

ПУТЬ БЕССИЛИЯ

Адвайта и Двенадцать Шагов Восстановления

Уэйн Ликерман

Редактор: Доун Салва

Посвящается мужчинам из Scotty's/Splash.
Показавшим мне, как жить в Мире
Который я искал с самого начала...

И всё не там.

Я лишь очередное чудо
Обычное воскрешение
Вознесенное из мертвой зоны
К свету

Уэйн

Первая неделя трезвости

Июнь 1985

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| СОДЕРЖАНИЕ..... | 4 |
| ПИСЬМО К ЧИТАТЕЛЮ..... | 5 |
| РЕДАКТОРСКАЯ ЗАМЕТКА..... | 7 |
| ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ..... | 8 |
| Первое пробуждение | |
| АДВАЙТА..... | 13 |
| Второе пробуждение | |
| ЛИКЕРМАН..... | 16 |
| ШАГ ПЕРВЫЙ..... | 17 |
| Ложное Чувство Авторства | |
| Мы бессильны? | |
| Неуправляемость | |
| Встреча с Рамешем Балсекаром | |
| ШАГ ВТОРОЙ..... | 25 |
| Безумие | |
| Океан и волна | |
| ШАГ ТРЕТИЙ..... | 31 |
| Проблемы | |
| «Нам надо было перестать играть в Бога» | |
| ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ..... | 34 |
| ШАГ ПЯТЫЙ..... | 45 |
| ШАГИ ШЕСТОЙ И СЕДЬМОЙ..... | 47 |
| ШАГИ ВОСЬМОЙ И ДЕВЯТЫЙ..... | 51 |
| ШАГ ДЕСЯТЫЙ..... | 56 |
| ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ..... | 59 |
| ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ..... | 69 |
| РАЗГОВОР С БОГОМ..... | 74 |
| КОНЕЦ ЕСТЬ НАЧАЛО..... | 75 |
| БЛАГОДАРНОСТЬ..... | 79 |
| ПРИМЕЧАНИЯ..... | 80 |

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ,

Я сижу и пытаюсь представить, как ты открываешь книгу и читаешь эти слова. Видимо, ты – либо духовный искатель (уже знакомый с основами недвойственного воззрения Адвайты), либо кто-то, следующий по пути восстановления с помощью одной из множества программ Двенадцати Шагов. Относишься ли ты к первой категории, ко второй, к обеим, или ни к одной из них, я приветствую тебя и приглашаю в путешествие, которое, как я надеюсь, станет приятным и просветляющим. Это путешествие не совсем обычное, поскольку как долго бы оно ни продлилось и каким трудным бы ни оказалось, пункт назначения всегда будет там, где ты находишься прямо сейчас.

Уже то, что ты выбрал эту книгу, делает тебя немного странным. Интересно, что с тобой случилось такого, что вызвало в тебе отклик на вероятность бессилия как средства к чему-то полезному?

Бессилие! Ужасное, на первый взгляд, слово, указывающее на еще более нежелательное состояние. Почти синоним смерти – крайнего выражения бессилия. Большинство обществ относится к бессилию как к болезни, чему-то, что следует вылечить и преодолеть.

Если ты похож на меня такого, каким я был, когда впервые столкнулся с идеей бессилия, то чувствуешь, что ответ на жизненные проблемы заключается в получении *большей* власти, а не в обладании меньшим ее количеством. Утверждение же, что нерушимый Мир может прийти в твою жизнь лишь через признание своего абсолютного бессилия, внешне кажется парадоксальным и в высшей степени нелепым. Однако целью данной книги является именно это – обнаружение свободы через признание своего полнейшего бессилия.

Впервые я познакомился с идеей обретения мира путем личного бессилия в Двенадцати Шагах Анонимных Алкоголиков. Позже я обнаружил тот же принцип в недвойственных духовных учениях Дао, Дзэна, Суфизма и Адвайты, как и в многочисленных мистических писаниях Иудейства и Христианства. Другими словами, эта идея вовсе не нова, хотя на протяжении истории человечества она никогда не принималась с охотой. По мере продвижения по книге мы рассмотрим причины, по которым большинству людей так трудно принять личное бессилие.

Если ты достаточно уверен, что хочешь продолжить чтение, то возможно с удивлением обнаружишь, что в действительности ты был бессилён с самого начала. Возможно, ты увидишь, что все твои жизненные страдания прямо проистекают из ЛОЖНОГО чувства того, что ты обладаешь контролем. Когда ты пробудишься к осознанию Истины касательно себя и окружающего мира, то начнешь жить в гармонии с собой и остальными. Милостью,

ты пробудишься к виденью жизни, какая она есть на самом деле, и обнаружишь Мир, который неизменно сопровождает это виденье.

Пусть эта Милость найдет тебя сейчас.

Уэйн Ликерман

Хермоза Бич, Калифорния

Июль 2012

РЕДАКТОРСКАЯ ЗАМЕТКА

Если бы это было в моей власти, я бы объявила *Путь Бессилия* обязательным к прочтению для каждого взрослого человека, встречающего на своем пути других людей в любых условиях и в любой форме, особенно для тех, кто встретит меня! Но, поскольку это не в моей власти, как и не в моей власти даже контролировать себя, я знаю, что мир вряд ли мне в этом поспособствует. Но все же я надеюсь, что могу сделать кое-что, чтобы мгновенно пробудить огромный интерес к этой книге. Кажущееся противоречие между знанием о существовании великой силы и признанием личного бессилия – как раз то, что *Путь Бессилия* блестящим образом примиряет.

Я даже не подозревала о том, насколько влюблюсь в эту книгу. Когда Уэйн заговорил о ней впервые, Двенадцать Шагов не вызывали во мне даже отдаленного интереса. Даже когда я уже присоединилась к работе над книгой, то не ожидала, насколько глубоко она повлияет на мою жизнь. Я бесконечно благодарна за это Уэйну и Источнику.

Меня до сих пор поражает то, что хоть я и могу перечислить несколько собственных пристрастий, как прошлых, так и нынешних, мне никогда не приходило в голову воспользоваться Шагами. Также я не могла себе представить, что мои склонности и пристрастия смогут послужить дорогой к углублению духовного понимания.

Зависимость – это место, удивительно богатое на духовные прозрения, особенно если на человека снисходят моменты ясности и/или выздоровление. Нам всем очень повезло, что в качестве Гида у нас есть Уэйн, такой любящий, забавный и чрезвычайно увлекательный. Его чистое сострадание, способность расшатывать ложные представления и Абсолютное Понимание ярким светом сияют из этой книги. Будто бы он протягивает руку и говорит: «Пойдем, я буду рядом». И он действительно идет рядом через всю книгу.

Вставить Адвайту в рамки Двенадцати Шагов (или наоборот?) было нелегким делом. Облечь немислимую силу бессилия в слова невозможно в принципе. Но слова этой книги – не просто идеи. Наоборот, это мощные указатели на то, как и с какой стороны следует заглядывать в ближайшую дверь к духовному пониманию – в самих себя.

Будь вы просто любопытствующий, или духовный искатель, или же эта книга оказалась у вас в руках из-за тяги к Двенадцати Шагам, вас привела сюда Милость. Мудрость, начертанная на этих страницах безгранична, она продолжит давать, направлять и любить вас еще долго после того, как вы вернете эту книгу на полку.

Доун Салва

Июль 2012

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

Я обожаю Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков. Они для меня столь же прекрасны, как и любое великое произведение искусства. Они познакомили меня с тем, как можно жить с комфортом в собственной шкуре, таким, какой я есть в настоящий момент – собранием качеств как восхитительных, так и отвратительных. На свете не встретить ничего подобного.

Эти двенадцать обманчиво простых Шагов содержат в себе план жизни с Тем, Что Есть, день за днем. Под «Тем, Что Есть» я имею в виду жизнь такой, какой она происходит, в противовес нашему мнению о том, какой она «должна» быть. Также известны случаи, когда Шаги приводили к духовному пробуждению, которое приносит Мир за рамками человеческого понимания.

Как и надлежит вещи, которая настолько важна для стольких людей, о Двенадцати Шагах было написано много. И хоть я и не питаю надежд, что смогу добавить что-то новое и содержательное по этой теме, я жил в тесной близости с этими Шагами достаточно долго для того, чтобы во мне созрело желание написать о них с точки зрения меня как учителя Адвайты (древняя ветвь индуизма, которая указывает на единство всех вещей, известная также как «недвойственность»). Тех из вас, кто не знает, что такое Адвайта или недвойственность, попрошу не волноваться – они вовсе не такие эзотерические или пугающие, какими могут показаться. На самом деле, возможно, вы осознаёте, что вам уже известно то, на что указывают эти термины; просто вы не знали, как это назвать. Также, по ходу книги, вы возможно обнаружите, что и Адвайта, и Двенадцать Шагов указывают на одну-единственную и очень простую основополагающую Истину: как индивиды мы целиком и полностью бессильны.

Кстати говоря, можете не согласиться с этим утверждением. На самом деле, я надеюсь, что вы самостоятельно проверите все, что я скажу. Конечно, на первый взгляд может показаться, что у нас есть сила. Но если вы посмотрите глубже, то возможно осознаете, что всякая применяемая нами сила проистекает из силы более могущественной, чем субъективное «я». Другими словами, сила есть, но она на самом деле не наша. Она дана нам на время. Кто или Что это за сила, поначалу может быть не ясно. Однако и Двенадцать Шагов, и Адвайта являются великолепными инструментами, помогающими обнаружить и разведать далекие глубины этой силы, более могущественной, чем личное «я».

С момента написания книги «Анонимные алкоголики» (ласково называемой также «Большая Книга») в 1939 году, Шаги, содержащиеся в ней, стали применяться также для помощи в лечении широкого спектра прочих типов зависимости. Одним из ключевых компонентов этой программы – возможно, самым ключевым – является признание собствен-

ного бессилия; сначала перед веществом или моделью поведения, которая создает вам проблемы в жизни, и наконец, перед вообще ВСЕМ.

Власть, контроль и самодисциплина. Святая троица человеческой страсти. Обманутые фантазией о достижимости этих вещей, мы верим, что когда достигнем их, то сможем создавать все что захотим, и жизнь будет прекрасна. Большая Книга не разделяет это предположение. Она подтверждает факт того, что мы недисциплинированные, поэтому «позволяем Богу дисциплинировать нас»¹. Затем она подводит к мысли, что мы бессильны и не можем держать под контролем наши жизни, и что осознание этого факта является ключом к истинной силе. Таким образом, она входит в явное противоречие с традиционным человеческим благоразумием. Я не перестаю поражаться, что такое дерзкое утверждение о бессилии существует, да к тому же еще и процветает, как мы сегодня видим на примере множества программ Двенадцати Шагов.

Люди с зависимостями, болезненными влечениями, а также ряд духовных искателей имеют между собой нечто общее. Все они наделены удивительной способностью: видеть сквозь иллюзию своего личного могущества. Эта способность рождается из их жизненного опыта, в котором они раз за разом, повинувшись непреодолимой тяге, совершали поступки, зная, что те повлекут за собой проблемы.

АНОНИМНОСТЬ

Пару слов об анонимности. Анонимные Алкоголики, а также их многочисленные ответвления – анонимные программы. Это значит, что их членам предписывается сохранять анонимность при публичных выступлениях. Это давняя традиция, несущая с собой множество преимуществ. Поэтому я не заявляю, что являюсь членом какой-либо из программ Двенадцати Шагов, хотя, как вы вскоре убедитесь, я несомненно подхожу под описание такого.

Что ж, позвольте представиться... Я – свинья. Быть может, в настоящее время не такая активная, однако где-то с шестнадцати и до тридцати пяти лет моим жизненным кредо было: «получать БОЛЬШЕ». «БОЛЬШЕ» относилось ко всему, что я любил, а больше всего я любил алкоголь и наркотики. И то, и другое я употреблял в больших количествах. Во мне будто зияла огромная дыра, которую я отчаянно пытался заполнить. Иногда я получал достаточно, и на блаженное мгновение мира и удовлетворенности дыра заполнялась до краев. Однако с другой стороны она всегда протекала, и что бы я в нее ни засовывал, все очень быстро исчезало. Я снова чувствовал опустошение и вновь жаждал БОЛЬШЕ. Бесконечной трагедией моей жизни было то, что этого БОЛЬШЕ никогда не хватало.

На исходе активной фазы моего алкоголизма и пристрастия к наркотикам мой некогда успешный бизнес терпел крах. Мой брак был мертв (хотя мы все еще с надеждой танцевали вокруг трупа). Я был не в состоянии – ни физически, ни эмоционально – посвящать себя жене и двум маленьким детям. Мое здоровье деградировало до такой степени,

что лодыжки и запястья раздулись от алкогольных отеков. Я потерял контроль над своим мочевым пузырем, поэтому в штанах приходилось держать комок туалетной бумаги, который бы сдерживал почти постоянную течь. Этот импровизированный подгузник нужно было менять каждые полчаса. В баре неподалеку я проводил как можно больше часов в день. Свой день я начинал поздним утром с рома в кофе, чтобы унять дрожь, и дорожки кокаина, чтобы «взбодриться». При чистке зубов по утрам на зубную щетку срабатывал рвотный рефлекс.

Я рассказываю вам это только для того, чтобы вы поняли, что когда я говорил: «Сомной все в порядке, никаких проблем. Конечно, мне нравится пить и принимать наркотики, но у меня все под контролем», – я отрицал очевидное. Я буквально осыпался на глазах, но не видел этого. У меня не было никакого желания завязывать, и к тому же В ЭТОМ НЕ БЫЛО НУЖДЫ! Я был В ПОРЯДКЕ! Да и потом, я терпеть не мог общества людей, которые не пили и не принимали наркотиков. Им было, очевидно, невдомек, в чем вся прелесть бытия, и они влачили свои жалкие, скучные трезвые жизни. Меньше всего на свете мне хотелось быть одним из НИХ.

Люди часто говорят, что единственным условием для того, чтобы завязать, является желание. Может быть это и правда, но как бы то ни было, я уверен, что в моем случае желание не было «моим». На самом деле, мои хотения, желания и чаяния не имели абсолютно ничего общего с двумя самыми главными поворотами в моей жизни (которые я опишу чуть позже). Согласно моему опыту, единственным условием для выздоровления является Милость, хотя я предпочитаю говорить, что выздоровление ЕСТЬ Милость. Это прекрасное слово, «Милость», объясняется в словаре так: «незаслуженная услуга от Бога».

«Незаслуженная» значит, что я ничего не сделал, чтобы ее заработать или стать достойным ее. «Услуга» значит, что результатом явилось нечто однозначно положительное. «От Бога» значит, что ответственность за ее совершение несет некая сила во Вселенной, отличная от независимого и могущественного «я».

ПЕРВОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

(к вероятности того, что я не обладаю контролем)

Это случилось в конце продленных выходных на День Памяти 1985 года.¹ Я был очень пьян и сильно торчал на кокаине, но трип был не «кайфовый», а «ломовый». Я был на ногах несколько дней, и все, чего я хотел, было лечь спать. Я пытался курить очень сильную траву и пить чистый ром в надежде отключиться, но ничто не действовало. Я лежал в постели, потя, мечась и ворочаясь. Вдруг, ни с того ни с сего, я оказался совершенно, абсолютно трезв. Было странное ощущение, будто что-то покидает мое тело. Я почувствовал, как оно уходит, но лишь позже я осознал, что это была одержимость, бывшая частью меня на протяжении девятнадцати лет. Все что я понял в тот момент – это то, что нечто во мне

¹ Национальный праздник США, отмечающийся ежегодно в последний понедельник мая

радикально изменилось, и, должен сказать, я вовсе не был этому рад. Где-то глубоко внутри я осознал, что все кончено, что я больше не смогу продолжать жить знакомой мне жизнью. Я был напуган до смерти. Несмотря на то, что на дворе был час ночи, я полностью проснулся и был невыносимо трезв.

Я ничего не знал об АА (Анонимных Алкоголиках) и никогда не бывал на их собраниях, но внезапно мне пришло в голову, что нужно им позвонить и сдатьсь. Я позвонил, и, несмотря на поздний час, кто-то взял трубку. Я спросил, когда у них следующее собрание, и мне дали адрес встречи, назначенной на семь утра.

В течение следующих пяти часов я устроил себе «прощальную вечеринку». Я постарался вогнать себе в тело все оставшиеся в доме наркотики с алкоголем. Верный себе, я подумал, что раз уж ухожу, то должен уйти, хлопнув дверью! Я сел к столу и принялся заглатывать чистый ликер и занюхивать небрежно раскрошенный кокаин... огромные комки валились у меня из носа и падали на пол. Я продолжал быть до ярости трезвым.

Несмотря на то, что я не спал и не мылся несколько дней, я пошел на утреннюю встречу. Я не представился новичком, но почему-то казалось, что они и так это поняли. В общем и целом, опыт этой встречи был жутким; мерзкие утренние лучи проникали через жалюзи, освещая подвешенные в воздухе пылинки. Визгливые люди непорочной наружности сидели на металлических складных стульях, поставленных полукругом, и слишком много говорили о Боге. Одна женщина даже говорила о том, что водит автобус церковной школы! В тайне я подозревал, что жизнь приведет меня сюда. Я будто бы потратил всю положенную мне долю удовольствия (если называть удовольствием писание в штаны) и теперь должен был до конца своих дней терпеть такие вот чопорные, безжизненные собрания. Если бы у меня были варианты получше, то я бы ими воспользовался.

На первой встрече я получил две вещи, которые впоследствии оказались сокровищами. Первая – расписание всех собраний в районе (некоторые из которых, как я обнаружил, были гораздо живее и более мне по вкусу), а вторая – Большая Книга АА², содержащая Двенадцать Шагов. В тот момент я и представить себе не мог, насколько большую роль эти Шаги будут играть в последующие месяцы и годы, и то, насколько резко изменится моя жизнь.

На последующих страницах я постараюсь поделиться своим собственным отношением к Двенадцати Шагам. Однако должен подчеркнуть, что я не являюсь ни официальным представителем, ни каким-либо другим авторитетным источником. Не думаю, что существует только один подход к Шагам, так же как и нет единого способа молиться или медитировать. Отчасти, прелесть Шагов заключается в их простоте и универсальности. Они могут подойти кому угодно вне зависимости от пола, вероисповедания, расы, культуры, национальности и истории. За вашими плечами не обязана быть образцовая жизнь. Вам не обязательно верить в Бога или обладать каким-либо еще духовным пониманием. На самом деле, я думаю (и, уверяю вас, многие не согласятся), что не существует абсолютно НИКА-

КИХ предпосылок. Это означает, что вы можете приступить к Шагам прямо сейчас. Грешник? Вы в хорошей компании. Лжец? Изменник? Всем двери открыты. Себялюб? Эгоцентрист? Одержимый? Входи. Почувствуешь себя как дома.

Примечание: хоть и привели меня к Шагам алкоголь и кокаин, и в своем описании Шаги направлены на алкоголь, они применимы не только к нему. По ходу чтения книги вы спокойно можете заменить «алкоголь» на вещество или модель поведения, которая подпортила вам жизнь достаточно, чтобы вы ее прочитали.

Также, похоже, настало время обратить внимание на то, что Шаги были описаны христианами мужчинами, вдохновившимися «Четырьмя Практиками» Оксфордской группы, христианского религиозного движения начала двадцатого века. Этот уклон отражен в языке и манере изложения Шагов и Большой Книги. Уникальными делает Двенадцать Шагов то, что они гибки, разносторонни и не догматичны. В них есть естественная и притягательная скромность. Они, без сомнения, духовны по своей природе, но духовность эта свободна и открыта. Они не связаны никакой конкретной религией. Они не претендуют на «божественное вдохновение» и не утверждают никаких высших моральных ценностей. Отсутствие догматизма и моральной праведности вызывает доверие у людей, которые приходят к Шагам такими, как я – морально сломленными и скептическими. В конце концов, трудно спорить с людьми, которые в своей книге говорят: «Мы понимаем, что нам известно лишь немного»³.

Тема личного бессилия является центральной и в духовном учении недвойственности под названием Адвайта. Адвайта, санскритское слово, означающее «не два», обозначает древнее Учение, указывающее на основополагающее единство всех вещей.

Двенадцать шагов и Адвайта одновременно сильно влияли на мою жизнь более двадцати лет. Наконец, пришел порыв объединить их, что я и попытался сделать в этой книге.

Шаги сводятся к глубокому взгляду на то, что есть Истина. Если заниматься ими со всей тщательностью, этот взгляд СТАНЕТ неприятен, поскольку Шаги выталкивают вас из вашей зоны комфорта. Милостью вы будете вытолкнуты из своего знакомого гнезда в свободное падение, являющееся мистическим Пониманием – без концепций, открытым и свободным. Это пространство бесконечного потенциала, в котором вы знаете себя ОДНОВРЕМЕННО как Безграничное и как ограниченное.

Пусть оно найдет вас сейчас.

АДВАЙТА

Я обожаю Адвайту. Она для меня столь же прекрасна, как и любое великое произведение искусства. Она подарила мне способ жить с комфортом в собственной шкуре, таким, какой я есть в настоящий момент – собранием качеств как восхитительных, так и отвратительных. На свете не встретить ничего подобного.

Если вы уже знакомы с Шагами, но не знакомы с Адвайтой, то вы вероятно сильно удивитесь тому, как понимание бессилия в Адваите отражает то, на что указывают Шаги. Если вы ученик Адвайты, но еще не встречались с Шагами, то возможно вы обнаружите в них практики, которые поспособствуют пониманию сути бессилия. Если же вы ничего не знаете ни о Двенадцати Шагах, ни об Адваите, то держитесь – вас ждет безумная скачка!

Как я упомянул ранее, я – учитель недвойственной традиции Адвайты. В этом качестве я путешествую по миру с 1997 года, беседуя с группами заинтересованных о Сознании, Боге, Источнике, Высшей Силе, Тотальности... назовите как вам угодно. Пожалуй, мою работу можно описать терминами Духовный Учитель или Гуру (глубоко почитаемый некогда термин, в настоящее время часто используемый с презрительной насмешкой).

Немыслимо, как так вышло. Если кому-то нужны доказательства, что мы не творцы собственной судьбы, моя жизнь их предоставит в избытке.

Достаточно сказать, что пока я на протяжении бесчисленных часов сидел в баре и смотрел повторы старых футбольных матчей, пересиливая себя, чтобы не сделать ставку, мои надежды и мечты никогда не кружили вокруг мысли о том, что однажды я начну писать книги о Сознании и ездить по миру как учитель личного бессилия, с радушием принимаемый в жизни и дома людей в таких разных местах, как Испания, Россия, Индия, Швеция, Турция и Австралия (если называть лишь некоторые). Такая возможность была далеко за пределами воображения. Более того, даже когда я протрезвел и развил интерес к возможностям личного бессилия, мне никогда не приходило в голову становиться учителем, а тем более «Гуру». Мне вполне хватало быть мужем, отцом и бизнесменом. Но у Вселенной были явно другие планы.

ВТОРОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

(которое повело к Живому Учению)

В 1989 году чувство, что я являюсь отдельным, независимым существом, наделенным силой создавать собственные мысли, чувства и действия, окончательно умерло во «мне», существе, известном как Уэйн Ликерман. Это так называемое событие ознаменовало собой конец всякой возможности для страдания, которое с того момента больше через меня не случалось; позже вы увидите, что страдание напрямую связано с чувством того, что

вы – независимое, могущественное существо. Для некоторых людей (называемых иногда «духовными ищущими») это делает меня интересным, желанным и стоящим того, чтобы сидеть вокруг вне зависимости от того, говорю я или нет.

Тут же добавлю, что это происшествие не сделало из меня Святого. Святой – это некто, чье поведение воплощает в себе высшие идеалы группы. Мое поведение, как до, так и после этого «второго пробуждения» не представляет собой высших идеалов какой-либо из групп, и, хоть я уже и не азартный игрок, держу пари, что никогда не будет. Я совершенно обычен во всех показательных поведенческих категориях. Но, словами Большой Книги, я больше не «жертва заблуждения, что сможет завоевать удовлетворение и счастье, если только как следует постарается»⁴. Я абсолютно убежден в собственном бессилии, и моя жизнь течет соответствующим образом – иногда спокойно, иногда бурно, но оставаясь укорененной в фундаментальном Мире.

Этот Мир пришел с признанием моего полного и совершенного бессилия. Это Мир, превосходящий всякое понимание; что означает, что он не обусловленный, а запредельный. Он присутствует вне зависимости от штиля или бури на поверхности. Есть понимание, что все происходящее – идеально, даже если мне в какой-то момент что-то не нравится. Есть полное приятие Того, что Есть в настоящем моменте.

Внешне я выгляжу и веду себя как обычный человек, но внутри я преображен. Не во что-то необычное, но в То, чем мы были всегда.

Адвайта, в таком виде, как она пришла ко мне, и как я ее преподаю – это набор указателей, разработанных для поддержания исследования того, кем и чем мы в действительности являемся. Я называю ее Живым Учением. В нем нет заповедей и догм, оно ничего не утверждает и не обещает. Оно существует лишь для облегчения духовного поиска и сохранения его открытости для новых возможностей. Живое Учение скорее задает вопросы, чем отвечает на них, поскольку нужный вопрос в нужный момент может вытолкнуть нас за пределы наших верований к прямому видению Того, что всегда здесь. Оно включает в себя всё; ничто не отрицается в Живом Учении.

Объектом интереса Живого Учения является живая энергия, которая находится здесь прямо сейчас и выражает себя как нас, а через нас выражается как сама жизнь. Оно указывает на тот факт, что каждый из нас – поток этой Жизненной Силы, разворачивающийся как переживание бытия посредством наших умов и тел. Оно пытается взрастить понимание того, что переживание жизни само по себе – духовно. Тут может потребоваться радикальное расширение вашего понятия «духовного». Большинство людей склонны приписывать «духовному» только «хорошее». То, что мы считаем приятным, добрым, любящим и нежным, мы называем «духовным». То, что мы считаем грубым, ограниченным, уродливым и неприятным, мы называем «анти-духовным» или «материальным». Такой образ мышления засел в большинстве из нас. Милостью, такой ограниченный взгляд может расширяться до постижения того, что то, чем мы все и всё остальное является – Духовно.

Труднее всего видеть как Духовное и плохие, болезненные вещи.

Если все это звучит для вас очень эзотерически и непонятно (а слов с Большой Буквы слишком много), то возможно так оно и есть. В конце концов, все слова и описания вовсе не важны. Интеллектуальное понимание описаний – утешительный приз. Как куратор Живого Учения и Двенадцати Шагов, я надеюсь, что чтение этой книги поможет интуитивному знанию внутри вас раскрыться, и принести больше мира в вашу жизнь через непосредственное осознание того, кто и что вы Есть на самом деле.

Пусть оно найдет вас сейчас.

ЛИКЕРМАН

Ладно, давайте уже с этим разберемся. Да, я родился с именем Уэйн Ликерман и со своих 16 до 35 лет прикладывал все усилия, чтобы соответствовать ему. Это меня почти убило, но рад сообщить, что на момент написания этих слов я живее всех живых. Настолько, что и представить себе не мог. Настолько, что невозможно описать. Я совершенно обычен, но всё же всё, что я думаю, чувствую и делаю – далеко за гранью обычного. То, что я когда-то считал обычным, сегодня чудесно. Я считаю чудом то, что могу сделать этот вдох, и кислород разгонит кровь по сосудам во все части тела, позволяя мне думать эту мысль и писать эти слова. Чудо, что непреодолимая тяга к употреблению алкоголя и наркотиков исчезла и не возвращается. Чудо, что это существо под именем Уэйн живет составной частью Всего, что Есть, безо всякого чувства обладания личным могуществом.

Сейчас для меня обычное и необычное – это одно и то же, так же, как духовное и материальное, так же, как я и другие. Я считаю это интуитивное осознание «единого во множественном» духовным пробуждением, о котором говорится как в Двенадцати Шагах, так и в Адвайте.

Пусть оно найдет вас сейчас.

ШАГ ПЕРВЫЙ

«Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наша жизнь стала неуправляемой».

Суть Первого Шага – бессилие. Мы бессильны перед ____ (вставьте любое подходящее слово), и наша жизнь неуправляема – очевидно, нами. То, что мы, вероятно, бессильны перед чем-либо – это трещина в стене, сквозь которую проникает немного света. Поначалу всего один луч, но он дает нам проблеск Истины, которая находится прямо здесь и сейчас.

Шаги вводят в идею бессилия постепенно. Начальным пунктом является наш собственный опыт бессилия перед тем, что привело нас к Шагам, чем бы оно ни было.

Первый Шаг не пытается нас ни в чем убедить. Наоборот, он просто призывает нас взглянуть на собственный опыт. В конце концов, если бы мы были властны над ____, нас бы вообще тут не было. Верно? Большая Книга доводит свою категоричность насчет признания бессилия до призыва: если ты не до конца убежден в том, что ты бессилён (перед чем бы то ни было), то попробуй это контролировать! Испробуй теорию личного могущества на себе. Бессилие – это не теория и не философский принцип. Это живая Истина, которую надо увидеть, чтобы поверить, а лучший способ ее увидеть – это взглянуть на собственный опыт.

Проблемы есть у всех. Финансовые, во взаимоотношениях на работе или дома, или же физический недуг. Даже когда дела идут неплохо и нечего желать, проблемы все равно возникают. Ежедневные проблемы приходят и уходят, это просто часть жизни любого человека. Те из нас, кто участвует в программе Двенадцати Шагов, озабочены проблемой иного плана. Алкоголь, наркотики, еда, азартные игры, маниакальный духовный поиск, секс, или же феномен, небрежно обозначаемый термином «созависимость» – это пристрастия, которые так просто не уходят. В отличие от преходящих проблем, пристрастия пускают корни, а затем неуклонно растут, захватывая и отравляя все сферы жизни. В конце концов, они становятся неотличимыми от самой жизни. У нас больше нет проблемы, мы САМИ становимся проблемой! Кажется, что уничтожив проблему, мы уничтожим сами себя.

Большинство приходит к Двенадцати Шагам по причине наличия у них зависимости от чего-либо. В момент прозрения такой человек может уловить проблеск собственного бессилия перед определенным веществом или моделью поведения. Обычно, вначале это всего лишь проблеск. Просто сказать «у меня проблема с тем-то» – хорошее начало. Начало признания собственного бессилия.

Прежде, чем я познакомился с Шагами, моя жизнь вращалась вокруг попыток завоевать БОЛЬШЕ власти. Мне казалось, что все мои проблемы оттого, что у меня недостаточно власти. Я не понимал, каким образом мне может помочь признание бессилия. Когда я

впервые открыл Большую Книгу АА, я не подозревал, что она станет дверью в невообразимую жизнь. Все что я знал в тот момент – это то, что предыдущей ночью со мной случилось нечто важное и, возможно, трагичное. Я был непривычно трезв и чувствовал себя чрезвычайно одиноким в этой ситуации, которую считал уникальной. И хотя мои виды на будущее были унылыми и безрадостными, Большая Книга стала моментальным откровением. Меня отталкивали постоянные упоминания о Боге, но я мгновенно узнавал себя в описанных поступках и чувствах. Что-то меня захватывало, но я не мог понять, что это было. Оглядываясь назад, я вижу, что был подобен ребенку, играющему с бриллиантами. Меня привлекал яркий блеск, но я и понятия не имел об огромной ценности находящегося у меня в руках.

Люди на первой утренней встрече совсем не были похожи на меня. В конце концов, я не спал четыре дня, бухло сочилось у меня из пор, а мое отношение к жизни уж точно нельзя было назвать позитивным. Остальные люди на собрании были совсем не такими. Казалось маловероятным, что я что-то получу от общения с ними. Если бы это было в моей власти, я бы с радостью вернулся к жизни, которую вел многие годы и, без сомнения, был бы уже давно мертв. Но это не было в моей власти, и только через какое-то время я осознал, что ничто *никогда* не было в моей власти.

С теперешней точки зрения учителя Живого Учения Адвайты я вижу, что если полностью и безоговорочно принять послание Первого Шага о бессилии, то нет необходимости в последующих одиннадцати Шагах. Но это слишком большое «если». За годы моего знакомства с Шагами я не встретил никого, кто бы понял все сразу. Для большинства из нас это постепенный процесс.

ЛОЖНОЕ ЧУВСТВО АВТОРСТВА

И в Первом Шаге, и в Живом Учении, вопрос личного могущества является центральным. Для ближайшего исследования этого вопроса я использую термин «Ложное Чувство Авторства», или сокращенно ЛЧА. Поскольку оно весьма важно и часто его трудно распознать, мы рассмотрим его подробнее далее в этой книге.

Первые годы нашей жизни мы, человеческие существа, проводим в состоянии изумления и непосредственного Присутствия, испытывая попеременно удовлетворение и дискомфорт, радость и грусть, удовольствие и боль. Потом, в возрасте около двух лет, нечто в нас меняется. Это происходит с каждым человеком. Мы начинаем воспринимать мир иначе. Нас начинает вести по ложному пути чувство того, что мы отдельные, независимы и могущественны. Это одно из стандартных человеческих убеждений. В качестве символического подтверждения, мы прекращаем ссылаться на себя в третьем лице и начинаем называть себя «я».

С этого момента мы начинаем собирать каталог всего, что «я» могу. Мы заучиваем названия предметов и развиваем способность выполнять действия без помощи родителей.

Почти каждое действие сопровождается чувством того, что мы не только *выполняем* его, но еще и являемся его *автором*. «Быть автором» чего-либо означает чувствовать, что «я» – независимый и единственный источник его возникновения. Когда мы притязаем на авторство, мы говорим: «„Я“ вырабатываю энергию для претворения действий в жизнь и их контроля». Но есть одна проблема. Это чувство, несмотря на общепризнанную веру в его правдивость, при ближайшем исследовании оказывается ложным. Исследование чрезвычайно важно. Признание того, что в нас есть это Ложное Чувство Авторства (ЛЧА) и последующее признание его действительно ложным – ключ к осознанию неожиданного и удивительного. Но чтобы увидеть, надо сначала посмотреть.

Для тех из вас, кто знаком с Большой Книгой, возможно, будет полезно провести аналогию между ЛЧА и тем, что Большая Книга называет «самостью» или «эго». Пока что не стоит слишком погружаться в чувство могущества, которое мы называем ЛЧА, но полезно проверить, сможете ли вы его распознать в себе. Сделайте здесь минутную паузу и просто загляните внутрь себя. **Посмотрите, есть ли в вас чувство, что вы претворяете что-либо в жизнь, что вы являетесь автором происходящего.** Можете ли вы распознать в себе чувство причастности к благоприятному исходу события? Чувствуете ли вы вину, если дела идут плохо? Если да, то это связано с чувством того, что у вас есть власть над совершением действий.

Я настаиваю, чтобы вы не пропускали этот момент. Пожалуйста, отложите книгу и немного поразмышляйте...

~ ~ ~

Если вы перескочили прямо сюда без паузы, я могу вас понять. Возможно, я сделал бы то же самое. Но еще не все потеряно, мы продолжим наблюдать за этим чувством по мере продвижения, и, возможно, позже вы его увидите. Поскольку эта часть книги критически важна и является ключом к пониманию, которое надеется взрастить эта книга, нет нужды понимать все прямо сейчас. Пока достаточно беглого взгляда внутрь в надежде уловить проблеск находящегося там чувства могущества и контроля.

МЫ БЕССИЛЬНЫ?

Шаги и Живое Учение, для того, чтобы возыметь эффект, нуждаются в отправной точке. Когда туман наркотиков и алкоголя рассеялся, я ясно увидел, что эти вещества управляли мною на протяжении девятнадцати лет. Никак не я – ими. Или, говоря словами Шагов, я был бессилён перед алкоголем. У каждого бывает момент прозрения, когда видна Истина того, КАК обстоят дела. И невозможно предсказать, как и когда он наступит.

Когда наступает момент прозрения, мы предстаем перед лицом голой правды того, что если бы у нас была власть над веществом или моделью поведения, которая привела

нас к Шагам, то мы бы остановились, как только заметили, что у нас из-за этого проблемы. Мы вынуждены сделать вывод, что не в нашей власти было либо увидеть, либо остановить это. Это отправная точка в процессе признания личного бессилия.

К сожалению, вопрос бессилия редко бывает простым. Он осложняется фактом того, что время от времени присутствует *видимость* контроля. Возникает мысль: «Сегодня я не отдамся своей зависимости», и мы ей не отдаемся. Взаимосвязь между нашим намерением и успешным результатом укрепляет Ложное Чувство Авторства (ЛЧА) и его претензии на способность управлять происходящим. А тот факт, что в сотне других случаев у нас было то же намерение, но мы повели себя вопреки ему, ЛЧА просто игнорирует. Большая Книга говорит, что великая одержимость алкоголика – это «держат под контролем и наслаждаться выпивкой»⁵. Другими словами, алкоголик желает иметь власть над алкоголем.

При размышлении над собственной властью или бессилием попробуйте ответить на следующие вопросы: Если вы можете контролировать что-либо один раз из десяти, значит ли это, что оно находится в вашей власти? А если вы способны контролировать его в половине случаев? Тогда оно в вашей власти? А если вы успешно контролируете его большую часть времени? Или же власть – это вопрос «всего или ничего»? Есть у вас власть хоть над чем-нибудь, или же нет?

Первый Шаг ставит эти вопросы. Никто не может ответить на них за вас. До тех пор, пока вы верите, что обладаете хоть какой-то властью (даже частичной или только в редкие моменты) над вашим проблематичным веществом или моделью поведения, нет смысла предпринимать дальнейшие Шаги. Надеюсь, со временем вы увидите, что вопрос власти – это действительно «либо все, либо ничего». Говорить, что иногда у вас есть власть над чем-либо, а иногда нет, это то же, что сказать, что у вас ее нет. Вам известно, когда эта кажущаяся власть сработает, а когда нет? Если бы она у вас была, неужели она не срабатывала бы каждый раз? Видите ли вы, что, несмотря на то, что у вас есть *видимость* власти, у вас нет способности контролировать ее появление и исчезновение? Это и есть признание полного бессилия, на которое указывает Первый Шаг.

Прекрасным аспектом Шагов является то, что они не пытаются вас ни в чем убедить. Это не правила и не бесспорная истина... это ориентиры. Так, Шаги не утверждают, что вы бессильны, а приглашают вас самим исследовать эту тему. Вы вольны сделать собственные выводы, хотя Шаги всегда без колебаний поставят ваши выводы под сомнение, если вы введете себя в заблуждение.

Если вы можете выпивать пару стаканов вина во время еды и при этом вести продуктивную жизнь, пожалуйста! Если вы духовный искатель и можете объединять свои духовные поиски с полноценной и радостной жизнью – нет проблем. Если можете время от времени ходить на ипподром и ставить на кон то, что можете позволить себе потерять – наслаждайтесь! Если можете съесть небольшую лопатку мороженого и вернуть упаковку в холодильник до следующего дня – нет проблем – «снимаем шляпы»⁶ перед вами, как

написано в Большой Книге. Но если не можете, то вероятно вы достигли дверей к осознанию собственного бессилия, по крайней мере, перед этой единственной вещью.

Люди, написавшие Шаги, пишут в предисловии: «Вот предпринятые нами Шаги, которые предлагаются в качестве программы восстановления»⁷. Они не говорят, во что вам надо или не надо верить. Скорее делятся своим «опытом, силой и надеждой»⁸, приглашая вас взять то, что вы сочтете полезным.

Здесь уместно упомянуть, что ни в одной программе Двенадцати Шагов нет центрального аппарата. Единственное требование для вступления – это желание прекратить то, что привело вас к Шагам. Как результат, среди интерпретаций и способов применения Шагов царит невообразимое разнообразие. Людям свойственно организовываться в группы и подгруппы, каждая из которых придерживается собственных мнений и убеждений о наилучших методах. Непрерывное чудо Двенадцати Шагов и различных связанных с ними программ в том, что они достаточно гибкие, чтобы вместить в себя все эти эмоции, пылкие убеждения, переменчивые выпады и мнения, и при этом не сломаться.

НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ

Вторая часть Первого Шага говорит, что люди, написавшие Шаги, путем самоисследования обнаружили, что они не только были бессильны перед алкоголем, но и что их жизни были неуправляемы. Это поднимает цену вопроса о бессилии. Одно дело признать, что вы не способны контролировать то, что вас привело к Шагам, но согласиться, что вы не управляете своей жизнью – совсем другое. Особенно, если у вас все еще есть работа, дом, семья и так далее. ЛЧА заявит о своих заслугах, говоря: «Посмотри, как я ловко управляюсь. Без меня (ЛЧА) у тебя бы ничего из этого не было. Это я тебя заставил встать с кровати и пойти на работу, это я подарил тебе способность поддерживать отношения. Это моя заслуга. Смотри, не забывай!» Этот голос и громок, и знаком – в конце концов, он преследует нас с двухлетнего возраста. По ходу всей книги мы будем заниматься вопросом «Говорит ли этот голос правду?»

Это мне напоминает сцену, которую я наблюдал в Мумбаи (Индия) на загруженной дороге Малабарского холма. Мы проезжали мимо человека, сидящего на уровне земли, на поддоне из досок прямо у невообразимого хаоса индийского городского движения. Колеса машин, грузовиков и автобусов проносились в сантиметрах от него, а он сидел и неторопливо помахивал рукой, указывая по направлению потока неистово гудящих водителей, проезжающих мимо него. Он был воплощением ЛЧА – того аспекта нас самих, который (ложно) претендует на роль управленца.

Если бы вы спросили у того человека на обочине что случилось бы, прекрати он направлять движение, он несомненно нарисовал бы мрачную картину аварий, заторов и лихачеств. Потом он бы с гордостью показал, как хорошо идут дела, когда он на службе.

Представляю, что бы он ответил, если бы у вас хватило смелости упомянуть, что,

несмотря на благоприятную дорожную ситуацию в настоящий момент, ранее в тот же день случилось несколько аварий с заторами! Наш трудяга бы конечно признал, что иногда возникали проблемы, но уверен, что он был бы убежден, что если бы он не сидел и не помахивал рукой, то все было бы НАМНОГО ХУЖЕ!

ВСТРЕЧА С РАМЕШЕМ БАЛСЕКАРОМ

Через два года после «удара трезвости» я имел большое счастье встретить поистине исключительного человека. Его звали Рамеш Балсекар, и он проводил в моем родном Лос-Анжелесе беседы с небольшими группами заинтересованных в недвойственности и бессилии, посредством малоизвестного (за пределами Индии) учения под названием Адвайта. Он не был похож на «гуру из Индии». Это был недавно вышедший на пенсию президент Банка Индии, окончивший Лондонскую Школу Экономики; семьянин, заядлый гольфист, словом, светский человек. Он не уходил в уединение, не носил роб, не жил в ашраме и не изрекал пышных банальностей о том, что следует и чего не следует делать. Он говорил в самом практичном ключе о самостоятельном открытии «Истинного» и ложного. Он побуждал людей ставить под вопрос свои залежалые истины в надежде, что они заглянут за пределы видимой ограниченности, в Бесконечное, из которого состоит ограниченное.

Вскоре после встречи, у меня появилась возможность поделиться с ним своей тревогой по поводу отсутствия «духовного» опыта. Я уже рассказал ему о своем недавнем выздоровлении от алкоголизма и последующей погоне за ответами об этой Высшей Силе, которая свела меня с ним. Но большинство приходящих к нему на встречи были духовными искателями-ветеранами, а я был очевидным новичком, всего каких-то два года назад вышедшим из баров и наркоманских притонов. Так что довольно часто я чувствовал себя не в своей тарелке, словно детсадовец на уроке математики. Со свойственными ему терпением и добротой он познакомил меня с концептом *садханы*. *Садхана* – санскритское слово, означающее «путь достижения чего-либо». Обычно оно связано с такими традиционными практиками, как медитация, песнопения, посвящение, служение другим и молитва. Он рассказал, что *садхана* описывала средства, благодаря которым доспехи Ложного Чувства Авторства иногда дают трещину. Он сказал: «В твоём случае, Уэйн, *садханой* было пить и принимать наркотики все эти годы!»

Ради Бога, я никому не советую следовать моей *садхане* в надежде достичь тех же результатов, что и я. Такая *садхана* с большой долей вероятности просто убьет вас. Но на протяжении лет я встретил множество людей, чьей *садханой* была какого-либо рода зависимость. Главное отличие в том, что большинство людей, занимающихся традиционной *садханой*, верят, что они выполняют ее по своей воле, в то время как среди людей, чьей *садханой* является зависимость, почти повсеместно распространено признание, что они не контролируют, по крайней мере, свою зависимость. Когда наступает излечение, то часто становится ясно, что это было просто событием со счастливым концом – Милостью.

Большинство людей, которых я встречаю как учитель Адвайты, не являются зависимыми в традиционном понимании (хотя многие имели так называемое пристрастие к духовному поиску). Я заметил, что люди с зависимостью подходят к вероятности бессилия иным путем, нежели люди без зависимости.

Большинство людей без зависимости, которые приходят послушать, когда я говорю о Живом Учении, имело в прошлом какой-либо драматический и часто травматический опыт. Такой опыт вызвал момент прозрения, в котором они уловили проблеск основополагающего Единства всех вещей. Желание понять, или же «вернуться» в это Единство часто служит причиной начала духовного поиска. Некоторые спонтанно испытали или даже в каком-то смысле признали свое бессилие. Живое Учение служит начальным пунктом для дальнейшего исследования этих первых озарений. Не важно, благодаря чему именно человек впервые открывается навстречу вероятности личного бессилия. Важно само открытие. Без него идея о личном бессилии остается для большинства людей смешной, а иногда даже опасной.

Живое Учение – это не более чем коллекция указателей, направленных на опознание Ложного Чувства Авторства, которое каждый человек приобретает примерно в двухлетнем возрасте – чувства отдельного, независимого и могущественного существа. Также Живое Учение побуждает к глубокому изучению этого чувства для выяснения его правдивости. Причина этой направленности в том, что *чувство* того, что я отдельный, независимый и могущественный (ЛЧА) связано со всеми страданиями в жизни. Мы ощущаем вину, потому что у нас есть *чувство*, что мы могли и должны были поступить иначе. Мы ненавидим других, потому что у нас есть *чувство*, что они могли и должны были поступить лучше по отношению к нам, или что они намеренно выбрали причинить нам зло. Открытие к вероятности того, что существует другой способ смотреть на вещи, несомненно, является великим благословением! Выгоды этой открытости не эзотеричны и не абстрактны. Видение Истины Того, что Есть прямо сейчас освобождает нас от пут ЛЧА, позволяя с миром шагать по жизни, не взирая на обстоятельства.

Иногда люди внезапно осознают, что им не обязательно
воспринимать мир так, как их научили.

Алан Кейтли

Живое учение предлагает вам приглядеться внимательнее к собственному опыту, особенно к моментам, наполненным виной и гордостью. С Милостью, вы обнаружите первичный источник ваших мыслей, чувств и действий, и более того – всего вашего существования.

Как я уже сказал ранее, никто из тех, кого я встречал, не приняли Первый Шаг полностью и безоговорочно, со всеми его выводами, прямо с первого раза. На этой ранней

стадии Шагов от нас не требуется ничего, кроме веры в то, что мы бессильны перед тем, из-за чего мы пали так низко, что нуждаемся в помощи, и что нашу жизнь пора исправлять. Путешествие от признания того, что над *некоторыми* вещами мы не властны, к интуитивному *знанию* того, что *ничто* не в нашей власти, может оказаться долгим. Но Шаги терпеливы – гораздо терпеливее нас.

Последующие одиннадцать Шагов составляют изумительный план по превращению этого первоначального открытия в постоянную реальность.

Пусть она найдет вас сейчас.

ШАГ ВТОРОЙ

«Пришли к убеждению, что
Сила, более могущественная, чем мы,
может вернуть нам здравомыслие».

Люди, написавшие Шаги, ставят своей целью «позволить вам обнаружить Высшую Силу, которая решит вашу проблему»⁹. Заметьте, что они НЕ говорят, что эта Сила поможет ВАМ решить свою проблему. Это существенное различие. В Первом Шаге вы признали, что вы перед кое-чем бессильны и что до определенной степени не контролируете свою жизнь. Попросту говоря, Первый Шаг – это признание того, что у вас есть проблема, которую вы не можете решить своими силами. Может быть, это для вас новость, а может и нет.

Во Втором Шаге мы впервые улавливаем проблеск решения, которое от нас не зависит. Часто это большое препятствие. Желание ЛЧА руководить пьесой сильно, и хотя его позиции немного пошатнулись в Первом Шаге, оно не унывает. Крайне вероятно, что на этом этапе ЛЧА признает, что немного помощи в решении проблемы не повредит, и предложит Богу некоего рода сотрудничество. Бог может быть пассивным партнером по бизнесу. Бог может вложить немного силы, а мы (ЛЧА) позаботимся об остальном. По такой схеме работает большая часть человечества. Но и Адвайта, и Шаги, указывают на возможность, отличную в корне – нечто куда более великое и совершенное.

Если вы поглубже посмотрите на испытываемое вам чувство могущества, то возможно обнаружите, что ЛЧА использует любую возможность заявить о себе снова и снова. Если человек с зависимостью излечивается, участвуя в программе Двенадцати Шагов, ЛЧА тут же заявляет о своих заслугах, указывая, как усердно оно работало по программе и какую проявило силу воли. Если же человек срывается, ЛЧА выражает свою причастность путем осуждения за пропущенные собрания, плохое старание и просто никчемность. В случае духовного искателя, если уменьшается чувство собственного могущества и контроля, ЛЧА с гордостью укажет на духовный прогресс. А если это чувство только усиливается, то ЛЧА объявит, что должно удвоить свои усилия по стремлению к высшему сознанию!

ЛЧА – это просто одно из названий нашего качества, которое «играет в Бога». Оно заявляет о своем авторстве, а, следовательно, и об ответственности за наши мысли, чувства и действия. А что еще более коварно – оно заявляет, что оно и ЕСТЬ мы. И делает это настолько долго, что у нас уже нет в этом никаких сомнений. Мы просто соглашаемся, что мы – авторы наших мыслей, чувств и действий. Насущный вопрос, который поднимается прямо в Живом Учении и косвенно – в Шагах, звучит так: правомерны ли эти заявления?

БЕЗУМИЕ

Во Втором Шаге есть фраза, на которую вы, возможно, обратили внимание: «вернуть нам здравомыслие». Возвращение здравомыслия предполагает, что на данный момент мы безумны – утверждение, которое многие из нас сочтут неприятным. Если вы один из таких людей, то возможно, следует объяснить этот термин. Безумие не обязательно ограничивается образами палаты и смирительной рубашки. Одно из распространенных определений безумия – это повторение одних и тех же действий в ожидании новых результатов. Такое определение позволяет любому участнику программы Двенадцати Шагов разглядеть безумие в самом себе. «Выпью всего одну рюмку. Съем лишь одно печенье. Сделаю единственную ставку. Выручу его в последний раз. В этот раз все будет иначе. Я не потеряю контроль. В этот раз не возникнет никаких проблем». Что может быть безумнее?

В Живом Учении Адвайты определением безумия является жизнь в иллюзорном мире; нахождение в дисгармонии с реальным положением вещей. Это определение одновременно пронизательное и требовательное. Как нам понять, что воспринимаемое нами иллюзорно, особенно когда в тех же иллюзиях живет большинство окружающих? Решение, предлагаемое Живым Учением, заключается в непредвзятом самонаблюдении, глубоком и любознательном, в процессе которого мы узнаем, что этим самонаблюдением движет та самая Высшая Сила (Бог, Источник, Сознание).

Думаю, здесь мне следует сделать паузу и поговорить о моем первоначальном отношении к концепции Бога. Когда я впервые познакомился с Шагами, я испытывал самонадеянную неприязнь к самой идее Бога. Это было предубеждением, хотя на тот момент я считал его хорошо обдуманное логическое умозаключение. Для меня Бог был искусственной идеей, созданной, чтобы объяснить необъяснимое, суеверием. Вера в Бога была признаком человеческой слабости. Более того, эта идея эксплуатировалась в чудовищных целях – крестовые походы, инквизиции, бесчисленные джихады и священные войны, не говоря уже о развращенных пьяных священниках – завсегдатаях сводок новостей. Разоблачить религию, а заодно и Бога, было для меня проще простого, как, впрочем, и сейчас.

Чрезвычайно мудрые Шаги не пытались меня убедить в том, что я не прав. Как прежде, так и сейчас, они не связаны ни с какой организованной религией и определениями, чем Бог является, а чем нет. С точки зрения теории, в них просто нет ничего, с чем можно было бы не согласиться, высмеять или разоблачить. Не отвлекаемый спорными утверждениями, я был предоставлен своему внутреннему взору. Образовался простор, в котором я начал задавать фундаментальные и, в конечном счете, освобождающие вопросы.

Величайшим вызовом для меня стал поиск Истины, сокрытой за всеми идеями. Схлопотав буквально «удар трезвости» посреди ночи, внезапно и безо всякого желания становиться трезвым, я оказался в неловком положении. Основы моей устоявшейся атеистической веры в то, что я – хозяин своей судьбы, пошатнулись. Не было сомнений в том, что пристрастие, жившее во мне столько лет, ушло. Так же ясно мне было то, что ушло оно

не по моей воле. Так по чьей же?

Тем, кто не в ладах с идеей Бога или Высшей Силы, я хочу предложить посмотреть на это с такого угла: Случай. Если вы посмотрите на историю своей жизни, то с легкостью увидите, как Случай врывается и уводит вас в новом направлении. Приходит новый человек, вы знакомитесь, и ваша жизнь меняется. Вы влюбляетесь, или вам открывают новый способ смотреть на вещи, и ваш мир внезапно меняется. Такова сила Случая, и самым главным его качеством является то, что вы не в силах его контролировать.

Живое Учение предлагает такое упражнение: взять длинный лист бумаги, повернуть его по горизонтали и прочертить линию вдоль центра. Это – временная шкала вашей жизни. В начале линии напишите «рождение», а затем начните в хронологическом порядке записывать события своей жизни. Те, которые считаете благоприятными, запишите над линией (чем благоприятнее событие, тем выше), а неблагоприятные запишите под ней (чем хуже, тем ниже). Выпишите так все наиболее значимые события своей жизни вплоть до настоящего момента. Когда закончите, взвесьте роль Случая в этих событиях. Это станет откровением.

Шаги – это путешествие, а не пункт назначения. Второй Шаг для некоторых из нас сам по себе небольшое путешествие. Дорога к убеждению, что за все отвечает некая сила, более могущественная, чем наше субъективное «я» – процесс постепенный. Сейчас, много лет спустя, я вижу, что пока я охотился за ним, оно подкралось ко мне. Но тогда я был на задании. Я хотел получить ответы, и со свойственным мне нетерпением я хотел этого прямо Сейчас!

Я уже упоминал, что признание своего бессилия хотя бы перед одной вещью в Первом Шаге – словно трещина в стене. После того, как я сделал Первый Шаг, трещина в стене заблуждения, которую ЛЧА строило большую часть моей жизни, немного расширилась. Она оставалась небольшой, но впускала достаточно света для того, чтобы я понял, что он там есть. Как только я увидел свет, я начал прокапывать путь к нему через трещину, понемногу ее расширяя. Это копанье приняло несколько форм.

Одним из величайших, среди множества даров, которые я получил, была встреча с Ли. Ли был в завязке девять лет и недавно вернулся из духовного паломничества в Индию. Он собрал масштабную и разношерстную духовную библиотеку, в которую пригласил меня осмотреться. Он сказал: «Бери что захочешь, а если не придется по вкусу, то приноси обратно и пробуй что-нибудь еще».

Так я познакомился с писаниями христианских мистиков, таких как Джоэл Голдсмит и Майстер Экхарт, буддистов, вроде Тих Нат Хана и Пемы Чодрон, даосских писателей Лао-цзы и Чжуан-цзы, современных хинду, таких как Ошо и Рам Дасс, плюс всякого рода мистических иудеев, суфиев и эклектиков, как Алан Уоттс.

Это был широченный спектр взглядов из разных культур, простирающийся на тысячелетия, но все же казалось, что все они указывают на единую Истину. Я не мог в точно-

сти уловить, в чем она заключалась, но нутром чуял, что она была близко.

В Большой Книге я прочитал: «Мы обнаружили, что как только мы отложили в сторону предубеждения и выразили всего лишь готовность поверить в силу, которая нас превосходит, мы начали получать результаты, несмотря на то, что ни для кого из нас невозможно дать полное определение или постичь эту Силу, которая есть Бог»¹⁰.

Не думаю, что я могу искренне сказать, что выразил готовность поверить в силу, которая меня превосходит, но уверенность в том, что есть нечто большее, чем мое субъективное «я» (ЛЧА), продолжала расти. Утверждение, что «ни для кого из нас невозможно дать полное определение или постичь эту Силу...»¹¹ покорило меня. Я даже был готов простить им то, что они постоянно называют эту непостижимую Силу Богом и говорят о ней как о Нем. Мало-помалу я начал отпускать свое подозрение авторов в коварном заговоре с целью заставить меня поверить в некоего человекообразного Бога мужского пола, соответствующего *их* представлениям.

Тем, кто приходит к Шагам с непреклонными религиозными или духовными убеждениями, Второй Шаг предлагает задачку похитрее. Можете ли вы взглянуть на свои верования свежим взглядом и непредвзято? Второй Шаг – это вызов подтвердить свои убеждения путем их изучения в полной открытости. Люди, прошедшие этот процесс, часто сообщают об усилении их веры и укреплении убеждений.

Интерпретация этого Шага с точки зрения Живого Учения такова, что все мы безумны с двухлетнего возраста. С рождения и до двух лет мы живем в абсолютной гармонии с жизнью, как она есть. Нам нравится то, что нравится, и не нравится то, что не нравится. Каждое мгновение мы реагируем на происходящее в соответствии с врожденным темпераментом (генетикой), трансформированной нашим опытом с момента рождения (влиянием среды). Все наши мысли, чувства и действия спонтанны и мгновенны. Потом, в возрасте около двух лет в нас как будто щелкает выключатель. Мы начинаем жить в иллюзорном мире. Мы начинаем воспринимать себя в качестве отдельных, независимых существ. Мы начинаем верить, что способны быть авторами собственных мыслей, чувств и действий.

Это резкая перемена, которая переворачивает нашу жизнь. Внезапно у нас появляются «надо» вместо «хочу». Наши желания перестают быть простыми и непосредственными. Они осложняются идеей того, что нам «следует» суметь получить то, что мы хотим. Ведь, в конце концов, разве мы не независимы и могущественны? Нам «следует» суметь своими усилиями вызвать желанное для нас событие.

Когда случается эта перемена, мы впервые начинаем страдать, этот период иногда называют «ужасные двухлетки». Будучи младенцами, мы, разумеется, тоже ощущали боль и неудовлетворенность, но теперь они стократно усиливаются чувством, что **ТАК БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО!**

В Живом Учении проводится важное различие между болью и страданием. Боль – это реакция, возникающая в определенный момент. Страдание – это проекция боли из ре-

альности момента на воображаемый мир прошлого и будущего. История о том, что «должно было произойти» и что «возможно произойдет следом» является усилителем, который превращает боль в страдание. Боль возникает, когда нам не нравится происходящее. Страдание возникает из чувства, что происходящее не *должно* происходить.

Предпочтение и неприязнь, также как следующие за ними удовольствие и боль – часть функционирования человека. Если умирает кто-то близкий, то в этот момент мы испытываем боль от чувства потери, возникающего из-за отсутствия любимого. Если нам кажется, что этот близкий нам человек не должен был умереть, что мы или кто-либо другой несем ответственность, или могли бы предотвратить его смерть, тогда боль потери превращается в страдание. Мы вступаем в конфликт со всей Вселенной и начинаем страдать именно в момент превращения неприязни в «так быть не должно». Проще говоря, страдание возникает из истории, которую ЛЧА накручивает вокруг боли, существующей в настоящий момент.

Большинство из нас вырабатывают механизмы, позволяющие совладать со страданием. Без какого-то клапана для выпуска пара мы бы просто не смогли жить в наших семьях и обществах. Как правило, эти механизмы принимают формы тщательно продуманных фантазий, поддерживающих утверждение о нашем независимом могуществе и способностью контролировать. Мы верим в реальность этих фантазий, несмотря на многочисленные факты, которые говорят об обратном. И то, что почти все вокруг витают в похожих фантазиях, ничуть не снижает уровень безумия.

И Шаги, и Живое Учение – это попытки вернуть нам здравомыслие, в котором мы пребывали до двухлетнего возраста. Признав свое принципиальное бессилие как отдельного индивидуума, мы не превратимся тут же снова в беспомощных младенцев, а вновь пробудимся к реальности того, что у нас прямо перед глазами, и начнем жить в здоровой гармонии с происходящим в настоящий момент. Такая гармоничная жизнь, хоть и бывает порой болезненна, свободна от страдания.

ОКЕАН И ВОЛНА

Согласно точке зрения Живого Учения на Второй Шаг, причина, по которой мы избавимся от заблуждения, а, следовательно, вернемся к здравомыслию волею силы, более могущественной, чем мы, в том, что та же самая Сила управляет абсолютно ВСЕМ.

Метафора, часто используемая в Живом Учении – образ Океана и волны. Я буду ссылаться на нее вновь и вновь далее по ходу книги, поэтому, пожалуйста, поразмышляйте о ней немного. Согласно метафоре, все, что существует – Океан. Кроме него нет ничего. Термин «Океан» указывает на ту же суть, что слова «Бог», «Источник», «Сознание», «Единство» и т.д., но образ океана знаком и понятен. Когда Океан приходит в движение (Большой Взрыв/Генезис), возникают волны. Волны – это существующие «вещи», которые составляют проявленную Вселенную. Волны временны, как и все вещи, будь то галактики,

люди или атомы. У них есть начало, протяженное во времени существование и конец. Волны также обладают качествами, которые можно перечислить и сравнить. Как человеческие существа, мы – волны. Мы обладаем всевозможными качествами, которые постоянно меняются, у нас есть начало, протяженное во времени существование и конец. Крайне важно понять, что волна – это движение энергии в океане. Это не отдельная масса воды, которая движется через океан. Когда мы стоим на берегу и смотрим на приближающиеся волны, вода каждой из волн остается на месте. Волна – это выражение энергии, проходящей через воду.

Волны-люди обладают одним качеством, которое отличает их от всех остальных типов волн. Как уже говорилось ранее, в нас, волнах-людях, в возрасте двух лет развивается особое чувство. Чувство того, что мы – не волны, а отдельные и независимые капли. В качестве таких отдельных, независимых творений, мы можем заявить, что обладаем независимой силой. На это чувство независимости и могущества мы указываем, когда используем термин «Ложное Чувство Авторства (ЛЧА)».

Как вы помните, начали мы с того, что Океан – это все, что есть. Это означает, что в реальности нет никакого пространства вне Океана, где *могла бы* существовать капля. Следовательно, чувство отдельности и независимости должно быть, по определению, ложным. Абсурдно заявлять, что существует Всё И я. Однако, это чувство присуще практически всем людям старше двух лет. Поэтому весь наш общий, коллективный человеческий опыт основан на утверждении независимого, личного могущества. Но лишь оттого, что почти все согласны с этим утверждением, оно не станет правдой.

И Живое Учение, и Двенадцать Шагов направлены на возвращение духовного пробуждения, при котором индивидуум осознает себя как волну (а не отдельную каплю), а следовательно, как целый Океан. Как только это станет ясно, чувство отдельности и ложные претензии на личное могущество (ЛЧА) испарятся. Останется лишь Мир, превосходящий всякое понимание. Это и есть возврат к здравомыслию, описанному во Втором Шаге.

Пусть оно найдет вас сейчас.

ШАГ ТРЕТИЙ

«Приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь
на попечение Бога, как мы его понимаем».

На бревне сидело пять лягушек.

Три из них решили прыгнуть.

Сколько лягушек осталось?

Ответ: пять.

Три решили, но ни одна не прыгнула.

Если вы посмотрите на свою жизнь (что вы, надеюсь, и сделаете в Четвертом Шаге), то увидите, что приняли множество решений, которые не осуществились. Но мы все равно подсознательно объединяем решение и действие в причинно-следственную связь. Мы говорим, что решение *вызвало* действие. Но, строго говоря, так ли это? Если бы это было так, то разве не вели бы абсолютно все решения к действию? Поскольку жизненный опыт нам указывает, что так не случается, должен влиять как минимум еще какой-то фактор. И Шаги, и Живое Учение направлены помочь вам в обнаружении этого фактора или факторов.

Подсказка: Шаги пользуются терминами «Бог» и «Сила, более могущественная, чем мы». Живое Учение Адвайты использует термины «Источник», «Высшая Сила», «Случай», «Сознание» и «Океан».

Как мы все прекрасно знаем, гораздо легче решить, чем сделать (не потому ли это, что мы бессильны?). Поэтому авторы Шагов над нами сжалились: в этом Шаге они призывают нас лишь *принять решение* передать нашу волю и нашу жизнь силе, которую они называют Богом. С точки зрения Живого Учения это просто великолепно, поскольку считается, что ваша воля и ваша жизнь **УЖЕ** находятся на попечении Бога... и были там всегда. Решение – это просто очередной шаг на пути к осознанию уже существующих условий. Но поскольку ЛЧА на данной стадии, вероятно, сохраняет силу и активность, Шаги бросают ему кость, чтобы занять его. Они будто бы говорят: «Давай, прими ответственность за свои решения, уничтожение Ложного Чувства Авторства уже возможно не за горами. К тому же, все только начнется лишь в Четвертом Шаге, и ты будешь так занят перебиранием хлама, что, может, и не заметишь ничего».

ПРОБЛЕМЫ

Проблемы есть у всех. Не важно – с деньгами, в отношениях, со здоровьем, сексуальные, эмоциональные, или даже проблемы от жизненного изобилия, – их не избежать.

Даже если разрешится та проблема, которая привела вас к Шагам, даже если вы полностью сдадитесь Богу и освободитесь от пут своего эго, то все равно продолжите переживать жизненные ситуации, которые можно собрать под общим зонтиком с надписью «проблемы». Тут часто возникает вопрос: «Что мне делать со своими проблемами, если я бессилён? Как мне жить? Как справляться?»

Большая Книга говорит, что мы должны быть «убеждены, что любая жизнь, построенная на своеволии, вряд ли может быть удачной»¹². Это довольно сильное утверждение, учитывая, что почти каждый, с кем вы общаетесь, считает, что сильная воля – это необходимый залог успеха. То есть, это утверждение явное противоречит традиционному благоразумию. Повторюсь, что Шаги предлагают невообразимое ранее виденье жизни. Они ведут нас к озарению, что наша жизнь управляется силой, более могущественной, чем мы, а не нашим своеволием. Самым необычным является то, что с ростом этого виденья мы обнаруживаем себя в большей гармонии с происходящим. Наши страдания уменьшаются. Проблемы становятся просто проблемами, которые неизбежно приходят и уходят. Мы меньше беспокоимся и обнаруживаем в себе больше энергии для решения актуальных проблем. Согласно почти любому определению это и есть «успех». Это то же самое виденье, на которое указывает Живое Учение Адвайты.

«НАМ НАДО БЫЛО ПЕРЕСТАТЬ ИГРАТЬ В БОГА»¹³

Второй Шаг был просто осознанием того, что здравомыслие МОЖЕТ быть нам возвращено. ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЕ его возвращение на этом этапе чрезвычайно редко. Так что Шаги нас поджидают все на том же месте – где мы верим, что обладаем хоть какой-то личной силой, которой можем управлять посредством своей воли. Третий Шаг разворачивает идею о своеволии лицом к самой себе. Он говорит: «Ладно, раз у тебя есть сила совершать действия, попробуй сдаться, попробуй передать свою волю этой Высшей Силе. Попробуй перестать играть в Бога. Если не получится, то не унывай». Основатели АА, которые сделали все возможное для сдачи, поняли, что «часто кажется, что просто невозможно полностью избавиться от эго без Его (Божьей) помощи»¹⁴. Когда вы осознаете собственное бессилие, все становится ясно. Все то, что на поверхности казалось вашим «деланием», раскрывает себя как плод совершенно иного Источника.

«Когда мы почувствовали, как в нас вливается новая сила, когда испытали душевный покой, когда обнаружили, что можем с успехом идти по жизни, когда стали осознавать Его присутствие, то начали терять страх перед настоящим, будущим и безвременьем. Мы переродились»¹⁵.

Эти строки Большой Книги указывают на множество кажущихся парадоксов, обнаруженных в процессе духовного пробуждения. Когда мы осознаем свое личное бессилие,

когда сдаемся Силе, более могущественной, чем мы, то чувствуем «прилив новой силы». Качественно она очень отличается от силы, о которой заявляло ЛЧА. Она льется через нас, но не возникает в нас. Эта сила просветляет нас, тогда как «сила» ЛЧА только отягощала нас ответственностью и невыполнимыми обязанностями, обрекая нас на полный провал.

Решение оставить идею о своеволии, которое мы принимаем в Третьем Шаге, крайне важно для того, чтобы успешно сделать следующий шаг. Вы должны взять силу, более могущественную, чем вы, с собою в Четвертый Шаг. Ваш внутренний пейзаж напоминает опасный район, куда вам не захочется идти в одиночку. Если вы все еще твердо верите, что опора на собственную волю – лучшая жизненная стратегия, то в Четвертом Шаге вам придется нелегко.

С Милостью, процесс сдачи Тому, Что Есть, продолжится. Сдача чаще всего имеет форму осознания, которое затем постепенно углубляется. Цель последующих Шагов, которые часто называют «Шагами Действий», – помочь в его углублении.

Читатели, у которых никогда не было зависимостей от таких вещей, как наркотики, азартные игры или духовный поиск, но которые однажды открылись вероятности личного бессилия, также смогут найти для себя что-то полезное в последующих шагах. Обнаружить предстоит еще много, много больше.

Пусть оно найдет вас сейчас.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

«Тщательно и без страха
рассмотрели себя с точки зрения морали».

Суть жизни – в отношениях. Наше отношение к людям и событиям определяет нас самих. Если мы разберемся в этих отношениях, то различим определенные шаблоны. И хотя эти шаблоны определяли нас в прошлом, нам не обязательно быть связанными ими в будущем.

То, как вы относитесь к остальным людям, к происходящим событиям, к своим собственным мыслям и поступкам, и то, как вы относитесь к силе, более могущественной, чем ваше выдуманное отдельное «я» – это кирпичики, из которых построена ваша жизнь. Чтобы понять себя, надо сначала упорядочить эти отношения. Эгоизм, лживость, обида и страх – это то, что мешает нам иметь успешные отношения и, как следствие, успешную жизнь. В Четвертом Шаге мы рассмотрим их и запишем на бумаге, как они проявлялись в нашей жизни вплоть до настоящего момента.

НАША ИСТОРИЯ

В Четвертом Шаге, а затем снова в Двенадцатом Шаге, мы рассказываем свою историю. У каждого есть история. Наши жизни – это наши истории. Чем честнее и искреннее мы как рассказчики, тем успешнее будут наши Четвертый и Двенадцатый Шаги. Говорить правду – вот наш девиз. Со смирением приходит понимание того, что наша правда, история, которую мы рассказываем о своей жизни, не является правдой в абсолютном, объективном смысле. Ни у кого из нас нет исключительного права на истину. Она окрашена нашими убеждениями и фильтрами памяти. Нам известно, что другие зачастую видят все в совершенно ином свете. Наш собственный взгляд может измениться, и вместе с ним изменится и наша правда. Поэтому все, с чем мы можем работать – это правда настоящего момента, использовать которую следует наилучшим образом, но иметь при этом в виду, что со временем взгляду может открыться большее.

КАК СДЕЛАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

Возможно, самым прекрасным аспектом Шагов является то, что они живые и гибкие. Точно так же, как основатели АА переработали Христианские Шаги Оксфордской Группы под нужды разношерстного коллектива лечащихся алкоголиков, Двенадцать Шагов АА были приспособлены для помощи в выздоровлении людей от широкого спектра подрывающих здоровье расстройств. Подобно бамбуку Шаги изогнулись под разные цели и при этом не

сломались.

В дополнение к оригинальным инструкциям, содержащимся в пятой главе Большой Книги, существуют буквально сотни, если не тысячи, подробных инструкций по работе с Четвертым Шагом. Четвертый Шаг – это одна из вещей, делая которую, невозможно ошибиться. Главное – сделать.

Некоторые люди пишут Четвертый Шаг в форме автобиографии, записывая все, что помнят о своей жизни. Это, конечно, тоже способ, но так вы рискуете потратить уйму времени и уморить скукой человека, с которым потом будете всем этим делиться в Пятом Шаге. Подход, описанный в Большой Книге куда более целенаправлен и рационален, не говоря уже о его сравнительной простоте. Этот подход предлагает записать события своей жизни в четыре столбца: «Кто», «Что случилось», «Как это на меня повлияло» и «Какова в этом была моя роль». К сферам особого внимания здесь стоит отнести: **обиды, страхи, секс и вину**.

Прежде, чем вы начнете, все это может показаться чудовищной и невыполнимой задачей. Крупномасштабные проекты часто кажутся невыполнимыми, когда смотришь на них со стороны. Я бы это сравнил с написанием книги. Каждый раз, когда я задумываю написать книгу, в голове звучит громкий голос, говорящий, что я не смогу. Я слишком ленив. Я ненавижу писать. Никому это не интересно. Все это уже давно написано. И так далее. Однако я могу писать по предложению в день. Иногда, написав предложение, я обнаруживаю, что оно вылилось в целый абзац. В лучшие из дней я пишу по несколько абзацев, из которых складывается страница или две. Через полгода, год или пять лет из всех этих предложений, абзацев и страниц получается книга. Между прочим, это моя пятая книга за двадцать лет, но сажусь писать я всегда с чувством, что никогда не смогу написать книгу. Это слишком серьезная задача!

Так же и со списком для Четвертого Шага. Не надо пытаться закончить его в один присест. Делайте столько, сколько сможете, и не больше. Старайтесь писать понемногу каждый день. Не перенапрягайтесь. Расслабленность и легкое отношение – не то же самое, что лень.

Если поблизости у вас есть кто-то, кто прошел всю программу Двенадцати Шагов и доволен результатом, советую обратиться к нему или к ней за помощью. Такой человек может предупредить вас о подводных камнях и поделиться силой собственного опыта.

В Четвертом Шаге речь идет о моральном анализе. Признаюсь, что первой моей реакцией было подозрение, что Шаги пытаются заставить меня соответствовать их иудейско-христианской морали. Но когда я успокоился и присмотрелся внимательнее, то осознал, что «моральный» анализ означает просто анализ «правильного и неправильного». Шаги, с их бесконечным простором, позволяют нам самим определить, что правильно, а что – нет. Мы не обязаны принимать взгляды какой-то определенной группы. Я понял, что при моральном анализе я должен перечислить моменты своей жизни, которые я считаю пра-

вильными и неправильными, хорошими и плохими. Короче говоря, от меня ожидалась искренность с самим собой, в особенности касательно отношений с людьми.

Чтобы возникли отношения, естественно, необходимы другие люди, однако Четвертый Шаг делает акцент на нас самих. Он советует нам воздержаться от анализа окружающих, сколь велико бы ни было искушение.

«ЧТО» И «ПОЧЕМУ»

Делая личный анализ, может оказаться полезным обратить особое внимание на различие между аспектами «что» и «почему». «Почему» – это история, которую мы рассказываем о случившемся. Эта история – фантазия, она отвлекает нас от самого переживания. «Что» намного более непосредственно и целостно, тогда как «почему» всегда относительно и субъективно.

В Четвертом Шаге мы фокусируемся на том, *что* случилось, а не на том, *почему*. Рассказывая, *что* случилось, мы намного меньше рискуем оказаться потакающими себе или самокритичными. Гораздо проще написать о том, что мы сделали, чего мы боимся, на что обижены, за что чувствуем вину, что мы совершили в сексуальном плане, чем пытаться понять, почему. При рассмотрении причин и условий, в которых произошли события, достойные занесения в список, наш фокус направлен на то, *что* послужило причиной, *что* за условия повлияли на их возникновение. Такой взгляд возвращает нас к Источнику (Океану). В конце концов, мы осознаем, что ответственность лежит на Источнике (Океане), представшем в виде событий.

Возможно, вы обнаружите, что ваш ум пытается перевести внимание прочь от «что», назад к «почему». Просто помните о том, что «почему» – это королевство ЛЧА. Оно властвует над всеми «могло быть» и «должно было быть». Почему я поступил так? Почему я не поступил сям? *Почему* ведет к спекуляциям и сомнениям. *Что* укрепляет нас в правде наших переживаний.

ЧЕСТНОСТЬ

«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком отдаться этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть искренними с самими собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты; похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой искренности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть

способность быть искренними»¹⁶.

Этим отрывком из Большой Книги начинают собрания программ Двенадцати Шагов по всему миру. Очевидно, искренность считается ключом к успеху, но что означает это слово? Обычно мы связываем этот термин с поведением. Если мы не крадем, не лжем и не обманываем – мы искренни. Значит, искренность с самим собой подразумевает, что мы не лжем себе и не обманываем себя (особенно важное качество при совершении Четвертого Шага).

Значение слова «искренность» в Живом Учении значительно отличается. Искренность становится синонимом осознания правды Того, что Есть. «То, что Есть» включает в себя абсолютно все: хорошее и плохое, прекрасное и отвратительное. Куда бы вы ни посмотрели – вот Оно. Даже само смотрение является Этим. Возможно, вы обнаружите, что вы (со всеми вашими недостатками и ограниченностями) – тоже являетесь Этим.

Прежде, чем ставить большие цели, ставь малые.

Прежде, чем попытаешься познать Бога, познай себя.

Каждый путь состоит из малых шагов.

Рам Цзы

ЗАПИШИТЕ НА БУМАГУ

В Четвертом Шаге вы записываете на бумагу (или, используя ее современный технический эквивалент) качества и детали своей жизни, которую в Третьем Шаге вы решили передать силе, более могущественной, чем вы.

Что здесь есть, прямо сейчас? Каков я? Какие у меня характеристики (вас призывают быть бесстрашными и doskonaльными)? Какова моя сексуальная природа? Как со мной поступали люди, и как я поступал с ними? Что я считаю своими полезными качествами? Какие у меня долги? Есть ли у меня обиды? Если да, то какие, и имеют ли они общий корень? Какова моя роль в том, что они не проходят?

Сделали ли вы что-то, ранее поклявшись никогда этого не делать? Возможно, это было нечто простое, вроде угрожающего покачивания пальцем перед ребенком (жест, который делала ваша мать, и который вы поклялись никогда не делать перед своим ребенком). Или, может быть, у вас была внебрачная связь, несмотря на то, что вы считаете это неправильным. Если вы исследуете историю своей жизни, то, возможно, вспомните несколько подобных «неловкостей». Как же вы совершили эти поступки, против которых были настроены так решительно?

Список, составленный в Четвертом Шаге, служит структурой для поиска ответов на эти вопросы. Живое Учение Адвайты накладывает поверх предложенного Шагами еще один слой – вопрошание.

После того, как вы составите полный список своих отношений с людьми, событиями и самими собой, попытайтесь глубоко заглянуть в вопрос того, что заставляет нас вести себя так, как мы себя ведем. Почему иногда мы можем действовать, руководствуясь своими принципами, а иногда нет? Откуда взялись эти характеристики? Что меня делает таким, какой я есть? Я сам себя таким сделал, или это результат неисчислимого количества сил? Смотрю ли я на вещи иначе, чем другие? Если да, то значит ли это, что один из нас прав, а другой – нет? Откуда нам знать? Что определяет мой взгляд на вещи? Что заставляет этот взгляд меняться, иногда кардинально? Кто все это делает? Кого это заботит?!

Обычно на поверхности лежит ответ ЛЧА о том, что «Я-ЛЧА» несу ответственность. «Я» мог и должен был больше стараться. «Я» должен был противостоять соблазну. «Я» должен был быть сильнее, мудрее. «Я» должен был быть менее эгоцентричным и себялюбивым.

Живое Учение приглашает вас заглянуть еще глубже, за заявления ЛЧА. Какие причины и обстоятельства предваряли и сопровождали само действие? Возьмем случай, когда вы грозили пальцем ребенку: вы видите, как Вселенские силы повлияли на ваше действие? Каков у вас был уровень гормонов в этот момент? А уровень сахара? Что случилось в вашей жизни незадолго до этого и могло повлиять на ваше настроение? Вы просыпались посреди прошлой ночи? Ваш другой ребенок исписал стены ручкой? Вы узнали о неожиданных расходах? Получили плохие новости о состоянии здоровья, своем или близкого человека? Видите ли вы, что ни у чего не бывает какой-либо единственной причины?

А как насчет радостных событий в жизни? Видите ли вы, что все, что у вас есть – это подарок? Даже если вы думаете, что усердно работали и заслужили это. Вы видите, что ваша способность заслуживать – это подарок? Вам были даны достаточный ум, устремленность, здоровье и энергия, чтобы заслуживать. Поразмыслите вот над чем: откуда берется сила заслуживать?

Можете ли вы начать видеть, как каждое действие вплетено в огромную сеть причин и условий? Можете ли вы начать видеть, как ваши характеристики и поведение неразрывно связаны с генетикой и жизненным опытом (обусловленностью)? Когда вы увидите, откуда берутся все ваши личные качества, то станете менее склонны обращать внимание на голос ЛЧА, ложно претендующий на ответственность за них.

В смотреии может родиться виденье. В видении может родиться Понимание.

«Многие из нас обладали моральными и философскими убеждениями в изобилии, но мы не могли жить в соответствии с ними, как бы нам того ни хотелось. Также мы не могли стать менее эгоцентричными, желая этого и прилагая собственные силы»¹⁷.

При исследовании своих обид, страхов и сексуальной истории в Четвертом Шаге

можно заметить, как наши моральные и философские убеждения иногда расходятся с нашим поведением. Например, мы считаем, что следует быть великодушными по отношению к другим, но иногда ведем себя эгоистично. Считаем, что надо быть честными в семейных отношениях, но лжем – мелко или по-крупному. В Живом Учении мы капитально погружаемся в Источник такого поведения. Мы ли это? Или это некая более могущественная сила? Создатели Шагов, согласно своим религиозным истокам, признали, что Богу пришлось «помочь» им вести себя лучше. В Живом Учении, с углублением понимания, граница между Богом и нами расплывается. Но мы забегаем вперед. Главное в Четвертом Шаге – зафиксировать то, что случилось у нас в жизни и то, что мы имеем сейчас. Все станет ясно несколько позже.

Когда Шаги обсуждают наше плохое поведение, они тут же намекают, что мы не плохие – мы просто больны. Этим они стараются уберечь нас от погружения в чувство вины. Намек на болезнь – это напоминание о том, что на наши поступки влияет нечто извне. Многие из нас поступали отвратительно и с собой, и с другими. Когда исследование выносит эти поступки на поверхность, ЛЧА берет на себя ответственность за них, и обычной реакцией является чувство вины. Иногда оно чрезвычайно сильно, и кажется, что продолжать невозможно. А если мы допускаем вероятность того, что мы больны, а не низки и порочны, то оно отступает, и мы можем продолжать исследование. Болезнь – это не оправдание нашим поступкам. В Восьмом и Девятом Шагах мы увидим, что нам все еще придется искупить вину за всю боль, причиненную нами другим людям.

В список можно также включить некоторые чужие поступки, которыми люди причинили боль нам (особенно если они связаны с затаенными обидами). Самое главное – это записать все это, внимательно изучить и, возможно, высмотреть повторяющиеся шаблоны в этой безумной прожитой нами жизни. Если на плохие поступки – и наши, и других людей – смотреть как на болезнь, над которой ни у кого из нас нет контроля, то вся игра меняется. Обида, чувство вины и ненависть (к себе и к другим) просто не возникают. Это чудо.

Большая книга с ее религиозными взглядами советует молитву за выздоровление от болезни, также как и советует просить у Бога избавления от личных недостатков. В Живом Учении состояние безупречности и приятия – естественный результат осознания нашего абсолютного бессилия путем вопрошания о нашей истинной природе и интуитивного виденья за пределы ответа.

При личном исследовании и составлении списка легко отвлечься вопросами «Предельно ли я честен? А что, если я недостаточно честен? Откуда мне знать, правдивы ли мои воспоминания?» Многие из нас нашли решение в простом утверждении: «В настоящий момент я честен настолько, насколько могу». Одна из закономерностей программ Двенадцати Шагов в том, что если вы будете придерживаться этого утверждения, то по мере продвижения в вас почти наверняка разовьется еще большая способность быть искренними.

Четвертый Шаг не такой сложный, каким люди его часто считают. Вам просто надо посмотреть на то, кто вы и что вы. Начните с поверхности и копайте вглубь. Смотрите на себя. Записывайте, что вы видите. Размышляйте над этим. Необязательно делать из этого масштабную кампанию; подойдите к этому с простым любопытством, словно ребенок, смотрящий на муравья, который несет в челюстях зернышко.

ОБИДА

Составление списка обид – одно из главных заданий Четвертого Шага. Большая Книга говорит, что обида – это «преступник номер один». Она вас буквально убивает, заставляя страдать и искать убежища от страдания в своих пристрастиях.

«Будучи убежденными в том, что нас привело к провалу эго, проявляющееся разными способами, мы рассмотрели самые типичные его проявления»¹⁸.

То, что Большая Книга называет «эго», в Живом Учении обозначается как «ЛЧА». При составлении списка обид вы, возможно, натолкнетесь на слово, которое будет появляться снова и снова: «следовало». Наши обиды неразрывно связаны с нашими представлениями о том, что другим «следовало» или «не следовало» сделать. Чувство этого «следовало» коварно и убийственно. Оно разрушает нас изнутри. Оно отделяет и изолирует нас.

Если мы взглянем в суть, то сможем обнаружить, что это «следовало» является отрицанием Того, что Есть. ЛЧА утверждает, что «я» знаю, как все *должно* было случиться. Это утверждение основано на заносчивом убеждении в том, что мои взгляды на плохое и хорошее – Истина в последней инстанции. Это не то же самое, что любить и не любить. Неприязнь к чьему-либо поступку и чувство, что им *не следовало* так поступать – это две очень разные вещи. Когда я говорю, что мне что-то не нравится, то, по существу, это отражает мои предпочтения и то, каким я был создан. Что-то мне нравится, а что-то – нет. Но когда я говорю, что вам не следовало так поступать – это мое суждение, основанное на стандартах, которые я считаю неоспоримо Правильными. А самое главное, я предполагаю, что в тот момент в ваших силах было не делать того, что вы сделали. Когда я чувствую, что в ваших силах было не делать то, что я считаю неоспоримо неправильным, но вы все равно это сделали, то за этим неизбежно следует обида.

Обида иногда описывается как принятие человеком яда с надеждой, что умрет некто другой. Временным решением этой проблемы является прощение. Но это подобно обрыванию цветков у сорняков. Они непременно вырастут снова. Более долговременное решение – выкопать обиду с корнем, и здесь необходимо Приятие. Приятие – это осознание того, что случившееся не могло быть иным, и в этом не виноват человек. Приятие также подразумевает осознание того, что любое мое суждение относительно, а не Абсолютно, и может меняться. Приятие включает в себя вероятность того, что я неправ, даже если

убежден в обратном! Это также называется смирением.

Очень важно подчеркнуть, что Приятие – это не то же самое, что одобрение. Мы можем принять нечто как произошедшее в рамках функционирования Вселенной, но все равно не любить это. Однако, если «должно быть иначе» все еще здесь, то неизменно последует чувство вины или обиды.

«Следовало», направленное на других, ведет к обиде. «Следовало», направленное на самого себя, рождает чувство вины и эгоцентричный страх. Корнем «мне следовало» является претензия ЛЧА на власть. Когда я говорю: «мне следовало повести себя иначе», то подразумеваю этим, что мое действие – это продукт личной силы, которую я применил недолжным образом. Это чувство вины. Когда я проецирую «следует» на свои будущие действия, то мне отчасти известно, что я недостаточно могущественен, чтобы контролировать все возможные факторы для обеспечения успеха, и в результате получаю страх.

Так что мы снова стоим перед вопросом о личном могуществе. Когда мы заявляем, что оно у нас есть, то неизбежно страдаем. Когда мы свободны от ложных, по сути своей, претензий ЛЧА, то наше личное бессилие очевидно, и присутствует Мир. Этот Мир безусловен; он остается, даже когда мы расстроены из-за того, что нам что-то не нравится.

Живое Учение пытается взрастить понимание того, что все действия – и наши, и других людей – являются продуктом Высшей Силы, которая действует через хитросплетение генетической предрасположенности с жизненным опытом (обусловленностью). Генетическую предрасположенность мы видим в младенцах: кто-то от рождения пассивен, кто-то активен. По мере роста к ней прибавляется жизненный опыт, который усиливает или видоизменяет врожденные качества, и именно эта сумма влияет на действие в момент его совершения. Поэтому все действия – и плохие, и хорошие – проистекают не из личного могущества, как мы думали поначалу. С таким пониманием мы перестаем испытывать чувство вины или гордости за свои поступки, как и страдать от отравляющего чувства ненависти к другим за их действия, вне зависимости от того, какую боль они нам причинили.

Большая книга указывает на то, что эго (ЛЧА) проявляется разными способами. В Четвертом Шаге нас призывают распознать различные его проявления, начиная с обид, и затем переходя к страхам.

СТРАХИ

«Мы тщательно проанализировали наши страхи. Мы записали все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело?»¹⁹

Как и в случае с обидами, связь между страхом и эго (ЛЧА) чрезвычайно важна. Четвертый Шаг призван прояснить ее. Большинство из нас с раннего возраста учат, что

опора на собственные силы – желанное и достойное восхищения качество, и всячески побуждают развивать его. Но чтобы действительно быть такими, нам надо прибегнуть к личной силе. Даже если мы считаем себя независимыми, то все равно знаем из собственного жизненного опыта, что личное могущество ограничено. Страх возникает, когда мы осознаем, что имеем недостаточно силы для осуществления того, что, как мы считаем, нам «следует» сделать.

Когда ваш список страхов будет готов, возможно, вы увидите нить, пронизывающую их все. Она всегда ведет к чувству недостатка могущества и невозможности контролировать.

Деятельность ЛЧА позволяет нам на время почувствовать себя могущественными и независимыми. Она заставляет нас поверить в обладание способностью управлять событиями и самими собой. С этой мнимой независимостью приходит и чувство изоляции. Пристрастие усиливает это чувство. Когда зависимость находится в активной фазе, мы остаемся один на один с чувством того, что нам «следует» быть могущественными, поскольку мы постоянно натываемся на печальные доказательства нашей слабости. Те из нас, кто не страдает от зависимости, тоже видят доказательства того, что мы считаем слабостью, в моменты, когда у нас не получается вести себя в соответствии с собственными моральными и философскими нормами.

В контексте Живого Учения слабость и бессилие – совершенно разные вещи. Слабость означает, что существует *возможность* личного могущества, но мы не обладаем достаточным его количеством. Бессилие – это признание иллюзорности личного могущества, того, что у нас никогда его не было, даже когда нам казалось обратное. Великий жизненный парадокс состоит в том, что с претензией на личное могущество приходит страх и слабость, а с осознанием личного бессилия – настоящая сила.

«Духовная жизнь – не теория.

Мы должны жить ею»²⁰.

Бессилие – это не беспомощность и не фатализм. Когда мы признаем свое личное бессилие, то образуется пространство, в котором мы начинаем видеть, что нам ДАНА сила действовать, думать и чувствовать. Труднее всего признать, что она распространяется и на плохие поступки. Наше осознание должно значительно расширяться, прежде чем мы признаем, что даже наш эгоцентризм дан нам тем же Источником, что и сила совершать добрые и благородные поступки.

Когда мы начинаем осознавать, что мы – не независимые капли, а волны, неотделимые от великого Океана, эгоцентричный страх начинает естественным образом улетучиваться. Мы начинаем видеть, что все, что бы мы ни делали, является функционированием Океана в его проявлении посредством формы и движений волн – нас. Становится видно,

что вся сила рождается в Океане, а мы, как волны – лишь проявляемся через нее, а не управляем ею. В таком осознании страху не выжить.

СЕКС

Сложно себе представить более обсуждаемую тему, чем секс. Она находится во главе списка самых популярных тем, на которые мы редко говорим на людях всерьез. С присущим им благоразумием, Шаги не занимают по ней никакой позиции, а просто признают, что это естественная человеческая активность, в которой важна искренность. Живое Учение тоже воздерживается от принятия морального взгляда по этой теме, но обращает внимания на то, что это сфера человеческой жизни, в которой часто наблюдается наибольшее расхождение между твердыми личными убеждениями и фактическим поведением. Поэтому секс является плодородной почвой для глубокого взгляда на претензии на личное могущество и контроль. Разве бы мы не делали всегда только то, что считаем правильным, будь это в наших силах?

Когда мы не способны поступать в соответствии со своими моральными принципами, мы называем такие моменты «моментами слабости», или считаем себя «слабыми». Этим мы имеем в виду, что обладаем личным могуществом, но в недостаточной мере. С такой позиции мы вынуждены отчаянно продолжать алчную погоню длиною в жизнь за большим могуществом и контролем.

Когда она закончится? Когда мы остановимся, оглянемся вокруг и поймем, что образ могущества и контроля, за которым мы гонимся – это мираж?

Одна из наших задач в Четвертом Шаге – письменно задокументировать нашу сексуальную историю, особенно моменты бесчестия, эгоизма и безрассудства. Мы фиксируем каждый из своих сексуальных поступков, за которые чувствуем вину или стыд. Вина и стыд – это красные флажки, отмечающие деятельность Ложного Чувства Авторства. Мы ощущаем их только когда нам кажется, что в нашей власти было поступить правильно, но мы выбрали другой вариант. Живое Учение призывает вас поставить под вопрос основное допущение об обладании личным могуществом и выяснить, правдиво ли оно.

ЧУВСТВО ВИНЫ И СЕКРЕТЫ

Четвертый Шаг – это начало процесса искупления, который продолжится вплоть до Десятого Шага. Чтобы пройти через него, полезно включить в список обид, страхов и сексуальной истории все, из-за чего вы чувствуете вину, или продолжаете скрывать как секрет. Целью по-прежнему является предельная искренность, не скрывающая ничего, каким бы отвратительным или постыдным оно ни было.

КТО Я?

Кто я? Это главный вопрос, который ставит Четвертый Шаг, а также Живое Учение. Однако, ни Шаги, ни Живое Учение не дают вам на него ответ. Оба дают поддержку и руководство, но завершить задание придется вам.

Если вы хитры, то, возможно, спросите меня: «С кем ты говоришь? Кто это должен завершить задание?»

Сожалею, но вам не удастся выманить у меня ответ. Придется вам попробовать самим это выяснить!

Пусть оно найдет вас сейчас.

ШАГ ПЯТЫЙ

«Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений».

Пятый шаг является важным довершением Четвертого Шага. Здесь мы делимся информацией и озарениями Четвертого Шага с надежным человеком. Это дает возможность облегчить чувство изоляции, которое мы испытываем, держа часть самих себя в секрете. Однако для некоторых из нас это одна из самых трудных и пугающих вещей, на которую можно решиться. Если нам удастся прорваться через страх и сделать этот решающий шаг, результат оказывается впечатляющим. Поделиться своими самыми сокровенными и наиболее оберегаемыми секретами о том, кто мы и что мы сделали (Четвертый Шаг), с другим человеком, означает избавление от ноши, которую мы тащим, часто даже не подозревая об этом. В особенности это касается области сексуального поведения. Многие из нас воспитаны обществами, в которых секс – за некими узкими, строго обозначенными рамками – считается позорным, греховным и развратным. Многие люди, предпринимая Шаги, доходят до этой точки с чувством собственной «грязноты» из-за своего сексуального поведения. Поразительно, что лишь рассказав о своих секретах другому человеку (предпочтительно кому-то, кто уже сам прошел программу Двенадцати Шагов), мы уже начинаем освобождаться от чувств вины и стыда, преследовавших нас всю жизнь.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РОД ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ

В Четвертом Шаге мы встали на путь честности с самими собой в вопросе о том, кто мы на самом деле, в противовес тому, кем, как нам кажется, мы ДОЛЖНЫ быть. В Пятом Шаге мы выйдем с этой честностью в мир, признав перед другим человеком, кем мы являемся на самом деле. С этого момента мы действительно начинаем оживать.

Попытки удержать идеальный образ самих себя затрачивают уйму энергии, тогда как просто *быть* теми, кто мы есть – легко. Несомненно, в нас есть несовершенства (которые Шаги называют недостатками и изъянами характера), но, как мы увидим в Шестом и Седьмом Шагах, они есть в каждом. Освобождение от бремени притворства кем-то, кем мы не являемся – это подлинная Милость.

Пятый Шаг – это обряд искупления. Часто, когда мы просим человека выслушать наш Пятый Шаг, он также делится с нами какими-то своими секретами, которые прежде охранял. Таким образом, видимость независимости, уникальности и отдельности может утончиться или же вовсе исчезнуть. Мы воссоединяемся с собственной человечностью. Мы осознаем, что являемся частью чего-то большего, чем наше предполагаемое независимое «я». Какое потрясающее облегчение! Какая удивительная свобода!

Для тех счастливицков, которые посещают группу Двенадцати Шагов, завершение Пятого Шага является важным рубежом. Это переходный ритуал, после которого новый член внезапно чувствует себя частью коллектива. Даже не слишком общительные из нас могут обнаружить в себе это прелестное чувство родства и связи с остальными, испытавшими свободу, которую неизбежно несет завершение этого Шага.

Большая Книга описывает некоторые реакции, свойственные людям после раскрытия своей истории другому человеку.

*«Мы можем смотреть миру в глаза».*²¹

*«И в одиночестве нам легко и спокойно».*²²

*«Наши страхи покидают нас».*²³

*«Мы начинаем чувствовать близость Творца».*²⁴

*«Мы начинаем испытывать духовное переживание».*²⁵

*«Мы чувствуем, что... идем рука об руку с Духом Вселенной».*²⁶

Если вы читаете эти строки, не проделав первые пять Шагов, то вас можно простить за то, что вы считаете их гиперболой. Но если вы поработали с программой хотя бы до этой точки, то наверняка уже имеете представление о чувстве, на которое указывают эти фразы. Свобода и непринужденность открываются в признании правды о самом себе, а следовательно, и правды Того, что Есть. Если когда-то мы считали, что для обретения чувства собственного достоинства и полноты нам надо стать *хорошими*, то теперь мы понимаем, что нам надо просто быть собой.

Какое невероятное облегчение!

Пусть оно найдет вас сейчас.

ШАГИ ШЕСТОЙ И СЕДЬМОЙ

6

«Полностью подготовили себя к тому,
чтобы Бог избавил нас от наших недостатков».

7

«Смиренно просили Его исправить наши изъяны».

Шестой и Седьмой Шаги часто обсуждаются вместе. Я давно подозреваю, что на самом деле это один шаг, разделенный надвое, чтобы получилась ровно дюжина.

На протяжении более семидесяти лет и десятков тысяч собраний программ Двенадцати Шагов бушует спор о разнице между недостатками и изъянами характера. Подстраиваясь под наши нужды, я буду говорить о них, как о двух понятиях, указывающих на одну и ту же вещь – лишь с одним небольшим отличием. Изъян характера – это нечто очевидное и легко распознаваемое. «Недостаток» указывает на качество, которого попросту нет, поэтому его не так легко обнаружить.

«Рам Цзы знает.
Ты совершенен.
Каждый твой изъян
Проработан до деталей.
Каждый твой порок –
На нужном месте.
Каждое действие –
В нужном моменте.
Только Бог мог заставить работать
Такую нелепицу».²⁷

Суть этих двух Шагов – продолжение признания своего личного бессилия. Шаги подчеркнута НЕ говорят нам начать работу над исправлением собственных недостатков и изъянов характера. Попытаться исправить собственные недостатки – это все равно, что пытаться оторваться от земли, потянув за шнурки своих ботинок.

Если вы читали Большую Книгу, то знаете, что Бог, о котором в ней говорится – это объективизированный образ Бога мужского пола, соответствующий культурной и религиозной направленности авторов книги. В наши дни с некоторыми (включая меня) такой образ Бога не резонирует. К счастью, сами авторы не настаивают на том, чтобы мы приняли их

концепцию. В этом смысле Шаги предоставляют удивительный простор. Каждый может сформировать свое представление о том, чем Бог является, а чем – нет. И все же, некоторых из нас язык сбивает с толку. Если вы – один из таких людей, не отчаивайтесь. Многие из нас получили гигантскую пользу от Шагов и Большой книги, будучи неуверенными в том, как быть с некоторыми религиозными фразами и отсылками. Когда я только начинал работать с Большой Книгой, моя неприязнь к этому термину была так сильна, что иногда я буквально вымарывал слово «Бог» и писал вместо него «Бесконечное Неизвестное», чтобы перефразировать подобные предложения. Возможно, стоит упомянуть, что со временем моя неприязнь прошла. По мере развития моих отношений с Силой, более могущественной, чем мое личное «я», я обнаружил, что меньше реагирую на духовные концепции окружающих. Я перестал желать от других подтверждения, согласия и даже возможности подискутировать. Понимание других просто потеряло значимость; я начал осознавать, что все эти идеи являются указателями на одно и то же. Важны были лишь мои собственные отношения с этим, осмелюсь сказать, «Богом» моего понимания.

В Живом Учении Адвайты Бог понимается не в качестве объекта. В Адвайте Бог – это Океан, который является одновременно источником и сутью всего, но сам при этом не является «вещью». Таким образом, Океан не может быть познан интеллектуально, поскольку интеллект оперирует только объектами. Здесь язык нас подводит. Слова могут лишь указывать на вездесущий Океан, но не могут его описать, поскольку он не является объектом.

Многие считают «Дао Дэ Цзин» величайшим текстом недвойственности. Он начинается строками:

«Дао (Океан, Бог), которое можно описать
– не есть истинное Дао».²⁸

Лао Цзы, автор текста, признает, что то, что он пишет о Дао, не является абсолютной правдой. Но на этом он не останавливается! Он пишет дальше, пишет прекрасно об этом Дао, зная при этом, что как только слова написаны, это уже не истина. Приведя цитату Лао Цзы, спешу вас уверить, что и я не претендую на истинность написанного мной. Однако, надеюсь, что какие-то из этих указателей достигнут своей цели в вашем сердце, и вы *увидите*, на что они указывают. Или, говоря словами Чжуан Цзы (коллеги Лао Цзы): «Покажите мне человека без слов, с ним я хотел бы поговорить!»

В Живом Учении мы используем метафору с Океаном, чтобы указать на Сознание. Как вы помните, в этой модели кроме Океана не существует ничего. Поэтому все, что есть в мире, понимается как временные потоки энергии в Океане – волны. Мы описываем движение Океана как «волны», но волна не может существовать отдельно от Океана. Все, чем волна является и что делает, полностью зависит от Океана.

В контексте Адвайты, Шестой и Седьмой Шаги указывают на важное понимание. Мы – не обособленные создания, наделенные творческой силой, которыми всегда себя провозглашали. И, как таковые, не мы создали свои недостатки и изъяны – не в наших силах и избавиться от них.

Предостерегаю вас, что если вы заявите об этом во всеуслышание, то на вас, скорее всего, обрушится буря насмешек и презрения со стороны людей, уверенных в собственном могуществе и независимости. Вас обвинят в уклонении от обязанностей, покорности судьбе и массе прочих ужасных вещей. Помните, что нашей целью не является переубеждение кого-либо в чем-либо. Мы собираемся открыть Истину для себя. Ее не найти в спорах с окружающими; требуется глубокое и тщательное исследование того, кем и чем мы в действительности являемся. Когда Истина Того, что Есть, начинает видеться более непосредственно, мы переходим от веры к ясности. Когда мы прочно укоренены в ясности, уже не имеет значения, что говорят и думают другие. То, что Есть, просто Есть.

Настоящее смирение – это убежденность в том, что мы не являемся авторами НИ ОДНОГО из своих действий. Покорная просьба к Богу избавить нас от наших недостатков есть признание нашего абсолютного бессилия.

Размышляя о сдаче, люди часто представляют себе, что сдавшись силе, более могущественной, чем мы, мы перестанем что-либо делать. Что мы будем просто сидеть сиднем весь день в ожидании действий от Бога. По своему опыту и по опыту многих других, зашедших дальше размышлений и действительно вставших на путь сдачи и исследования, могу сказать, что это не так. На самом деле, освобождение от пут эго в результате сдачи наполнило большинство из нас энергией и дало силы, о которых мы и не подозревали.

В Живом Учении есть такое упражнение: составить список из трех наиболее значимых событий в вашей жизни. А потом поразмышлять, до какой степени вы повлияли на то, чтобы эти события произошли. Большинство из тех, кто делает упражнение, получает четкую картину того, какую важную роль играет в нашей жизни Случай. За этим осознанием неизбежно следует настоящее смирение. Дальнейший вывод заключается в том, что если бы мы были властны над своей жизнью, то лишили бы себя заслуженного.

ПРИЯТИЕ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ

Прошло более двадцати пяти лет с тех пор, как я впервые сделал Шестой и Седьмой Шаги. Мне хотелось бы сообщить, что все мои недостатки и изъяны характера устранены, однако, к сожалению, это не так. Как и в стихотворении Рам Цзы чуть выше, все мои пороки божественно расставлены по своим местам, делая меня той уникальной личностью, которой я сегодня являюсь. Мы часто представляем, что свобода – это результат избавления от недостатков и изъянов характера, но это просто игра воображения. Некоторые из нас обнаружили, что Истинный Мир заключается в Приятии того, что мы считаем отрицатель-

ным. Я повторяю, Приятие не означает одобрение. Приятие вещей такими, какие они есть – это простое, но глубокое признание обстоятельств настоящего момента. И эти обстоятельства *включают* в себя также наши реакции и суждения.

Когда я впервые встретился со своим Учителем, Рамешем Балсекаром, он часто говорил о Приятии и личном бессилии, и поскольку я был трезв уже два года и прошел все Двенадцать Шагов, то представлял, что знаю, о чем он говорит. Он был непоколебим в своем утверждении о том, что все происходит по воле Сознания (Океана), и что мы (волны) являемся просто выражением этой воли. Я не испытывал никаких затруднений, потому что это соответствовало моему пониманию Шагов. И все же, однажды после посещения беседы с ним я вернулся домой и обнаружил, что мой пятилетний сын сидит на полу и делает кое-что, что я ему много-много раз говорил не делать! Я пришел в ярость. Я закричал на него: «Джастин, я тебе пятнадцать раз говорил не делать этого, а ты продолжаешь. Что с тобой такое? Тебе нужно время подумать об этом. Иди в свою комнату!» Он отправился к себе в комнату, а я почувствовал себя худшим на свете учеником Адвайты. Я будто бы забыл, что все на свете происходит по воле Океана. Поэтому когда я на следующий день пошел на беседу к Рамешу, то признался в своем провале. Я рассказал ему, как наказал своего сына, как будто тот был виноват в том, что сделал, и как забыл о том, что все происходит по воле Сознания. Пока я рассказывал, Рамеш только качал головой, а когда я закончил, он сказал: «Уэйн, ты действительно кое-что забыл. То, что ты накричал на сына – тоже было действием Сознания! Даже когда ты соглашаешься, что на все его воля, то свои действия все равно никогда не учитываешь».

«Если можешь просто Быть – Будь.

Если нет – взбодрись и лезь в чужие дела,
навязываясь и выводя из себя других, пока сам ноги не протянешь!»

Э. Э. Каммингс

Свобода, которая сейчас со мной, состоит в интуитивном знании того, что Вселенная находится в идеальном порядке. Этот идеальный порядок включает в себя наши реакции, чувства и суждения, какими порочными и неприглядными бы они ни были. В знании того, что в этот момент я таков, каким не могу не быть, а в следующий момент все *изменяется*.

Это – простейшая из истин, и одна из самых глубоких.

Пусть она найдет вас сейчас.

ШАГИ ВОСЬМОЙ И ДЕВЯТЫЙ

8

«Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними».

9

«Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому».

Для меня Шаги интересны своей практичностью. Они признают некоторые базовые, но глубокие принципы человеческой жизни:

- Чем больше ты даешь, тем больше получаешь.
- Раскрытие самых сокровенных секретов перед другим человеком приносит свободу.
- Когда разбираешься с беспорядком, который натворил в своей жизни, она лучше работает.
- Признание личного бессилия – врата, ведущие к концу страданий.

Шаги, особенно с Четвертого по Девятый, в высшей степени практичны, и их заявленной целью является духовное пробуждение. Шаги уделяют значительное внимание избавлению от секретов и неразберихи в жизни, так как те могут быть особенно крупными препятствиями на духовном пути.

Трудно не наломать дров, живя в мире сколь-нибудь долго. Люди, страдающие от зависимости, неминуемо причиняют вред и друзьям, и врагам. Те, у кого нет зависимости, также имеют недостатки и изъяны характера, которые обеспечат нанесение вреда окружающим – будь это вред физический, эмоциональный или финансовый.

Если мы проделали Четвертый Шаг со всей строгостью и тщательностью, то наверняка собрали кучу материала, чтобы составить список людей, которым мы навредили – в этом заключается первая часть Восьмого Шага. После составления списка следует обдумать, как можно возместить этот ущерб. Во всевозможных группах Двенадцати Шагов существует безбрежная кладовая подобных опытов. Любая ошибка, которую только можно совершить, уже была совершена и свободно обсуждается кем-то (возможно, многими). Посоветовавшись с искушенным человеком *прежде*, чем начинать этот процесс, вы сможете уберечь себя от множества огорчений.

Заглаживая свою вину перед другими, мы сами освобождаемся, однако Шаги ясно подчеркивают, что ценой за эту свободу не должны стать раны других людей. Нельзя облегчить бремя вины за неверность, признавшись своему ничего не подозревающему мужу, что вы переспали с его братом, но очень жалеете об этом!

Самыми успешными извинениями обычно бывают такие, которые сделаны после тщательного обдумывания и взвешивания. Поделитесь ими *заранее* с опытным и знающим

человеком. Некоторые восторженно бросаются вслепую, а потом говорят, что их надежды не оправдались – наоборот, неразбериха только усугубилась.

Чтобы помочь взрастить готовность, подбодрить и дать вдохновение для этого, порою трудного и пугающего дела, Большая Книга описывает тишину, мир и успокоение, которые часто являются результатом внутренней уборки, намеченной в шагах с Четвертого по Девятый. Эти описания известны как «Обещания». Хотя все они и исполнились в моей жизни, как и в жизнях многих других, я уверен, что жизнь не дает никаких гарантий. И Обещания, перечисленные ниже – не исключение. Я заметил, что у разных людей они исполняются в разной степени и с разной скоростью.

«Мы познаем новую свободу и новое счастье.

Мы не будем сожалеть о прошлом, но и не захотим перечеркнуть его.

Мы постигнем смысл слова «безмятежность» и познаем покой.

Как низко бы мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим.

Исчезнет ощущение ненужности и жалости к себе.

У нас исчезнет интерес к эгоистичным вещам, и появится интерес к другим людям.

Поиск себя прекратится.

Изменится все наше отношение к жизни и мировоззрение.

Страх перед людьми и финансовым неблагополучием оставит нас.

Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше озадачивали нас.

Мы внезапно осознаем, что Бог делает для нас то, что мы не могли сделать для себя сами»²⁹.

Как я уже говорил ранее, когда я был в завязке около двух лет, духовный импульс Шагов, в сочетании с желанием знать, что за сила во Вселенной так внезапно меня протрезвила, привел меня к встрече с духовным учителем Рамешем Балсекаром. Когда мы познакомились, я и не подозревал о том, что он более всего остального повлияет на мое духовное развитие. На протяжении последующих 22 лет, вплоть до его смерти в 2009 году, наши жизни были неразрывно переплетены, и я полюбил его так, что это невозможно описать словами.

После того, как Рамеш ушел на пенсию с поста президента Банка Индии, он продолжил активно развивать свой интерес к теме Адвайты, который был с ним на протяжении всей жизни, и впоследствии стал весьма публикуемым и любимым учителем этого предмета. Как-то, вскоре после нашей встречи, я поделился с ним Обещаниями из Большой книги. Рамеш сказал, что они звучат как прекрасное описание человека с глубоким духовным пониманием, Мудреца. С того момента я и начал осознавать истинную универсальность принципов, описанных в Двенадцати Шагах. Они были самоочевидны и истинны как в

Экроне штата Огайо, так и в индийском Мумбаи. Конечно же, формулировка и культурное выражение различались, но основополагающий принцип личного бессилия оставался тем же.

ГОТОВНОСТЬ

Живи так, как будто от этого зависит твоя жизнь.

Рам Цзы

В Восьмом Шаге мы снова сталкиваемся с вопросом готовности. Как уже говорилось ранее, мы не можем своими силами обрести эту готовность, однако она необходима нам для продолжения пути. Если вы религиозны, то можете просить готовности у Бога, и если она не приходит мгновенно, то просто продолжать просить. Нерелигиозные люди могут воспользоваться рядом каких-либо методик по развитию готовности. Наверняка можно сказать лишь одно: если бы существовал верный способ обрести готовность, который бы действовал всегда и для всех, то мы бы о нем уже знали. В конечном счете, нам остается только признать, что готовность придет тогда, когда придет, и не в наших силах как-то этому поспособствовать.

Слово «готовность» встречается вновь и вновь на страницах Большой Книги, и оно было одним из тех, с которыми у меня возникали немалые трудности. Как эти ребята, написавшие книгу, могут без устали проталкивать идею о том, что уверенность в собственном могуществе – корень моих проблем (с этим я еще соглашался), а потом поставить все с ног на голову и заявить, что мои проблемы решатся благодаря готовности?!

Эта трудность разрешилась во время беседы с моим дорогим учителем, Рамешем. Он рассказал о подобной проблеме, возникшей у него с его учителем, человеком по имени Нисаргадатта Махарадж. Нисаргадатта мог в один момент сказать: «Все делает Сознание (Бог), ты ничего не делаешь», а в следующий заявить: «Чтобы духовно пробудиться, ты должен быть искренним. Ты должен жаждать этого более, чем чего-либо еще, как утопающий жаждет воздуха».

Рамеш сказал, что кажущийся парадокс между этими двумя высказываниями заставлял его по приходу домой рвать на себе волосы. Зачем он сначала говорит мне, что я ничего не делаю, а потом – что я должен быть искренним?

Рамеш сказал, что, в конце концов, он понял, что его учитель говорил описательно; описывая, что искренность должна была *случиться*, чтобы пришло духовное пробуждение. А воспринимал Рамеш услышанное (сквозь свое Ложное Чувство Авторства) как предписание к действию – что он должен каким-то образом развить в себе искренность.

Когда я начал смотреть на готовность как на нечто, случающееся по Милости, а не что-то, что я сам должен был вызвать, то пропало все напряжение.

Большая Книга указывает на то же понимание:

«Мы пытаемся вымести мусор, накопившийся от наших усилий жить, опираясь на собственную волю, и командовать парадом. Если у нас нет энергии, чтобы сделать это, то мы будем просить, пока она не придет»³⁰.

Просьбы, конечно, не заставят готовность прийти, но если они случаются, то их можно рассматривать как часть прихода. Оглядываясь на собственный опыт работы с Шагами, я ясно вижу, что всякая готовность, которая ко мне приходила, была чистой Милостью или «Незаслуженной Услугой от Бога».

ИЗВИНЕНИЯ

Когда пришло мое время заглаживать свою вину, я был достаточно подготовлен, но напуган. Я задолжал владельцу бара (который совершил дорогую ошибку, наняв меня) довольно приличную сумму, поскольку часто путал свою банку для чаевых с кассовым аппаратом. Но еще более пугающим было то, что я задолжал своему партнеру по бизнесу МНОГО денег после семи лет недоплаты ему того, что по праву ему принадлежало. Мне надо было признаться ему, что я злоупотреблял его доверием и мошенничал. Я боялся, что он разорвет наши отношения, и я вылечу из дела.

Владельцу бара я предложил ежемесячно выплачивать определенную сумму, которую мог себе позволить без обременений для семьи, и он согласился. Через несколько лет мой долг был погашен, и после последней оплаты я получил от него очень милую записку, гласившую, как он мною ВОСХИЩАЕТСЯ и желает мне всего наилучшего!

Мой партнер по бизнесу, к моему удивлению и облегчению, принял мои извинения за предательство и согласился на мое предложение по возврату украденного. Это заняло шесть лет, но, в конце концов, все деньги были возвращены. Наш совместный бизнес процветал, и на протяжении последующих двенадцати лет он доверял мне серьезные дела. И теперь его доверие было заслуженным.

Приносить подобные извинения может быть трудно и страшно, также они очень прямолинейны. Иногда не представляется возможности прямо извиниться перед человеком, которого мы ранили – в таких случаях приходится применять смекалку. Одним из людей в моем списке был некто, чье имя я не знал.

Я был на вечеринке на острове Данк Большого Барьерного рифа у берегов Австралии и столкнул стакан с перил второго этажа. Он разбился о площадку внизу, и я не придавал этому значения. Вскоре раздался крик человека, и потом он вошел, истекая кровью. Он прошелся босиком по осколкам и получил глубокие порезы. Я ничего не сказал. Когда, тринадцать лет спустя в Лос-Анжелесе я перестал пить, шансы найти этого человека и извиниться перед ним были невелики. Решением стала общая, жизненная компенсация: по сей день, когда я оказываюсь где-то, где люди ходят босиком (например, на пляже или в

парке), и вижу осколок стекла, я поднимаю его и бросаю в урну. Это простая вещь, но каждый раз я чувствую благодарность за все изменения, произошедшие в моей жизни.

Мне удалось принести извинения моей жене за боль, которую я ей причинил, но наш брак все равно распался. Не все извинения приносят желаемый результат. Но, несмотря на это, мы до сих пор находимся в дружеских отношениях, и мне не стыдно посмотреть ей в глаза, зная, что я сделал все, чтобы загладить свою вину.

Стремительные изменения в жизни происходят заметнее всего при принесении извинений. Хотя и нет никаких гарантий положительных результатов, истории о чудесных переменах в разбитых отношениях и о крутых поворотах судьбы – обычное дело. Почти все, прошедшие через процесс заглаживания вины, сообщают, что их отношение к самим себе и к жизни в целом улучшилось. Обещания – нечто большее, чем зазывающая реклама; это резюме происходящего в жизни тех, кому была дарована сила жить по этим духовным принципам.

Пусть она найдет вас сейчас.

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

«Продолжали самоанализ и,
когда допускали ошибки, сразу признавали это».

Чтобы духовное переживание проходило беспрепятственно, его каналы должны быть чистыми и без блокад. Десятый Шаг призван поддерживать чистоту канала, созданного выполнением Шагов с Четвертого по Девятый.

Большинство из нас – не святоши, наше поведение подчас не идет во благо ни нам самим, ни окружающим. С растущим пониманием того, что все поступки – и плохие, и хорошие – являются продуктом Вселенских Сил (Океана), мы освободимся от чувства вины и гордости. Как вы помните, в Шестом и Седьмом Шагах мы вновь подтвердили, что наши недостатки и изъяны – в Божьих руках. Теперь, чтобы жизнь оставалась комфортной, нам придется быстро подчищать любой беспорядок, который создадут изъяны нашего характера и наши недостатки.

ПЕРЕМЕНЫ

К этому моменту нашего путешествия к полному бессилию часто возникает тревожный вопрос: если мы бессильны, то можем ли мы что-либо изменить, или же нам суждено повторять снова и снова старые ошибки?

Ответ не так прост. У всех людей есть потребности, а потребности означают перемену. Если у меня заболит голова, то мне, естественно, захочется это изменить, чтобы не мучиться от боли. Если мне присуща раздражительность, из-за которой я попадаю в неприятности, то мне, естественно, хочется измениться, чтобы в жизни стало меньше проблем.

Из своего прожитого опыта мы знаем, что постоянством обладает только одна вещь: перемены. Ничто во вселенной не остается недвижимым. Нам известно, что перемены могут и должны произойти, но когда в дело вмешивается ЛЧА, то мы теряем из виду Источник перемен. Деятельность Ложного Чувства Авторства заставляет нас чувствовать свою полную ответственность за осуществление перемен. И неизбежно приходит тревога. Когда ЛЧА в деле, то у нас создается впечатление, что это мы приносим перемены. Мы объявляем себя авторами усилий, которые прикладываем, надеясь достичь желаемого результата. Если перемена СЛУЧАЕТСЯ, то ЛЧА гордо собой. Если не случается, то мы (как ЛЧА) берем на себя вину. Но снова актуален фундаментальный вопрос: являемся ли мы авторами перемен, или же мы просто посредники, через которых они происходят?

Чтобы ответить на этот вопрос, велико искушение записать себя в «соавторы» перемен. Такое решение признает существование силы, более могущественной, чем мы, но

не лишает нас уютного чувства личного обладания хотя бы ЧАСТЬЮ могущества. Однако, если мы неумолимо искренни в своем исследовании, то поставим под вопрос правомерность притязания и на эту ЧАСТЬ могущества. Если даже мы заключим, что она у нас есть, то откуда она взялась первоначально?

Тут уже становится очевидным, что для совершения каких угодно действий нам не обойтись без «Божьей помощи», как ее называет Большая Книга. Если мы религиозны, то можем попросить Бога о помощи. Если мы не религиозны, но ознакомлены с Живым Учением, то с комфортом пребываем в понимании, что «Божья помощь» придет – или нет. Осознание и принятие этого «или нет» – признак углубления понимания и духовного взросления. Мы не всегда получаем то, чего хотим, чего просим, о чем молимся, или что считаем необходимым или заслуженным. Мы получаем то, что получаем.

Студентам Живого Учения указывают на важность признания происходящего или не происходящего как части Того, что Есть. Многие люди по ошибке принимают такое отношение за фатализм. Но это не фатализм. И не утверждение в стиле Нью Эйдж о том, что все, что происходит – ради высшего блага. Это скорее сдвиг в сторону неизменного мира, в котором отсутствует личная заслуга или вина за происходящее. Также это признание подразумевает неизбежность перемен. Тот факт, что некие обстоятельства имели место на протяжении определенного времени – даже долгого – не означает, что они непременно такими и останутся.

Это понимание можно обобщить фразой, которую я считаю одной из мудрейших, когда-либо написанных: пройдет и это.

ОШИБКИ

При продолжении личного анализа в Десятом Шаге, наблюдая себя в постоянно сменяющихся ситуациях, мы, несомненно, обнаружим ошибки. Когда ЛЧА присутствует и вовлечено в действие, то, совершая ошибки, мы страдаем. В непрерывном внутреннем диалоге мы ругаем себя за то, что мы могли и должны были сделать иначе. Когда же ЛЧА не объявляет себя источником действий, реакция на ошибки совершенно другая. При совершении ошибки остается признание того, что мы напортачили, но оно свободно от чувства «Я неудачник». Согласно опыту, когда мы не растрачиваем энергию на самобичевание за ошибки, которые неизбежно совершаем по жизни, то у нас ее остается гораздо больше на исправление ситуации, к которой привела ошибка. Это и есть процесс незамедлительного искупления, предлагаемый Десятым Шагом.

Тот же принцип применим и к ошибкам других людей. Наше осуждение ограничивается их действием и не распространяется на мнение о них как о человеке в целом. Различие может показаться незначительным, но в действительности оно довольно глубоко.

Высокомерие и неуверенность в себе – это пара атрибутов вовлеченности ЛЧА. Часть претензий ЛЧА на контроль – это претензии на правоту. Но все же мы пребываем в

неуверенности, поскольку из жизненного опыта знаем, что даже будучи убежденными в своей правоте, можем ошибаться. Часто мы упряимся и начинаем защищаться. Но когда, с практикой Шагов и исследованием, предлагаемым Адвайтой, претензии ЛЧА ослабевают, нам становится легче признавать свою неправоту.

Мы обнаруживаем, что оказаться неправым – не жуткая трагедия, которую из этого делало ЛЧА. То, что мы иногда неправы, не умаляет наших достоинств; мы всего лишь люди. Также мы обнаруживаем, что когда признаем свою неправоту перед другими, их баррикады тоже падают. Создается пространство, в котором у человеческого контакта и взаимодействия появляется больше шансов.

Пусть оно найдет вас сейчас.

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

«Стремилась путем молитвы и медитации углубить сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого».

Произнесите слова «молитва» или «медитация» перед кем-нибудь и посмотрите, как у них нахмурятся брови, и поведение станет серьезным. Нас всю жизнь обуславливали, что общение с Источником (Богом) – дело серьезное. Никаких улыбочек и смеха!

Но ему не обязательно таким быть. Когда молитва и медитация полностью интегрируются в повседневную жизнь, они могут стать очень светлыми и радостными.

«Если в жизни вдруг появляются сомнения или волнения, мы останавливаемся и просим правильной мысли или действия. Мы постоянно напоминаем себе, что больше не командуем парадом, смиренно повторяя про себя множество раз за день: «Да будет воля Твоя». Уменьшается опасность волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и принятия необдуманных решений. Мы действуем намного эффективнее. Мы не так легко утомляемся, потому что не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы пытались подстроить жизнь под себя. Это работает, действительно работает»³¹.

В абзаце выше Шаги, практичные как всегда, предлагают качественный совет для тех, кто еще борется. Остановиться (если это возможно) и вспомнить, что именно «воля Твоя» исполняется ВСЕГДА. Прочно укорененные в этом осознании, мы отпускаем борьбу с Тем, что Есть, и познаем Мир, не зависящий от того, что мы делаем.

Остановка в момент сомнений и волнений приносит пользу потому, что волнение – это обычно результат деятельности ЛЧА. Она отвлекает нас от насущной задачи. Она надоедлива, и ее практически невозможно игнорировать, словно аварию, увиденную на дороге. Когда мы останавливаемся, то обычно наступает промежуток тишины. Этот промежуток часто заполняют ясность и вдохновение. Ежедневные ритуальные медитации – это разновидность такой паузы, которая может принести громадную пользу. Даже короткие мини-паузы могут быть довольно полезны и могут уберечь нас от водоворота непрерывных «надо», созданных ЛЧА. Несколько глубоких, сконцентрированных вдохов с закрытыми глазами часто творят чудеса. Если вспомните, то попробуйте сами, и увидите, что случится!

Дела спорятся действительно куда легче и эффективнее, когда мы не под напряжением от иллюзии того, что мы хозяева своей судьбы и все зависит от нас! Признание личного бессилия (того, что мы больше не претендуем на «командование парадом») – это открытый секрет гармоничной жизни.

Духовное пробуждение – это понимание, в котором все происходящее во вселенной можно объяснить одним из двух терминов. Те вещи, которые мы одобряем и считаем положительными, мы можем описать словом «Милость». Те, которые не одобряем и считаем отрицательными, мы можем назвать «Божья Воля». Оба термина являются мощными указателями на то, что все происходящее – это движение Океана. Волны не являются авторами производимых ими действий, даже если иногда и считают себя таковыми.

Когда мы впервые начинаем смотреть вглубь себя, то можем обнаружить, что там – Океан. Это видение расширяет разум. И все же большинство из нас испытывает признание нашей врожденной природы Океана с точки зрения *капли* Океана. Но после этого первого прозрения, даже такого ограниченного, пути назад нет. Мы неизбежно будем прыгать между чувством отдельной капли и чувством того, что мы – Океан. А когда приходит духовное пробуждение, оно заключается в том, что мы не отдельные капли, которые должны воссоединиться с Океаном, и никогда ими не были. Мы – не больше и не меньше, чем сам Океан, выражающийся как Сама Жизнь.

Одиннадцатый Шаг – еще один из тех, где мы ходим по канату между религиозностью и недвойственным восприятием. Фраза «молились лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого» в терминах Адвайты означает, что мы стараемся осознать, что все является Божьей волей (движением Океана), и увидеть, что любая сила, которой обладает волна для совершения своих действий, дарована Богом – все это движение Океана.

ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Куда бы я ни приехал побеседовать с людьми о личном бессилии, кто-нибудь всегда спрашивает: «А как же личная ответственность? Могу я себя вести безответственно, а если кому-то это не понравится, то просто сказать, что Бог заставил меня сделать это?»

Корень таких вопросов – в предположении, что мы обладаем силой создавать действия. И именно это предположение лежит в корне нашего исследования. Есть ли у нас такая сила? Если да, контролируем ли мы ее? Если бы мы могли ее контролировать, то почему мы раним себя и своих любимых? Если вы можете глубоко заглянуть внутрь себя, как предлагает Одиннадцатый Шаг, то, возможно, сможете найти ответ на эти вопросы.

Бессилие – это Понимание, а не оправдание. Однажды на беседу в Вене пришел мужчина и привел свою жену. Когда пришло время задавать вопросы, он живо поднял руку. «Я так рад, что вы наконец-то приехали в Вену», - сказал он. «Я привел сюда жену, чтобы вы ей объяснили, что мы бессильны и все происходит по воле Сознания. Понимаете, мне нравится заниматься сексом с другими женщинами, но жене это не нравится. Я пытался ей объяснить, что через меня функционирует Океан, но она не понимает. Поэтому, пожалуйста, объясните ей это получше».

«Попытаюсь», – сказал я. «Ваш супруг прав в том, что его сексуальным поведением

движет Сила, которая могущественнее, чем его собственное «я». Ему либо дана сила контролировать свое поведение, либо нет. Но и вашими реакциями управляет та же Сила. Та же Сила, которая заставляет его заниматься сексом с другими женщинами, может заставить вас уйти от него, или же самой завести любовника, или, может быть, даже убить его в порыве ревнивой ярости. Никто не может предсказать, что произойдет». Этот ответ их обоих, по-видимому, не обрадовал, и я никогда их больше не видел.

Наши семьи, начальство и общество, в котором мы живем, продолжают возлагать на нас ответственность за наши действия, или же считать нас безответственными. В зависимости от того, как другие оценят наши поступки, нас могут наградить или наказать. Эта система ни строга, ни справедлива. Иногда наши плохие поступки остаются безнаказанными, а хорошие – не вознагражденными. Жизнь играет по своим правилам, которые слишком сложны, чтобы понять их умом. Некоторые люди верят, что справедливость восторжествует в загробном мире или в следующей жизни. Есть множество сложных систем кармы, небес, ада, перерождения... И Живое Учение, и Шаги решительно сторонятся подобных спекуляций. Возможно, Будда точнее всего обобщил это в Ланкаватара сутре: «События происходят, деяния совершаются, но нет никого отдельного, совершающего их».

БОЖЕСТВЕННОЕ ОСОЗНАНИЕ

Шаги говорят о «сознательном контакте с Богом», что можно перефразировать как «получение духовного переживания» или «прозрение в нашу истинную природу». Существует бесчисленное количество духовных практик, призванных углубить наш «сознательный контакт». Будучи духовным искателем, изучать этот огромный рынок чрезвычайно весело. Это как бродить по Стамбульскому Гранд Базару. Тысячи торговцев с энтузиазмом предлагают свой товар: «Сэр! Взгляните на это сокровище! Сюда, сэр! Попробуйте это! Нет, сюда, это – самое лучшее!» «Попробуйте немного этого Тайцзи, сэр». «Привет, у меня тут есть Созерцательная Молитва». «Шшш! Эй, не хочешь Тантры?». «Прошу вас, сэр, отдайте моей йоги в горячей печи». «Мэм, взгляните на эту чудесную Випассану». «Простите, мисс, не желаете ли попробовать эти восхитительные аффирмации?». «Сюда, у меня здесь первосортное Самовопрошание». «Сэр!» «Мэм!»

Да, это может быть поразительным. В зависимости от своего темперамента, вы либо можете отправиться в это волнительное путешествие один, либо предпочесть чувство защищенности, которое дает вам гид. Главное – сделать это. Попробовать то. Попробовать это. Там и лечебные парильни, и Библейские учения, и молельные бдения, и занятия по йоге. Кружки барабанщиков, делящихся друг с другом, бродящих по лабиринтам, паломников всяческого рода. Посмотрите, что вам подойдет. В духовных практиках царит почти бесконечное разнообразие, так что если не подходит одно, можно просто попробовать другое. Начните с чего-нибудь, что покажется интересным и посмотрите, куда вас это приведет. Не волнуйтесь. Расслабьтесь, если можете. Никто не заставляет вас пересиливать себя, но

если вы обнаружите, что делаете это, то, возможно, вспомните, что это движение Океана, принявшее форму вас-борющегося.

Когда я начал свое путешествие по Духовному Гранд Базару, моя цель была проста: найти силу. С помощью Первого Шага я понял, что бессилён перед наркотиками, алкоголем и множеством прочих вещей. Я даже согласился на то, что моя способность управлять собственной жизнью в какой-то степени ограничена. Первоначально я понял Шаги так, что решение лежит в Духовной Силе, поэтому я собрался урвать и себе немного... а лучше – МНОГО! В конце концов, я жил по принципу «чем больше, тем лучше». В особенности меня интересовали техники, которые могли помочь мне достичь уровня Бога. Я думал, что с моими мозгами и Божьим всемогуществом мы могли бы вместе творить великие дела! К счастью, эту стадию я миновал довольно быстро. За нею следовал ряд духовных практик и учений, от самых возвышенных до просто нелепых. У каждой из них я научился чему-то новому. Но действительное осознание того, что я АБСОЛЮТНО бессилён и что ход событий безукоризнен (включая мое одобрительное или неодобрительное отношение к нему), пришло позже.

Создатели Большой Книги отмечают: *«В какой-то мере мы осознали Бога»*³².

С точки зрения Живого Учения, это утверждение относится к растущему осознанию того, что мы – не отдельные сущности, какими когда-то себя считали. Напротив, мы – проявленные аспекты божественного Я (Океана). Когда мы узнаем себя в качестве волн, а не отдельных капель, то мы, по сути, узнаем себя как Океан. Это и есть Божественное осознание, или духовное переживание, на которое указывают нам авторы Шагов.

Божественное осознание также является началом Самоосознания, которое в Живом Учении иногда называется «свидетельствованием». Мы начинаем видеть себя и свои поступки по-новому. Свидетельствование, по существу, безличностно. Мы осознали себя, но не в свете самокритичности, как прежде. Мы наблюдаем за своими действиями и реакциями. Когда мы совершаем нечто хорошее, то наслаждаемся этим без гордости. Когда делаем нечто жестокое и непорядочное, то жалуемся об этом без чувства вины. С этой позиции мы с куда большей вероятностью быстро распознаем поступки, требующие зачистки (заглаживания вины). Поскольку в таком состоянии влияние ЛЧА меньше, меньше и защитного поведения с самооправданиями, которые нас ограничивают и поглощают энергию.

Становление «осознающими Бога» также означает, что мы начинаем улавливать разницу между совершением и авторством действий. Волны «совершают» действия, но «автором» является только Океан. Когда мы знаем, что мы – волны, то видим, что наши действия, мысли и чувства – это движения Океана, частью которого мы являемся. Мы больше не испытываем страдания, связанного с чувством личной ответственности за авторство своих поступков, которое преследовало нас, когда мы считали себя могущественными, независимыми сущностями (каплями). Постепенно это осознание проникает из интеллекта в сердце, где становится твердым и постоянным.

БОЖЬЯ ВОЛЯ

Большая Книга признает, что даже если вы теоретически передадите свою волю и свою жизнь на попечение Бога во Втором Шаге, в вас, скорее всего, останется еще какое-то чувство собственной воли (ЛЧА). Она говорит:

«Каждый день мы должны привносить идею Божьей воли во всю нашу деятельность.

«Как мне лучше служить Тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)», – такие мысли должны сопровождать нас постоянно. С такими мыслями можно применять силу воли сколь угодно. Это и есть ее разумное использование»³³.

Здесь мы сталкиваемся со щекотливой проблемой. Как мы можем применять волю (разумно или нет), если на самом деле мы бессильны?

Большинство людей приступают к работе с Шагами, обладая традиционным представлением: «Я – отдельная, независимая сущность, обладающая собственной волей (капля)». В процессе работы с Шагами многих людей постигает озарение, и они осознают: «Я словно волна, абсолютно единая с Океаном, который совершает все действия». Чтобы привлечь людей, находящихся на разных ступенях духовного развития, Большая Книга балансирует на грани: вначале обычно совершенно неясно, насколько мы сами контролируем свою жизнь, а насколько она находится в руках Бога. По мере постижения нашей истинной природы, сама идея личной воли становится все более абсурдной.

Когда я сам впервые столкнулся с этим вопросом, то получил очень хороший указатель от моего друга и проводника, Ли. Мы говорили о Молитве о душевном покое, которая гласила:

*Бог даровал мне спокойствие, с которым я принимаю то, что не могу изменить,
Смелость, чтобы изменить то, что могу,
И мудрость, чтобы познать разницу.*

Я не мог понять, что мне надо было принять, а что – изменить. Ли поделился собственным опытом решения этой дилеммы. Он сказал, что взял лист бумаги и прочертил линию посередине. На одной стороне листа он перечислил вещи, которые, как он думал, он смог бы изменить, а на другой – вещи, которые, как ему казалось, придется принять. Затем он спрятал этот лист и достал лишь спустя полгода, для переоценки этих вещей. Он повторял этот процесс на протяжении нескольких лет и заметил, что вещи перемещаются из колонки «того, что я могу изменить» в колонку «того, что я должен принять», но никогда не наоборот!

Когда вы признаете свое бессилие хотя бы перед одной вещью (как в Первом Шаге), то запустите процесс, который пойдет сам по себе. ЛЧА, которое претендует на звание от-

дельного, независимого «вас», будто бы заболит раком. Этот рак Понимания постепенно заменит ложного «вас» собою, пока «вы» не уйдете полностью, и не останется только Понимание.

Огромным плюсом в практичности как Шагов, так и Живого Учения, является то, что они не обязаны быть логичными и последовательными, подобно религиям, философиям и моральным принципам. Хотя многие люди и смотрят на Шаги с благоговением, как на непреложное святое писание, по моему мнению, Шаги – это просто набор прекрасных указателей и ориентиров. Они меняются вместе с нами. Наше растущее и углубляющееся понимание помогает осветить аспекты Шагов и Живого Учения, которые вначале были нам совершенно не видны.

ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

Ты думаешь, что Путь –

Это долгое напряженное

Восхождение на вершину.

Ты допускаешь, что возможны

Многие пути.

Но ты уверен,

Что все они ведут к одной

Высокой цели.

Рам Цзы знает...

Есть много Путьей.

Как потоки,

Они стекают безуильно

(но не всегда безболезненно)

С горы,

Исчезая внизу,

В песках пустыни.³⁴

Пути к освобождению от рабства эго многочисленны и разнообразны. В Индии, духовные пути, называемые «йоги», делятся на четыре обширные категории. Это путь Знания (Джняна), Посвящения (Бхакти), Служения (Карма) и Тела/Дыхания (Хатха). Эти пути соответствуют основным типам человеческой природы. Они учитывают, что некоторые люди преимущественно интеллектуалы, а другие глядят на мир сквозь свои эмоции. Одни больше ориентируются на служение, а другие по своей природе – люди действия.

Важно помнить, что эти различные пути не изолированы друг от друга. Это разде-

ление – лишь воображаемое, не фактическое. Ум, сердце и тело связаны друг с другом в неделимое целое. Вне зависимости от предпринятого пути, конечный пункт один – «освобождение от рабства эго». Соблазнительно смотреть на конец этого рабства от эго как на нечто, чего вам следует достичь. И Шаги, и Живое Учение призваны напомнить вам, что, как и все прочее, это лишь дело Милости. Когда об этом забывается, и ЛЧА объявляет духовный прогресс собственным достижением, приходит духовная гордыня и сопровождающее ее страдание.

Наши личные свойства склоняют нас к разным духовным путям. Экстраверты чаще всего тянутся к пути Действия или Посвящения, тогда как интровертов привлекают пути Знания и Тела/Дыхания. Эмоциональные по натуре люди тяготеют к пути Посвящения, в то время как более интеллектуальные по природе выбирают путь Знания.

Должно заметить, что в каждом из нас перемешаны все эти качества. Никто не является единственным определенным типом. К тому же, ни один путь по своей сути не лучше всех остальных, хотя люди, обнаружившие свое соответствие с определенным путем, зачастую приписывают чудесные свойства САМОМУ пути. Через признание того, что существуют разные, одинаково полезные пути, и что к определенной практике нас склоняет наша натура, можно освободиться от высокомерия, которое может прийти с обнаружением подходящего для нас пути.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ РАБСТВА ЭГО³⁵

«Когда ты поймешь значение «эго», не останется места для эгоизма. Пойми его как следует, пребывай в нем, тогда, со временем ты его осознаешь. Это случится, когда придет время»³⁶.

Нисаргадатта Махарадж

Духовное пробуждение или духовное переживание можно определить как освобождение от «рабства эго». Освободиться от рабства эго – значит осознать, что эго, берущее на себя ответственность за происходящее – это фантом, оно существует лишь в наших бессознательных воображениях. Когда эта идея улавливается впервые, велико искушение полностью отбросить мысль об «эго» и начать определять себя только как Источник, но со временем и достижением зрелости оказывается, что это не обязательно.

Когда мы смотрим на вопрос об эго еще глубже, то понимаем, что держит нас в рабстве не само эго, а Ложное Чувство Авторства, которое захватило эго и ниспровергло его. Это тонкое, но принципиальное различие, и пристальный взгляд на него может уберечь вас от множества неловких и печальных моментов. Не поверите, сколько людей приходило ко мне за все эти годы и заявляло, что они – никто!

ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ

Совокупную мудрость, заключенную в Двенадцати Шагах, можно изложить в одной фразе: «Изо дня в день». Проекция будущего – это корм для ЛЧА. Какая-то часть внутри нас знает, что у нас недостаточно могущества, чтобы контролировать будущее. Из-за этого в нас растет чувство страха, и нами либо овладевает неистовая потребность *что-то* сделать, либо мы цепенеем. Чувство того, что нам НАДО контролировать ситуацию, что иначе результат будет неблагоприятным, ставит нас в ужасное положение. Это как бороться с отливной волной. Если вы плаваете в море, и вдруг вас начинает уносить отливной волной, то вашей инстинктивной реакцией будет плыть обратно, прямо к берегу. Однако, к сожалению, силу волны преодолеть невозможно – вы только выбьетесь из сил, по-прежнему уносимые в море. Но если вы поплывете вдоль волны, то вскоре из нее выберетесь, поскольку отбойные волны – локальный феномен. Переключить взгляд с будущего на происходящее в настоящий момент (жить изо дня в день) – это все равно, что плыть вдоль волны. Как мы вскоре увидим в Двенадцатом Шаге, помощь другим в моменты, когда у вас все идет из рук вон плохо – еще один эффективный способ плыть вдоль волны. Если вы будете благословлены силой делать хотя бы одну из этих вещей, то вскоре снова неизбежно окажетесь в тихих водах и испытаете мир и благоденствие, даже в тяжелой ситуации.

Возможно, самым знаменитым и всеми уважаемым учителем Адвайты является Рамана Махарши из Южной Индии. Его Учение привлекло Карла Юнга, который также интересовался Двенадцатью Шагами, поскольку считал алкоголизм «духовным недугом». Рамана Махарши учил осознанию личного бессилия путем пребывания в спокойствии и вопрошания, кем ты являешься в действительности (Самоисследование).

«Следует сделать одно из двух: либо сдаться, потому что ты осознаешь свою неспособность и нуждаешься в Высшей Силе, которая бы тебе помогла, либо исследовать причину страдания, прийти к Источнику и слиться с Я. Любой из этих способов избавит тебя от страдания»³⁷.

Рамана признает, что для некоторых людей молитва является формой сдачи, в которой молящийся признает отсутствие собственного могущества, прося помощи у Бога. Другим он указывает на медитацию, как на форму исследования корня страданий. Оба пути могут привести к духовному пробуждению, о котором говорится в Двенадцатом Шаге.

«Сила, создавшая тебя, создала и мир. Если она может позаботиться о тебе, то может позаботиться и о мире... Если Бог создал мир, то следить за ним – Его дело, а не твое»³⁸.

Рамана Махарши

После прочтения подобного утверждения, ЛЧА наверняка включит сигнал тревоги «личной ответственности». Поскольку ЛЧА считает себя источником действий, оно закричит: «Если ты не будешь этого делать, то ничего не будет сделано. Мир станет еще хуже, чем сейчас. Это просто очередное оправдание для лени и беззаботности». Но Рамана не намекает на то, что тебе следует или ты в принципе *сможешь* провести всю жизнь, сидя на месте без движения. Он говорит, что если Богу понадобится что-либо сделать, Он поместит в чей-либо разум мысль о действии, а также наделит его энергией и необходимыми средствами для исполнения этого действия. Большинство людей испытывают трудности с этой концепцией, в той ее части, которая подразумевает, что это касается всего – включая неприятные вещи. Большинство из нас, выращенных на принципе собственной воли, были научены представлять Бога как источник исключительно добра. У нас же, как у отдельных индивидуумов, остается в руках мешок со злом. В Живом Учении Адвайты, Океан (Бог) понимается как ВСЁ. Поэтому в нем содержатся и добро, и зло. Идея отдельной, независимой личности, способной совершать хорошие или плохие поступки, создается иллюзией.

САТСАНГ

Собрания Живого Учения часто называют *сатсангами*. *Сатсанг* – это санскритское слово, означающее «собрание в Истине». На *сатсанге* участники часто ощущают повышенную связанность (сознательный контакт) с Объединяющим Принципом, Богом, Источником и т.д. Это подтверждение истинного порядка вещей, часто затуманенного деятельностью ЛЧА. Собрания Двенадцати Шагов тоже иногда обладают этим качеством *сатсанга*. Это ощущение, а не идея. За всеми разговорами и эмоциями стоит объединяющая сущность, интуитивное чувство того, что по ту сторону наших различий мы являемся Единым. Пребывание в этом чувстве – это жизнь в мире.

«Чтобы осознать чудо того, что ты Есть,
тебе надо отказаться от фантазий о том, чем ты станешь».

Рам Цзы

Стоит повторить, что Живое Учение – о жизни. Иногда возбуждение и трепет от погони за Окончательным Пониманием или Молчаливой, Недвижимой Необъятностью делают незаметными чудеса, в изобилии находящиеся прямо вокруг нас. Короче говоря, жизнь удивительна! Но пожалуйста, не принимайте мои слова на веру и не просите уточнить, чем именно она удивительна. Будет лучше, если вы посмотрите сами. Милостью, этот указатель что-то в вас переключит. Возможно, вы уловите проблеск основополагающего Единства всех вещей, проявленного во всех ваших переживаниях.

Я не могу себе представить ничего более чудесного, чем с удовольствием шагать по миру в собственной шкуре. Этот бесценный дар сопровождает прямое видение того, кто

и что вы Есть на самом деле.

Пусть оно найдет вас сейчас!

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

«Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести это послание до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».

Когда Большая Книга только появилась, термины «духовное переживание» и «духовное пробуждение» вызвали немало путаницы, вынудив авторов добавить в следующем издании приложение с объяснением. Оно определенно стоит прочтения. Авторы поясняют, что духовное переживание или пробуждение может происходить по-разному. Для кого-то оно внезапное и яркое, для кого-то – постепенное и почти незаметное.

Также Большая Книга гласит:

«Большинство из нас считает, что осознание Силы, более могущественной, чем мы – это суть духовного переживания. Наши более религиозные члены называют его осознанием Бога»³⁹.

Живое Учение проводит важное различие между духовным переживанием и духовным пробуждением. Термин «духовное переживание» мы используем, чтобы описать приходящие и уходящие моменты духовной жизни, когда переживается изначальное единство всего сущего. Это узнавание того, что я и другой – Едины. Термин «духовное пробуждение» указывает на неизменное осознание. Можно представить его как смерть Ложного Чувства Авторства без возможности воскрешения. Это трансцендентное осознание Единства, которое было всегда и всегда будет. Это Единство, содержащее в себе время и переживания, само при этом не являющееся чем-то, что могло бы содержаться в чем-то еще (если вам это кажется тарабарщиной, не волнуйтесь; цель интеллектуального понимания здесь не стоит). И духовное переживание, и духовное пробуждение приходят в свое назначенное время, и когда это случается, то становится видно, что все слова и объяснения – не более чем инструменты с ограниченными возможностями.

Задача Живого Учения – вызвать подсознательное постижение того, что мы – интегральные аспекты Целого. С таким предварительным пониманием мы обнаруживаем себя в состоянии приятия Того, что Есть. Мы прекращаем борьбу, даже если при этом продолжаем усердно работать, чтобы изменить то, что нам не нравится. Это поистине наилучшее из людских состояний.

ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ЧУВСТВА ВИНЫ

Среди людей существует распространенное утверждение о том, что чувство вины необходимо как гарантия хорошего поведения. Они говорят, что оно сдерживает нас от совершения плохих поступков. Это странное утверждение, потому что каждый по собственному опыту знает, что иногда продолжает совершать определенные поступки, несмотря на связанное с ними чувство вины. Так что, если даже это и сдерживающий фактор, то не слишком эффективный. У тех из нас, с кем произошло духовное пробуждение, в котором ЛЧА мертво и чувство вины больше не возникает, не наблюдается никакого внезапного всплеска отрицательного поведения. К сожалению, всплеска положительного поведения тоже не наблюдается!

Я ЕДИН СО ВСЕМ СУЩИМ, ЧТО ДАЛЬШЕ?

Жизнь – чтобы жить. Вне зависимости от того, случилось ли с вами духовное переживание или пробуждение, жизнь течет через это тело и разум. Мы продолжаем есть, спать, любить, работать, играть, спорить, ссориться, помогать, танцевать, смеяться и плакать, исходя из нашей природы и требований настоящего момента. Очень редко мы превращаемся в святых. Однако, озарения, приходящие с процессом, описанным в этой книге, неизбежно несут с собой уменьшение эгоистичности и эгоцентризма. Наши сердца естественным образом открываются навстречу окружающим, особенно тем, кто борется с зависимостями или трудностями, с которыми мы ранее столкнулись сами. Здесь Двенадцатый Шаг призывает нас делиться своими «опытом, силой и надеждой»⁴⁰ с теми, кто еще в страдании. Будь это страдания от зависимости, или от иллюзии того, что они – отдельные, независимые и могущественные сущности, ответственные за создание успешной жизни, их бремя может быть облегчено под воздействием прямого переживания и полной трансформации, которые обычно сопровождают описанные в этой книге Учения.

В человеческом бытии можно пронаблюдать закономерность: когда мы помогаем другим, не ожидая награды, наша жизнь обогащается. В восточной традиции она известна как карма-йога, и Двенадцать Шагов делают сильный уклон в эту сторону. Те из нас, кто преодолел зависимость, находятся в уникальном положении, позволяющем поделиться реальным опытом с теми, кто еще страдает от этого недуга. Это удивительный процесс, в котором сила и надежда каким-то образом передается другому человеку. Многие из нас вновь и вновь наблюдали чудо излечения. В результате этого, в рамках разнообразных программ Двенадцати Шагов развилась богатая традиция спонсорства. Члены группы, которые прошли все, или хотя бы большую часть Шагов, свободно делятся своим опытом один на один с новичками. Направлять кого-то в этом путешествии исцеления и самоисследования – подлинная привилегия. Когда мы самоотверженно уделяем свое время и энергию, чтобы помочь другому человеку жить полной жизнью, то вновь подтверждаем

Милость, в которой теперь живем. Тем не менее, так же важно понимать, что на отношения спонсора и подопечного распространяются и личные противоречия, свойственные любым человеческим отношениям.

Вначале эти отношения неминуемо бывают несбалансированными, ибо спонсор обрел опыт, осведомленность, исцеление и мир, которые ищет подопечный. В таких отношениях самым тяжелым для спонсора является противостояние импульсу стать экспертом и остаться тем, кто делится. В самых успешных случаях такие отношения развиваются в чрезвычайно интимный и сбалансированный обмен между двоими, который обогащает жизнь обоих участников, иногда на всем ее протяжении.

Нигде вы не встретитесь с личным бессилием так близко, как при работе с другими людьми. Вы заметите, что этот шаг говорит: мы «старались» донести это послание. На этом этапе уже должно быть очевидно, что мы не обладаем силой вызвать результат. Мы можем попытаться донести послание, но успех или провал наших усилий – не в наших руках. Как говорят в АА, «Не мы их отрезвляем и не мы опьяняем».

ОБМЕН ОПЫТОМ

Существует колоссальное различие между рассказом другим о своем опыте и рассказом о том, что мы считаем правдой. Во-первых, никто не может оспорить наш опыт. Когда мы искренне делимся своим опытом, у слушателей не включаются сирены тревоги, как в ситуациях, когда они чувствуют, что мы хотим изменить их верования или пытаемся убедить их в своей правоте.

В Большой Книге написано:

«Пока семья человека не изъявит желания жить по духовным принципам, мы не должны их к этому подталкивать. Нам не следует непрерывно говорить с ними о духовных делах. Они изменятся со временем. Наше поведение убедит их сильнее наших слов»⁴¹.

Это воистину чистый взгляд. Он одинаково применим как к друзьям, так и к сотрудникам. Позвольте тому, чем вы стали, говорить за вас. Может занять какое-то время, и от вас потребуются терпение, но когда окружающие заметят позитивные перемены, произошедшие в вас, они сами могут обратиться к вам с нескрываемым любопытством. Когда кто-то идет на контакт с искренним интересом и любопытством, они с большей вероятностью воспримут ваш опыт. В конце концов, доказательство ваших слов стоит прямо перед ними. Они уже заметили, иначе бы они вас не спросили. Нет нужды обращать кого-то в свою веру. Мы не пытаемся организовать религию, философию или общественное движение. Мы желаем лишь научиться жить свою жизнь без напряжения путем раскрытия своей истинной природы и поделиться этим через свое присутствие и деяния. Этот принцип «привлечения, а не продвижения»⁴² является фундаментальным для программ Двенадцати Шагов и при-

меним также к озарениям, полученным посредством Живого Учения.

Мы делимся своим опытом, потому что увидели, что это самый эффективный способ общения из тех, которым мы научились. Говорить людям о том, что мы, как нам кажется, знаем, просто бесполезно. А вот истории любят все. И наш опыт – самая знакомая нам история. Ее легко рассказывать и легко слушать. Магия в том, что даже если слушателю не близок наш опыт, какая-то доля правды нашего опыта передается через историю.

Когда и где бы ни говорилось искренне об этом озарении, оно остается незатронутым погонями за результатом, верованиями, путями, мнениями и методами. Тому, что мы обнаружили, невозможно научить, но им непрерывно делятся. Поскольку это нечто, унаследованное нами, некому претендовать на право обладания им. Его не требуется аргументировать, доказывать или приукрашивать. Оно является выдающимся само по себе. На этом этапе мы наверняка уже полностью убеждены, что результаты наших усилий – не в наших руках. Будь озарение, которым мы делимся, не признается и отвергается, или же осознается и проживается, мы знаем, что это не в наших руках.

Говорить с людьми и делиться опытом легко экстравертам. Однако мы также видели и интровертов и одиночек, которые без напряжения общались с другими людьми, особенно если их отношения строились на признании. В конце концов, мы неразрывно связаны друг с другом как волны, и, следовательно, Океан. В глубине это осознает каждое человеческое существо.

В Двенадцатом Шаге нам предлагается отбросить ложное чувство отделенности, помогая другим парадоксальным образом. Делая это, мы осознаем, что другой НЕ отделен. Помочь другому – значит помочь себе.

ВОЛНА ЕСТЬ ОКЕАН

С духовным пробуждением мы осознаем полное Единство волны с Океаном. Поразительно, что волны никуда не исчезают после этого осознания. На самом деле, волны – прекрасные или уродливые, добрые или подлые, нежные или жестокие – все являются великолепными, сложными проявлениями Океана. Мы приходим к пониманию того, что все качества, действия и реакции волн (меня и остальных) – тоже проявления Океана. Бремя гордости и вины, носимое нами с возраста двух лет, сваливается с наших плеч, пропадая без следа.

Действовать таким образом, будто мы обладаем личным могуществом, позволяющим вызывать и контролировать события – это узурпация силы Бога (Океана). Это богохульство высшей степени. Когда мы отказываемся от этой ложной претензии, когда «перестаем играть в Бога», происходят поразительные изменения. Авторы Большой Книги так описывают свой опыт:

«Больше и больше мы интересовались тем, что же мы можем дать жизни. Когда мы по-

чувствовали, как в нас вливается новая сила, когда испытали душевный покой, когда обнаружили, что можем с успехом идти по жизни, когда стали осознавать Его присутствие, то начали терять страх перед настоящим, будущим и безвременьем. Мы переродились»⁴³.

Возможно, вы заметили интересный парадокс: когда мы признаем свое врожденное личное бессилие, «в нас вливается новая сила». Помимо прочего, претензия на личное могущество твердит, что без нее мы будем сидеть на месте без дела. Что мы, в лучшем случае, сгодимся лишь на то, чтобы сидеть в пещере в горах, пожираемые крысами (нам будет все равно) и изливать духовную мудрость на ищущих, отважившихся навестить нас. По нашему общему опыту, *это ложный страх*. Когда мы осознаем, что мы – Океан в форме волны, то свободны быть собой таким образом, который нам и не снился. Мы будто всю жизнь проехали с затянутым «ручником», и тут его внезапно отпустило.

Двенадцатый Шаг советует применять эти принципы во всех наших делах. Из всех принципов, самым важным является признание собственного бессилия. Когда мы признаем собственное бессилие в своих действиях, бремя сестер-близнецов гордости и вины улетучивается. Когда мы признаем бессилие в действиях других людей, это освобождает нас от отравляющих эффектов обиды и ненависти. Освобожденные от гордости, вины, обиды и ненависти, мы чувствуем себя комфортно в жизни, какие формы бы она ни принимала, с истинным смирением и покоем. Мы наконец-то осознаем, Кем и Чем мы в действительности являемся.

Пусть оно найдет вас сейчас.

РАЗГОВОР С БОГОМ

- *У меня есть план.*
(Господь давится от смеха)
Почему ты смеешься?
- Потому что я знаю, что у тебя есть план.
- *Серьезно?*
- Конечно, а откуда он, по-твоему, взялся?
- *Ты за этим стоишь?*
- Да, я за всем стою.
- *За всем?*
- За всем.
- *Я думал, что у меня есть свободная воля...*
- Я знаю.
- *Знаешь?*
- Да, откуда, по-твоему, к тебе пришла эта мысль?
- *Значит, и это тоже?..*
- Да, всё.
- *Но погоди, я волен выбирать. Например, я могу выбрать, верить мне в тебя или нет.*
- Я знаю, это я хитро придумал, мне самому понравилось. Особенно люблю тот момент, когда ты меняешь свои верования на полностью противоположные.
- *Мне начинает казаться, что ты садист.*
- Может быть, в конце концов, я – твоё творение.
- *Мое творение? Я думал, это я – твоё творение.*
- Я знаю.

КОНЕЦ ЕСТЬ НАЧАЛО

В момент величайшей Милости мы осознаем, что страдаем от наиковарнейшего из пристрастий – такого, о котором даже не подозреваем. Это пристрастие к самой силе. Мы пытаемся управлять жизнью, несмотря на то, что все наши попытки оканчиваются плачевно. С беспощадным упорством человека с зависимостью мы гонимся за покоем и отдохновением в химере личного могущества. Они постоянно от нас ускользают. Мы иступленно повторяем свои действия в надежде достичь иного результата. Как ни назови, это – пристрастие. Путь наружу – всего один, и это путь от начала до конца. Мы снова у Первого Шага. Мы признаем свое бессилие перед своим пристрастием к контролю. Первый Шаг – самый подходящий ключ к выздоровлению. Когда бы мы ни почувствовали себя потерянными, сбитыми с толку, испуганными, мы можем вернуться в убежище Первого Шага и возродиться.

МОГУЩЕСТВО ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Неизменным парадоксом и чудом духовного пробуждения является возвращение могущества. Но это могущество ощущается совершенно иначе. Оно безлично. Лишенный оков эго, Океан функционирует без сопротивления. Все наши действия, подобно волнам, струятся в плавной гармонии. Восторженные духовные поэты приравнивают это к экстатичному ощущению любви, мощному и трансформирующему, которое абсолютно за пределами всякой возможности личного контроля.

Всегда есть искушение парить рядом с ангелами. Неудивительно, ведь удовольствие, радость и удовлетворенность принять легко. Что меня всегда привлекало как в Шагах, так и в Адвайте, так это то, что они опускают нас на землю, к жизни такой, какова она есть. Конечно, полеты с ангелами никто не запрещал, но жизнь богаче и полнее, когда свободна от фантазии, что может быть подобна одноконечной палке. Можете себе представить палку с одним концом? Вероятно, нет, поскольку в этой Вселенной каждая палка имеет два конца. Однако фантазировать о жизни, где есть только добро, и нет зла, только счастье, и нет страдания, только удовольствие, и нет боли – это все равно, что фантазировать о палке с одним концом. Разумеется, уродству мы предпочитаем красоту, а печали – радость. Но если мы закроем свои глаза и сердца на отрицательные аспекты жизни, то снова впадем в иллюзию. С искушением пытаться избежать негативного и испытывать только позитивное почти невозможно бороться. Но вера в то, что это возможно, и жизнь в тщетной надежде на то, что когда-нибудь, может быть, в будущем, удастся достичь жизни без негатива – это жертва, приносимая ради жизни в мечтах. Когда вы сравниваете жизнь, такую, как она есть, с идеальной жизнью своей мечты, то жизнь, которую вы живете, неизбежно уступает, и вы страдаете. Остается лишь ужасное чувство, что все ДОЛЖНО быть иначе, чем есть прямо сейчас. Это – самое убийственное из верований.

Философии Нью-Эйдж и самопомощи пытаются представить все отрицательное и

трудное как положительное. Нам говорят, что все это хорошо, даже плохие вещи хороши, что нам нужно просто подрегулировать свое восприятие, чтобы преобразить плохое в хорошее. Какое-то время такой трюк может работать, но те из нас, кто испытывали его достаточно долго, обнаружили, что, в конце концов, он терпит крах.

С духовным пробуждением мы признаем, что положительное и отрицательное связаны и содержат в себе семена друг друга. Мы видим основополагающую гармонию Океана, но это не стирает противоположности и не превращает их в сплошной позитив. С пробуждением к основополагающему Единству всех вещей приходит мощное Приятие всего, что есть – мы испытываем и плохое, и хорошее, и знаем, что они неразрывно связаны.

ТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ

Мы подходим к концу, и все равно остаемся там, где начинали. Это сфера мистического. Все точно такое же, каким было всегда, и, в то же время, в корне иное. Ложная претензия на могущество ушла. В полном бессилии, мы являемся одновременно и большим, и меньшим, чем себе представляли.

После пробуждения к фундаментальному Единству, все в мире обнажено до своей сути. Все люди и события, казавшиеся ранее отдельными и независимыми, обнаруживают свою взаимосвязанность – как волны необъятного Океана. Эти волны не исчезли – исчезать нет никакой нужды, поскольку их присутствие (каким бы неприятным или конфликтным оно ни было) не может потревожить Целое. Это – Трансцендентность. Множественное и Единое сосуществуют в мире. Кажущийся разлом между ними чудесным образом затянулся.

Духовные поэты и песенники всех времен восхваляли духовное пробуждение, так что вокруг него сформировался богатый фольклор и мифология. Оно часто ассоциируется с экстазом, блаженством, сверхъестественными силами. Перед людьми, через которых случилось пробуждение, часто благоговейно, и некоторые становятся духовными учителями. Если они являются частью организованной группы, то им приписываются высшие ценности этой группы, а после смерти они часто становятся легендами и символами. Надо признать, что все это чрезвычайно экзотично, захватывающе и привлекательно.

Исходя из собственных предпочтений, я говорю о духовном пробуждении в более практичном ключе. Думаю, что это неудивительно, принимая во внимание, что жизнь моя проходила в барах и наркоманских притонах, а не в храмах и ашрамах. Да и мой гуру был банкиром, а не пещерным жителем!

Согласно моему опыту и видению, жизнь – это громадное и сложное представление – прекрасное выражение непостижимого Единства того, что Я Есть. События и мое переживание их включены в это Единство. Я знаю себя и как имманентное, и как трансцендентное. Я – Уэйн, и я – Бог. Я – Бог не потому, что я особенный или уникальный, а потому что ВСЁ есть Бог. Я уникально особенный и в то же время я – неопределенное Единство. Все мои изъяны – каждый на своем месте. Иногда я веду себя плохо, но не способен на грех.

Я – всё и ничто. Я родился (и умру), и все же я Вечен. У меня нет никакого личного могущества, но я есть само Могущество. Ничего из того, что я знаю и во что верю, не является истиной, но Истина – это все чем я когда-либо был и буду. Я спился до смерти и переродился в качестве Гуру. Для большей части света я – сумасшедший, и, конечно же, они правы. То, что большинство людей считает обиденным, мне видится чудом. Я больше не рационален в общепринятом смысле слова. Смысл мною сказанного доходит только до тех, кто заразился моим сумасшествием. Я благонадежен и могу измениться без уведомления. Я хожу среди всех остальных и выгляжу обычно, но живу в мире, знакомом лишь немногим. Иногда я усердно тружусь, чтобы получить то, что хочу, зная, что я не в силах на что-либо повлиять. Я умиротворен, даже когда злюсь. Я люблю даже тех, кто мне наиболее противен. Мое неодобрение укоренено в Приятии всего, что ЕСТЬ. Я не боюсь умереть, потому что знаю, что я – сама Жизнь. Я оплакиваю свои потери, несмотря на то, что никогда ничем не обладал, и не буду обладать. Все кристально ясно в великом ПОНИМАНИИ, но на самом деле я ни черта не знаю. Я поглощаю страдания других, но сам не страдаю. Мое сердце подключено к электронному стимулятору, но бьется в унисон со Вселенной. Любовь заполняет меня до абсолютной пустоты. Я всегда говорю Правду, даже когда вру. Я всегда удовлетворен, хотя мои желания часто не исполняются. Я ничего не жду, и часто прихожу в ярость, не получив того, чего хочу. Я ничего не обещаю и не гарантирую, но можете мне доверять. Можете на меня рассчитывать ни в чем.

Все кажущиеся парадоксы этого мира растворяются в этом простом Понимании. Это – Приятие Того, что ЕСТЬ. Это – Мир. Это – Трансцендентность.

Пусть они найдут вас сейчас!

«Мы не бросим свой поиск, и конец его ознаменует
прибытие туда, откуда мы начали.
И мы увидим это место впервые».

Т. С. Эллиот

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я посвятил эту книгу мужчинам из Scotty's/Splash, с некоторыми из которых я имею честь быть знакомым уже более двадцати пяти лет, но если бы не постоянная поддержка двух выдающихся женщин, я бы точно был обречен на провал.

Моя любимая жена Джеки Скарселло несет на себе все бремя Божьей неохоты избавить меня от всех моих недостатков и изъянов характера. Ее любящее присутствие в этой сумасшедшей, прекрасной жизни – величайшее из благословений. Я невероятно благодарен за ее поддержку.

Доун Салва – это подарок Источника мне как писателю и вам как читателю. Ее чуткость и редакторские способности, также как и глубокое понимание предмета, неизмеримо помогли. Ее безграничная любовь тоже не навредила материалу.

Мой дорогой давнишний друг Билл Кливленд прошел со мной долгий путь. Он – неутомимый карма-йогин, полностью посвятивший себя пути служения. Его озарения разбросаны по этой книге, но черта-с-два я поставлю ему это в заслугу.

Ли Скентлин тоже участвовал во всем этом деле с самого начала. Его приход в мою жизнь послужил катализатором для последовавшей эволюции, и несколько его озарений описаны на этих страницах.

Многочисленные благодарности в который раз присуждаются Начо Фагалде за его постоянную любовь и поддержку меня и Живого Учения. Большая часть работы над этой книгой была проделана в спокойной и мирной обстановке, которую он любезно предоставил.

Стивен Хоэл, Толл Кэти, Рэмбо и Бала – все достойны отдельного спасибо за свои отзывы в процессе создания рукописи. Корректоры ДжоЭнн Франц Мур, Хэйди Сингфелд и Ли Скентлин неоценимо помогли в поиске опечаток и укреплении моей убежденности в том, что пунктуация – это искусство, а не наука (кто думает, что после опечатки надо ставить запятую, поднимите руку).

В особенности я хочу поблагодарить Содружество Адвайты и всех его членов, которые нас финансово поддерживают, за то, что мы накормлены, одеты и имеем крышу над головой. Инсинуаторы подозревают, что я богатею и жирею благодаря Учению, однако, несмотря на то, что я, может быть, и жирею, «богатение» куда как маловероятно.

И в последнюю, но не менее важную очередь, спасибо Ребекке, которая привносит в мой хаос такой необходимый порядок.

А, и еще: Леонард, спасибо за билеты.

ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ *Анонимные алкоголики*, 3-е издание (Нью-Йорк: Всемирные Службы Анонимных Алкоголиков, 1976-2011), стр. 88.
- ² там же.
- ³ *Анонимные алкоголики*, 4-е издание (Нью-Йорк: Всемирные Службы Анонимных Алкоголиков, 2001-12), стр. 164.
- ⁴ там же, стр. 61.
- ⁵ там же, стр. 30.
- ⁶ там же, стр. 31.
- ⁷ там же, стр. 59.
- ⁸ там же, Вступление к четвертому изданию, стр. xxiv
- ⁹ там же, стр. 45.
- ¹⁰ там же, стр. 46.
- ¹¹ там же, стр.
- ¹² там же, стр. 60.
- ¹³ там же, стр. 62.
- ¹⁴ там же, стр.
- ¹⁵ там же, стр.
- ¹⁶ там же, стр. 58.
- ¹⁷ там же, стр. 62.
- ¹⁸ там же, стр. 64.
- ¹⁹ там же, стр. 68.
- ²⁰ *Анонимные алкоголики*, 4-е издание (Нью-Йорк: Всемирные Службы Анонимных Алкоголиков, 2001-12), стр. 83.
- ²¹ там же, стр. 75.
- ²² там же.
- ²³ там же.
- ²⁴ там же.
- ²⁵ там же.
- ²⁶ там же.
- ²⁷ Рам Цзы (Уэйн Ликерман). *...Нет пути для духовно продвинутых*, Адвайта Пресс, 1990. стр. 47.
- ²⁸ *Дао Дэ Цзин*, перевод Гия-фу Фэн и Джейн Инглиш, Винтаж Бук Эдишн, 1989. стр. 3
- ²⁹ *Анонимные алкоголики*, 4-е издание (Нью-Йорк: Всемирные Службы Анонимных Алкоголиков, 2001-12), стр. 83-84.
- ³⁰ *Анонимные алкоголики*, 4-е издание (Нью-Йорк: Всемирные Службы Анонимных Алкоголиков, 2001-12), стр. 76.
- ³¹ там же, стр. 87-88.
- ³² там же, стр. 85.
- ³³ там же, стр. 63.
- ³⁴ Рам Цзы (Уэйн Ликерман). *...Нет пути для духовно продвинутых*, Адвайта Пресс, 1990. стр. 94.
- ³⁵ *Анонимные алкоголики*, 4-е издание (Нью-Йорк: Всемирные Службы Анонимных Алкоголиков, 2001-12), стр. 63.
- ³⁶ Нисаргадатта Махарадж, редактор Жан Данн, *Прежде Сознания*, Акорн Пресс, стр. 154
- ³⁷ Рамана Махарши, *...Духовное учение Раманы Махарши*, Шамбала, стр. 67
- ³⁸ там же, стр. 64
- ³⁹ *Анонимные алкоголики*, 4-е издание (Нью-Йорк: Всемирные Службы Анонимных Алкоголиков, 2001-12), Приложение II, стр. 568.
- ⁴⁰ Авторское право AA Grapevine, Inc.
- ⁴¹ *Анонимные алкоголики*, 4-е издание (Нью-Йорк: Всемирные Службы Анонимных Алкоголиков, 2001-12), стр. 83.
- ⁴² там же, Двенадцать Традиций, стр. 562
- ⁴³ там же, стр. 62