Что значит быть самим собой?

Что значит быть самим собой? Это может быть очень просто. Кто-то скажет просто - будь самим собой.

Так почему же это не так просто, почему это сложно? Может, потому, что мы не знаем, что означает слово собой? Или мы не знаем, что значит быть? На самом деле и то и другое. Часто выясняется, что быть это что-то пассивное для людей. Я просто есть, и ничего никогда не происходит. Так как существование может стать динамичным? Чем-то живым, чем-то живущим и дышащим? Чтобы это произошло, нужно Я. Это не просто бытиё, это бытие собой. И в то же время мы можем часто связать Я с душой, и тем не менее, чувство осознания души как бы находиться в спячке, оно спит в нас, либо, это что-то смутное и размытое. Я знаю, что у меня есть душа, но где она? Что это? Душа как дух это больше такая размытая форма. А вот, когда дух становится сфокусированным, он становится душой, становится чем-то явно присутствующим, чем то, что я могу испытать внутри себя. И вот как раз здесь вступает в игру кундалини. Нам надо как-то получать дополнительный заряд энергии, выходящей за рамки той, что требует от нас обычная жизнь. Нам нужна дополнительная энергия сверх той, что обычная жизнь требует от нас, для того, чтобы осуществить пробуждение себя, чтобы мы могли сказать, что душа внутри нас спит, так же как мы говорим, что кундалини спит в основании позвоночника.

Для того, чтобы стать собой, требуется несколько вещей. Полное принятие настоящей инкарнации — Я, дух, переживающий человеческий опыт, чтобы полностью его принять хотя бы просто для того, чтобы начать понимать, что это так и есть. Перед тем, как мы бы могли свободно сказать, что я уже чувствую это, что это правда. Принять, что это так: Я, дух, воплощённый в теле, и это переключает наш фокус на развитие чувствительности к себе, потому что, в сущности, отождествление себя с умом-телом настолько сильно, что наш опыт мы идентифицируем с умом-телом. Мы не признаем его как опыт переживания Я, а на самом деле, это Я, которое переживает опыт с помощью ума-тела.

Таким образом, я знаю, что существует опыт, но в повседневной жизни я не буду спрашивать, кто испытывает его. Получается, чтобы быть собой, внимание фактически должно быть обращено к тому, что существует Я. Это требует больших затрат сил, энергии, требует работы. И один из путей поддержания этого дополнительного вложения- это поднятие кундалини, поднятие дополнительной энергии в нас сверх той, что требует от нас жизнь, как социальная жизнь, так и физическое существование.

Поднимите энергию кундалини, и она должна подняться, по крайней мере, до уровня сердца. Из-за того, что местоположение воплощённого духа опускается в нижние чакры, на уровень сознания животных, они вынуждены жить как изощрённые животные на земле. Таким образом, мы должны поднимать уровень сознания, но при этом не отделяться или отчуждаться, не привязываться. Уровень сознания должен подниматься, и с ним должна подниматься энергия кундалини на уровень сердца между областью третьего глаза и сердечным центром. Чувствуйте присутствие Я- это путь. Это чувствование начинается с ощущения себя, понимания, что Я существует, и что это обстоятельство меняет моё отношение к мыслям, к моему телу, к моей речи, к тому, что меня окружает. Все эти изменения происходят в контексте понимания, что Я душа, которая проходит через опыт, и какой бы опыт у меня не был, это всё изменение одного и того же опыта- опыта существования Я. Чтобы идти дальше, необходимо иметь это понимание, и тогда я буду ощущать свой опыт иначе. На чем я концентрируюсь, как я центрован? На внешних обстоятельствах, на людях, окружением, которым, как мне кажется, я обладаю. Дальше происходит перенос центровки вовнутрь. Часто люди становятся задумчивыми, или они размышляют философски о жизни и центрируют себя в области, которую мы называем голова, либо ум-тело. Тогда это нужно опускать вниз в сердечный центр. В противном случае мое ощущения себя будет искаженным. Я буду ассоциировать себя со своими мыслям, с тем, кто имеет эти мысли. Так вот это нужно опустить вниз в сердечный центр. Но даже сердечный центр в начале- это просто дверь к себе. Я чувствую свое сердце как отношение к той или иной вещи, к этому человеку, к этому событию. Таким образом, я ощущаю отношения к каким- либо предметам, нежели чувствую себя в отношении к себе.

Существуют уровни принятия Я. Обычно Я раздроблено на физические данные тела: мой костюм, мой адрес, мои действия, а ум направлен на внешний мир. В этом случае нужно переместить Я из тела и Я вниз из ума, и тогда сердце станет местом, где смешиваются эти разрозненные части Я.

И это только начало, и вот тогда мы можем сказать: «Я чувствую себя». Но кто такой я? Что значит себя? Отдельно я и себя не являются завершёнными. Только когда они объединяются как объединённая личность, они образуют Я, индивидуальность.

Женщина спрашивает: «Если вы у двери своего сердца и готовы пережить этот опыт себя. Я чувствую, что могу встретить много людей, которые готовы, но для этого требуется много мужества. Что вы скажите?»

Шив Чаран Сингх отвечает: «Да. Нужно признать, что это нелегко, но если послушать

объяснение несколько раз, вы также можете признать то, что было объяснено довольно легко, но вот достижение этого может быть большим вызовом. Почему так? - Из-за наших привязанностей к ложным идентификациям, страхов того, что кажется нам неизвестным. Что еще может вызывать трудности? Страх того, что подумают другие люди, когда мы изменимся. Мы должны проделать работу. Мы должны отпустить, очистить себя от неправильного понимания, как мы очищаем тело от токсинов, так мы должны очистить свой ум. Страх неопределённости очень силен, что-бы побороть его, нам нужно проделать работу над эмоциональным зарядом в нас, над привязанностями , над изменением своего отношения к тем вещам, к которым мы испытываем сильные чувства.

Мы называем это работу эмоции в молитвы. Мы можем трансформировать эмоции в танец, музыку и другие творческие занятия. Изучение эмоционального интеллекта обязательная часть работы. Кто-то может сказать, что если мы говорим о смелости, то требуется смелость, чтобы сделать шаг. Смелость это не, то что я произвожу, это то, что я призываю, я призываю её служить мне. Часто люди терпят неудачу потому, что пытаются достичь личных целей, которые не могут быть достигнуты в одиночку. Чтобы обратиться к Богу, нужно уйти от персонального к более общему, в зависимости к какой ипостаси Бога мы взываем. Мы просим его быть добрым, сострадательным, всепрощающим и т.п. Мы просим его благословить нас, тем самым признавая, что есть силы сильнее нас, чем наши личные, индивидуальные качества. Эти силы здесь, в этом воздухе, в атмосфере. И с помощью молитв, медитаций и пранаям мы можем проявить эти силы в материальном мире. Мы можем призывать смелость, и это подразумевает, что я доверяю, что я в какой-то степени верю, что существует что-то большее меня, что может прийти мне на помощь, на что я могу положиться и помочь пройти эти шаги для того, чтобы отпустить эмоциональные привязанности.»

Женщина спрашивает: «Когда вы говорите «полное принятие своей инкарнации», что вы имеете ввиду?»

Шив Чаран Сингх отвечает: « Мы можем посмотреть на это как на парадокс: делая то, о чем я только что говорил. Это поможет нам принять свою инкарнацию. С другой стороны, если мы примем свою инкарнацию, эти вещи сами собой произойдут. Мы можем копнуть немного глубже, чтобы разобраться, что это значит- принятие своей инкарнации. Мы как бы здесь, и в тоже время мы не здесь. Мы в комнате, но в тоже время и нет. Мы говорим с кем-то, но часть нас отсутствует. Где я? Почему это так? Я обеспокоен чем-то другим. Часть меня думает о завтрашнем дне, а часть о вчерашнем. Что случилось? Почему это случилось? Кто кому что сделал, что теперь с этим делать. Потом мы думаем о будущем: последствия, надо решить вот этот момент вот с этим человеком, и т.п. В итоге я не здесь, не в настоящем, времени. Я глазею в окно. Я

отвлёкся. У меня перед глазами монитор. Я просматриваю электронную почту, разговаривая с человеком по телефону. Насколько я здесь? Со своими пятью чувствами я полностью погружен в ощущения из этих пяти органов чувств. Но я могу быть в них и не полностью из-за моего прошлого, моих эмоциональных привязанностей, травм. Также во мне может быть что-то заморожено, придержано, потому что это страшно, было больно присутствовать в этих моментах, и я научился замораживать их. Но если я не чувствую что-то, насколько я чувствую этот момент? Таким образом, принятие нашей инкарнации имеет значительный эффект над прошлым, над освобождением от прошлого. И я должен переварить в себе эти замороженные куски.

Еще одна вещь. Люди могут думать, что давить на себя- это нормально. Я должен, должен, должен. Но это является бесполезным занятием. Возможно в прошлую эпоху это работало мы мотивировали себя, работали, но сейчас существует слишком много противодействующих сил. Тем не менее, просто так ничего не произойдёт. Если, конечно, у вас нету просветлённого учителя, который скажет вам: «Проснись!» Действительность заключается в том, что скульптор может увидеть в камне скульптуру, и этот камень уже является скульптурой. Я становлюсь собой, но я уже являюсь собой. Я живу в действительности, сейчас, и это является путешествием становления.

Мы называем кристаллизацией это собирание кусочков, которые были поделены и разъединены по-разному, и сейчас соберутся так, что их уже не расцепить. Я живу во вселенной миллионов и миллиардов пульсирующих существ, и все они являются частью широчайшего, бесформенного, бесконечного, безымянного. И парадокс заключается в том, что я существую внутри него. Осознание этого является кристал-лизацией, с помощью которой я могу признать себя, как маленькую часть этой все-ленной. Но людям не надо быть наивными думая, что этот процесс не требует осоз-нанности и ума, потому что это требуется. И именно поэтому я использую термин становление. Так же как дерево, оно уже дерево, как и семя дерева уже является деревом.Также и я, но нужно наполнить себя, - это и есть становление. Я становлюсь только тем, кем уже являюсь, но это не значит, что семя дерева не растёт. Или то, что из камня не появляется скульптура. То, что ты хочешь сделать из камня, это уже есть в камне. Так давайте будем находиться в этом процессе становления, это становление уже есть в нас, но в спящем состоянии, то, что в нас есть, должно взойти. Как алмаз становится бриллиантом, который прозрачен и просвечивающийся, он не позволяет свету течь через него, но и сверкать по своей природе. На гурумукхи мы называем это Сейбханг — сам себя освещающий.

Перевод: Игоря Митчела.