

Глава 1: Смерть и Сатори

Думаю, следует рассказ о том, как я появился на свет, и о происхождении некоторых талантов, которыми я обладаю. Те, кому это неинтересно, могут пропустить.

Умирать - это ужасный опыт, а умирать медленно - еще хуже. Я был ни молод, и ни стар, когда это случилось, и это не было неожиданностью. У меня была неоперабельная опухоль мозга, медленный, но неизбежный смертный приговор, висевший над моей головой с довольно раннего возраста. Я, конечно, не смирился с этим. Это и породило мою мечту, мое стремление жить вечно; не из-за страха смерти, а из-за любви к жизни.

Жизнь так интересна. В ней столько всего интересного и захватывающего. И люди постоянно придумывают новые и интересные вещи, чтобы продолжать переживать. Всякий раз, когда я читал о бессмертных (слишком часто об этих проклятых вампирах, часто встречающихся в подростковых романах), которые сетовали на свою способность жить вечно, продолжать испытывать новые и интересные вещи, я всегда думал, что тогда вы никогда по-настоящему не жили.

У меня была прекрасная жизнь: любящая семья с двумя братьями и собаками, достаточно денег для роскоши или хобби, которые мы действительно хотели, много путешествий, и я был победителем генетической лотереи, которая оставила меня физически здоровым и с достаточно высоким интеллектом, чтобы стремиться к тому, чего я хотел. И с самого раннего возраста этим стремлением была магия.

Однако на Земле магии не было, и я предпочел боевые искусства, науку и истории.

Я полагаю, что частично мои мысли о бессмертии могут быть связаны с моими интересами: технологии, истории и боевые искусства на первом месте, а затем общая любовь к информации, человеческому состоянию, истории и тому, что ее сформировало. Все эти вещи я обожаю. И все эти вещи находятся в постоянном движении, постоянном развитии. Будучи ребенком нового тысячелетия, я знал, что эти вещи всегда будут рядом со мной; я мог и хотел искать

совершенства тысячу лет, и еще тысячу лет в этих вещах, и все равно было бы чему учиться и совершенствоваться. Мне не нужен был рай, поскольку я видел его потенциал на Земле.

Моя любовь к технологиям привела меня к таким авторам, как Курцвейл, которые дали мне понять, что бессмертная жизнь не просто возможна в каком-то отдаленном будущем, но потенциально возможна для людей моего поколения. Я делал все правильные вещи. Я правильно спал, ел органическую пищу с высоким содержанием овощей и низким содержанием красного мяса (в целом вредного для здоровья) и рыбы (некоторые виды мяса в норме, но многие содержат тяжелые металлы), принимал идеальный баланс витаминов, минералов и добавок, не пил и не курил. Я медитировал и занимался боевыми искусствами, частично из предпочтений, частично для здоровья. Я также придерживался образа жизни с низким уровнем риска; за вечность небольшие риски увеличиваются, и я хотел идти к этому с правильными привычками.

Поэтому для меня, любившего жизнь, для меня, создавшего храм из своего тела, для меня, любившего прежде всего свой разум, медленная прогрессирующая смерть мозга была ужасающей. У меня было несколько приступов активного роста опухоли, прежде чем она замедлялась или останавливалась, и каждый раз я терял умственные способности и физический контроль. Каждый раз я пробивал себе путь назад, занимаясь медитацией, чтобы восстановить концентрацию, ката, чтобы восстановить силы, элементарными математическими и словесными играми с семьей и друзьями, чтобы восстановить когнитивные функции; мои усилия окупались, и я продолжал попадать в крайне редкое число людей, способных восстановиться после таких случаев.

И хотя это горнило повредило мое тело, оно принесло пользу моей душе. До всего этого я всегда был немного замкнутым. Не потому, что я презирал других, а потому, что мне было очень трудно сопереживать, кроме как академически. Я не понимал, зачем кому-то нужен калькулятор, чтобы вычислить квадратный корень из любого числа меньше тысячи (ну, хотя бы до трех знаков), или почему другие пропускают то, что совершенно очевидно, если просто правильно посмотреть на задачу. Я знал, что физически способен на большинство сценариев, а умственно - на все, где я понимал основные концепции. Кроме того, я был в некоторой степени отстранен от своих эмоций. Они у меня были, я их лелеял, но при этом отказывался их контролировать. Поэтому я выглядел несколько высокомерным, а иногда и снисходительным.

Болезнь в значительной степени изменила ситуацию. Мой разум и физический контроль полетели к чертям, мои эмоции стали очень изменчивыми, мои чувства стали интенсивными, чего раньше не было, я заново прошел через все стадии детского развития, пытаюсь улучшить

себя до того уровня, который я считал приемлемым. Я гораздо лучше понимал других. И, что самое важное, моя медитация дала очень интересные результаты.

Я с раннего возраста интересовался гипнозом и медитацией. Это был вид волшебства, который не использовали магию. Я медитировал, конечно, для занятий боевыми искусствами. Гипноз, и другие подобные темы казались мне несколько увлекательными, и я просматривал работы таких людей, как Деррен Браун, читал и смотрел аналитические посты других людей в Интернете, доходя до того, что практиковал некоторые базовые трюки на других учениках в школе. Я сам практиковал сочетание медитации и самогипноза после некоторых травм позвоночника, связанных с тренировками, в качестве техники уменьшения боли, поскольку я ненавидел концепцию обезболивающих средств, если в них не было крайней необходимости.

Однако уровень медитации, необходимый для того, чтобы справиться с чем-то вроде повреждения мозга, заставил меня перейти на другой уровень.

Я проводил по несколько часов каждый день, медитируя, чтобы сохранить контроль над своим телом и разумом. Когда моя реакция на толпу уменьшилась настолько, что я мог появляться на людях, я использовал технику ходьбы-медитации, чтобы справиться с притоком новой информации. Именно в начале всей этой неразберихи, через несколько месяцев, я впервые испытал Кеншо, мимолетный взгляд на себя, самый первый шаг к просветлению. Честно говоря, это было несколько увлекательно, пугающе, унижительно и возвышенно.

Я был подсажен и месяцами пытался воссоздать это чувство, но оно не приходило. Сам акт попытки достичь его, иметь в уме как возможность во время медитации, сделал его невозможным; я снова обрел его только спустя годы. Раздраженный, я обратился к другим, похожим занятиям, в основном сосредоточенным на пересечении медитации и самогипноза.

Гипнотизеры в прошлом могли заставить обычных людей так напрячь мышцы, что их можно было повесить через два стула, ноги на одном, руки на другом, и пройти по ним. Это тоже не какой-то утерянный секрет; просто оказалось, что после вывода из гипнотического состояния у испытуемого, как правило, повреждаются мышцы, от легких до тяжелых, а также возможны повреждения суставов и сухожилий. Предполагалось, что Гудини использовал подобную технику на собственных мышцах живота, чтобы противостоять ударам даже боксеров-тяжеловесов.

Заинтересовавшись и сделав собственные первые шаги в устойчивой медитации, самогипнозе для уменьшения боли и манипуляции типа ки (сочетание медитации и самогипноза, как я полагал), я начал практиковаться. В конце концов, я смог превзойти свои собственные ограничения. Сначала я мог сосредоточиться и наносить удары достаточно быстро, чтобы скорость была немного болезненной для моего тела, даже с моими хорошо тренированными и гибкими мышцами и суставами. В конце концов, тренируясь с моим другом, который был в отпуске в морской пехоте США (и у которого были идеальные 100% на тесте по физической подготовке), я использовал эти техники, чтобы хоть немного соответствовать своему гораздо более ботаническому телосложению; в итоге у меня было столько микроразрывов на руках, что я не мог ими двигать почти месяц. Мне повезло, что я не нанес себе более серьезных травм.

Несколько менее сосредоточившись на этих техниках после того, как мне довелось нанести себе длительный физический ущерб, я продолжал практиковать время от времени, больше поддерживая свой потенциал, чем увеличивая свои таланты, сосредоточившись на своей работе в качестве исследователя. В какой-то момент я решил снова попробовать глубокую медитацию; я завис на три дня, все это время медитируя. На третий день я снова достиг краткого момента Кеншо. На этот раз этого было достаточно, и я вернулся к своей работе и жизни обновленным. Однако в конце концов всему хорошему приходит конец: у меня начался сильный приступ болезни.

На этот раз проклятая штука не остановилась. Мне дали месяц жизни. Я бросил работу, переехал домой, провел некоторое время с семьей, придумал вместе с мамой идеальную диету и начал медитировать, как никогда раньше. Сначала я проводил восемь часов в день в медитации, еще четыре - в боевых искусствах. Время шло, и первый месяц подошел к концу, я был чище душой и телом, чем когда-либо прежде, и медитировал почти 16 часов в день. Новая магнитно-резонансная томография показала гораздо более медленное прогрессирование, чем опасались, но мне все еще становилось хуже.

Прошел второй месяц. Я достиг Кеншо еще два раза. Я достаточно хорошо осознавал свое тело, чтобы понимать, что мне по-прежнему становится хуже, что и подтвердили врачи. В начале третьего месяца я снова достиг Кеншо, и в этот момент ясности я понял, что мое тело обречено.

Но в этот момент ясности у меня появилась мысль; я увидел возможность. Обычно разум, тело и дух связаны между собой, но несколько разделены. Я увидел возможность изменить это. Хотя

я не могу жить вечно, я поддерживал свой разум, свое "я" с помощью сосредоточенности и воли. Еще немного сосредоточенности, еще немного воли, и я смогу изменить ситуацию, связать разум так, чтобы он зависел только от духа. И таким образом, достичь своего рода бессмертия в реинкарнации.

Это была авантюра; уже тогда я был достаточно мудр, чтобы понять, что, возможно, я практикую самообман, что все это может быть продуктом самогипноза, а не реальным духовным просветлением. Более того, я играл на реинкарнацию, и мне казалось, что моего собственного просветления будет достаточно.

Хотя, позвольте мне пояснить: я не был заинтересован в статусе Будды. У меня не было желания полностью выйти за пределы человеческих возможностей, пока я не испытаю все, что оно может предложить. Я также не был настолько самонадеян, чтобы думать, что смогу достичь этого, конечно, не в те мгновения, которые мне оставались. Я не стремился к окончательному просветлению Дайго, но нуждался в стойком озарении, которое я считал Сатори, а не просто моментом Кеншо. И вот я подготовился. В качестве символического шага назад от плоти я полностью перешел на веганство.

К концу третьего месяца я был близок к этому. Близок к единению разума и духа. Ближе к смерти. В МРТ не было смысла, не для меня, хотя я согласился, что врачи могут забрать мое тело, как только сердце перестанет биться. Я попрощался. Я пошел в свою комнату для медитации - пустое помещение с белыми стенами и деревянным полом, совмещенное с туалетом, и принес четырнадцать кувшинов воды и стакан.

Я сидел, медитировал и пил воду, когда считал это необходимым. Моменты Кеншо становились несколько менее впечатляющими, но всё более частыми, расстояние между мной и Сатори исчезающе малым. Я потерял счет времени, теперь я пил только то, что выдыхал, мое тело было лишено токсинов, мой разум и дух - то же самое.

Я чувствовал, что могу отказаться от себя, что могу стать единым целым с миром. Но это не было моей целью. Вместо этого, опираясь на все, что я знал и практиковал, я усилил это. Мой разум, мой дух, мое Я. Это была моя мантра. Я познавал мир, но я не был миром. Пока нет. Возможно, когда-нибудь. Но в тот момент мой разум был моим духом, а мой дух - моим разумом. Честно говоря, я не уверен, пришло ли это откровение, это Сатори озарения о том,

как сохранить идентичность через смерть, когда я был жив, или умирал, или только что умер.

Я смутно помню опыт того, как нечто пыталось взять то, что было тьмой, и когда я держался за свою тьму, взять меня, но я отказался. Я не был темным, хотя и обладал тьмой, и поэтому то, что поглощает тьму, не может поглотить меня. Что-то пыталось забрать то, что было светом; и снова я отказался отдать свой свет, и сам не был светом.

Был потенциал стать тем, кем ты можешь стать, но мое "я" было человеческим, которым я уже был; мне не нужно было становиться тем, кем я уже был. И, наконец, был призыв быть в мире со всеми.

Это я помню больше всего. Возможно, это был самый сильный призыв, особенно для меня, который так долго боролся. Или же возможно, это был самый слабый призыв, для меня, который провел столько часов в медитации, борясь с этим миром, чтобы сделать мой разум частью идентичности моего духа.

Затем, в течение целого века, не было ничего, лишь редкое ощущение движения, возможно, слабый шум. После, я полагаю, это была утроба матери, когда мой дух вошел в мое новое тело. В то время, особенно вначале, я был несколько напуган, беспокоясь, что я сопротивлялся возможным путям смерти и таким образом был обречен на пустоту. Но болезнь не сломила меня, и смерть не сломила меня, так что и эта новая пустота, решил я, не сломит меня. Я продолжал свои медитации, пересматривал воспоминания о прошлом и строил мечты о будущем.

Опыт мертвых, духов и других, отличных от человека, не является частью человеческого опыта, и поэтому потерян для того, кто держится за человечество. Я помню это плохо, хотя есть некоторые мимолетные концепции, за которые я все еще держусь, как я уже говорил. Их обоснованность, как они могут быть психическими конструкциями, чтобы придать смысл большему опыту, или просто последним вздохом умирающего разума - все это вещи, которых я не знал и не знаю. Человеческие ум и душа, на поддержании которых я так много внимания уделял, также не могут нормально функционировать без тела, обеспечивающего обработку мыслей. Я могу сообщить только о фрагментарных воспоминаниях и о том, как я их восстанавливал.

Все, что я знаю, это то, что мои усилия сработали.

Я сохранил свой разум и себя как часть своего духа.

Я избегал Путей Мертвых.

Как я жил, так и буду жить снова.

Так и случилось...

(Короче говоря, Кеншо — это моменты, когда вы испытываете временную боль, которая способствует личностному росту.

Примеры моментов Кенсё включают расставание, смерть любимого человека, потерю работы, неудачу в чем-то. Все это составляющие жизни, которые все мы, хотим мы того или нет, должны испытать, прежде чем сможем добиться успеха.

Момент Кеншо — это способ вселенной сказать вам, что, может быть, вы просто не на правильном пути. Вы были отвлечены, отвлечены чем-то, что не предназначено для вас, и пришло время перенастроиться и вернуться на путь личностного роста.

С другой стороны, сатори — это также моменты, которые запускают личностный рост, но они возникают благодаря внезапной искре озарения. Моменты Сатори — это то, что чаще всего называют моментами просветления. Вроде как-то так)

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

<http://tl.rulate.ru/book/67973/1807987>