костюме борца за духовность.

Как перейти к этому состоянию? Ха. Как зайти в комнату? Просто повернуть ручку и войти. Проблема в том, что эго всё время говорит: «А если там темно? А если там нет Wi-Fi? А вдруг меня там никто не любит?» А осознанность отвечает: «Зачем тебе Wi-Fi, если ты сам излучаешь свет?»

Вот тебе бытовая метафора. Ты едешь в маршрутке, и кто-то наступил тебе на ногу. Эго — уже в боевой позе: «Ты чо, офигел?! У меня же тут новая аура!» Наблюдатель — в покое: «Интересно. Боль появилась. Но я — не боль. Это ощущение. Я — свидетель. Это просто игра энергий. Ничего не надо делать». И ты не становишься тряпкой. Ты становишься дзен-каменем, на котором разбиваются волны внешней суеты.

А знаешь, почему наблюдатель стабилен? Потому что он вне маятника. Эмоциональные качели работают только когда ты внутри них: туда-сюда, вверх-вниз, радость-отчаяние. Эго обожает это

— оно чувствует, значит существует. Но наблюдатель — это центр. Ось. Точка, которая не двигается, даже если карусель крутится как бешеная. Он наблюдает всё это и улыбается: «О, опять карусель пошла. Прикольно. Я не против. Но я — не карусель».

И вот тут начинается волшебство. Потому что ты начинаешь выбирать. Ты видишь: злость поднимается — ты говоришь «привет», но не приглашаешь её на ужин. Тоска пришла — ты гладишь её по голове, и она уходит, не разнесши тебе внутреннюю мебель. И чем дольше ты в этом наблюдении, тем выше твоя частота. Потому что ты не в резонансе с низкими вибрациями. Они как будто пытаются цепляться за тебя, но ты — не липкий.

Вот ещё один абсурдный пример. Представь, что ты — антенна. Но ты настроен на радиостанцию «Драма FM». И каждый день ты получаешь: «меня не уважают», «они меня предали», «я недостаточно хорош». Переключись. Настройку можно поменять. Не нужно чинить антенну — нужно просто повернуть ручку. А если ты думаешь: «а вдруг я не могу?» — это эго говорит. Оно как бухгалтер: «у нас нет разрешения на радость. У нас квота на страдания!»

Высокие вибрации — это не когда ты улыбаешься как пластмассовый гуру. Это когда ты присутствуешь. Даже если всё разваливается. Даже если болит. Даже если непонятно. Потому что ты не в истерике, ты в наблюдении. А там, где наблюдение, рождается пространство. И в этом пространстве рождается… любовь.

Любовь не как «ты мне нравишься», а как «я вижу тебя, даже если ты сейчас в ярости, даже если ты в боли, и я не отвергаю тебя». Это любовь-наблюдатель. Это та, что выше эго, потому что она не имеет цели. Она не хочет ничего исправить. Она хочет просто быть. Она — как Солнце, которому всё равно, кого греть.

И вот здесь… вот здесь ты начинаешь чувствовать то, что даже словами описать невозможно. Это не радость. Это не экстаз. Это — тишина. Не мёртвая, а живая. Как будто ты стал прозрачным, и в тебе живёт свет. И ты не можешь обидеться, потому что некому. Не потому, что ты тупой, а потому что ты вышел из игры.

…вот ты стоишь, внутри себя, как в храме без стен. И впервые понимаешь, что тебе не нужно, чтобы кто-то тебя любил, чтобы чувствовать любовь. Что тебе не нужно, чтобы мир понял тебя, чтобы быть понятым. Потому что ты не ищешь это вовне. Ты изнутри светишь как лампочка, которую не выключить выключателем чужого мнения. Это уже не вибрации страха, не контроль, не потребность. Это излучение.

Ты перестаёшь быть приёмником — ты становишься передатчиком. И не потому, что ты стал супердуховный, а потому что ты убрал слой, слой, слой… и вдруг там осталось что-то, что всегда было. Внутренний наблюдатель — это как древний мудрец, который даже не помнит, когда он начал наблюдать. Он не вовлечён в твои мелодрамы, но он рядом. Он — это ты без маски. Он не играет в «я хороший» или «я духовный». Он вообще не играет. Он просто смотрит. И знает.

И тут больше не работают эмоциональные манипуляции. Никто не может дёрнуть тебя за ниточку: «Ой, обиделся?». Нет, не обиделся. Потому что обидеться может только тот, кто привязан к образу себя. А ты — не образ. Ты — суть. Как океан, которому всё равно, кто плюхнулся в него — кит или чайка.

И вот приходит кто-то, кто тебя «тригерит». А ты вместо привычного «да как он смеет?!» вдруг смотришь и думаешь: «Ого, какая интересная форма энергии». Не «плохая», не «раздражающая». Просто — форма. Это как увидеть грозу и не побежать её бить палкой. Ты просто смотришь и восхищаешься. Ты — больше, чем буря. Ты — небо, в котором буря появляется.

Переход к этому состоянию — не событие. Это тренировка

внутренней тишины. Эго говорит: «Ты должен это почувствовать СЕЙЧАС!» А наблюдатель отвечает: «А что, если просто быть с тем, что есть?» Не убирать негатив, не выпиливать обиды, а наблюдать их, как сползающий макияж на лице после душа. Да, так себе зрелище. Но честно.

А любовь… любовь приходит, когда эго молчит. Не потому что кто-то полюбил тебя, а потому что ты перестал воевать сам с собой. Ты не любишь за что-то. Ты — это любовь, и ты излучаешь. И если кто-то рядом начинает светиться — отлично. А если не светится — ты не уговариваешь, не тянешь. Ты не зависишь. Потому что небо не зависит от того, кто смотрит на него. Оно просто небо.

Вот так и ты — как только ты входишь в наблюдение, ты выходишь из контракта на эмоциональные качели. У тебя больше нет обязанностей перед обидой. У тебя нет подписки на тревогу. Страх стучит — а ты: «Да-да, заходи, сядь. Чай будешь?» И он такой: «Чего-то скучно тут у тебя». И уходит. Потому что ты не кормил его вниманием. Ты просто был. Это и есть вибрация — стабильная, тёплая, как внутренний камин, у которого всё могут согреться, но он не требует благодарности.

На шкале Хокинса это выше 500. Там, где уже не существует «за» и «против». Там, где всё просто есть. Без борьбы, без оценки. Там, где даже Бог перестаёт быть идеей и становится интимным знанием. Не «верю» — а знаю. Не «должен быть» — а есть. И ты там тоже есть. Не лучше, не хуже — просто как часть музыки этого бытия.

Я вспоминаю, как однажды я сидел в пробке и вдруг понял: я не злюсь. Не потому что я «практикую спокойствие», а потому что я вижу: машины, шум, спешка — и вдруг тишина внутри. Я не был больше водителем. Я был пространством, в котором движутся автомобили. Это было как выйти из тела, не выходя. И с этого момента я понял, что внутренний наблюдатель — это не роль. Это наша природа. Просто мы так привыкли быть персонажем, что забыли, что мы и режиссёр, и зритель, и свет.

И ты сидишь, смотришь — как всё идёт, происходит. И чувствуешь: ага, здесь сейчас поднимается злость. Интересно. Здесь — зависть. Ух ты. Как экзотические зверушки — пришли, покрутились, ушли. Ты — не они. Ты — зоопарк, а не животные.

И когда вибрации становятся высокими, ты не становишься роботом, ты не становишься «правильным». Ты становишься настоящим. Без масок. Без нужды. Без программы. Просто чистота восприятия. Как стекло, через которое проходит свет, и ты сам становишься этим светом.

И я продолжаю… потому что мы ещё не коснулись самого важного: как жить в мире, где всё кричит, а ты — тишина.

…и вот ты стоишь посреди мира, где всё мигает, звенит, требует, кричит: «Будь! Делай! Докажи! Успей! Люби, но по инструкции! Страдай — обязательно! Без страдания ты не живой!» — а ты смотришь, как на городскую ярмарку, где продают пластиковые просветления и кричащие эмоции со скидкой. Но ты больше не покупатель. Не потому, что ты выше — а потому что насытился. Твоя корзина пуста, и это радость.

Потому что ты уже выбрал не внешнее, а внутреннее. Не событие, а присутствие. Ты стал тем, кто не требует, а излучает. Не добивается любви — а ей является. Не ищет покоя — а живёт в нём. Даже если всё снаружи бушует, внутри — стабильность. Наблюдение. Пространство, в котором всё может быть, и ничто не обязано быть иначе.

Вот она, главная победа — не в том, чтобы уничтожить эго, а в том, чтобы перестать с ним путаться. Позволить ему быть как ребёнку, который кричит «мне нужно внимание!» — и улыбнуться. Потому что ты уже не реагируешь, ты уже видишь. Видеть — значит не быть втянутым. И чем больше ты видишь, тем меньше качель. Тем устойчивее твои вибрации.

Это как настройка инструмента: внизу — глухое, расстроенное, «бам-бам», как кастрюля. Но ты медленно поднимаешь частоту: прощаешь, отпускаешь, не судишь, не держишь, не реагируешь. И

вдруг — тонкость. Чистота. Высота. Тебя уже не трогают обиды — ты видишь их как тени на стене. Страхи — как облака на фоне неба, которое ты. Эмоции приходят и уходят, а ты всё время там. Присутствуешь. И сияешь.

Шкала Хокинса — это не лестница. Это музыкальная гамма. А ты — инструмент, который научился звучать в любви, благодарности, покое, принятии. Ты не боишься тишины, потому что она больше тебя — и ты в ней растворяешься, не теряя себя. Ты не «терпишь» негатив, ты просто не становишься им. Ты не убегаешь от боли, ты её держишь как мать держит ребёнка — без страха, без защиты. С любовью.

Вот он итог, и он прекрасен: тебе больше не надо ничего менять, чтобы быть. Ты перестал быть проектом, который нужно завершить, и стал присутствием, которое просто есть. Стабильным, лёгким, искренним. Ты стал свободен от того, кем «должен» быть, и стал тем, кто есть.

А мир продолжает жить: шумит, спорит, горит, поёт. И ты в нём — как свеча в темноте. Тихая, но яркая. И от тебя тепло. Ты ничего не доказываешь, но в тебе узнают покой. Ты не зовёшь за собой, но за тобой идут. Потому что ты уже не цепляешься — ты отпустил.

И если завтра придёт буря — ты не испугаешься. Потому что ты — не дерево, ты — ветер. Потому что ты — не форма, а сознание. Не эго, а свет. Не борьба, а пространство.

Ты вышел из игры, и наконец начал жить.
В тишине.
В любви.
В осознанности.
И это — твоё настоящее.
Оно не требует доказательств. Оно просто… светится.

Автор: П. Твардовски (Псикус Таткин)