



САМАДХИ

A. H. ALMAAS

DIAMOND HEART

B O O K 1

ELEMENTS OF THE REAL
IN MAN



Shambhala
Boulder

А. Х. АЛМААС

АЛМАЗНОЕ СЕРДЦЕ

К Н И Г А 1

ЭЛЕМЕНТЫ НАСТОЯЩЕГО В ЧЕЛОВЕКЕ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Алексея Макарова*
под общей редакцией *Евгения Пустошкина*



Москва
2021

УДК 298.9
ББК 86.39

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc
Boulder, Colorado
80301 USA*

*Публикуется по согласованию с издательством
«Шамбала Пабליкейшнз» (Боулдер, Колорадо, США)
и Литературным агентством Александра Корженевского*

Алмаас А. Х.

A51 Алмазное сердце. Кн. 1: Элементы настоящего в человеке / А.Х. Алмаас; [пер. с англ. А. Макарова]. — М.: Ганга, 2021. — 406 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-907243-95-8 (рус.)

ISBN 978-0-936713-01-4 (англ.)

Серия «Алмазное сердце» состоит из трёх книг, представляющих собой сборники бесед А.Х. Алмааса с учениками на такие темы, как вера, приверженность, истина и благородство, страдание и сострадание, дозволение, принятие, борьба и взросление. В своих беседах учитель предлагает ценные советы и рекомендации для тех, кто находится на духовном пути, рассматривая психологические барьеры и иные препятствия, с которыми сталкиваются люди, стремящиеся к самореализации.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

УДК 298.9
ББК 86.39

© А. Хамид Али, 1987
© Перевод на русский язык.
А. Макаров, 2020
© Издание на русском
языке, оформление.
ООО ИД «Ганга», 2021

ISBN: 978-5-907243-95-8 (рус.)

Оглавление

Предисловие	8
Глава 1. В миру, но не от мира сего	11
Глава 2. Теория дыр	35
Глава 3. Алмазный подход к Работе	63
Глава 4. Вера и приверженность	99
Глава 5. Благородство и страдание	119
Глава 6. Ценность	135
Глава 7. Истина и сострадание	149
Глава 8. Доверие	169
Глава 9. Сущность есть Жизнь	195
Глава 10. Ценность усердной борьбы	223
Глава 11. Истина	239
Глава 12. Позволение	265
Глава 13. Взросление	295

Глава 14. Отношение ученика к учению	315
Глава 15. Безупречный воин	339
Глава 16. Любопытство	367
Глава 17. Сбор мёда	397
Об алмазном подходе	404

Внутри этого глиняного кувшина
есть ущелья и покрытые соснами
горы и создатель ущелий и покрытых
соснами гор!

Все семь океанов внутри и сотни миллионов
звёзд.

Кислота, которой проверяют золото, есть
там, и тот, кто выносит суждения
о качестве драгоценностей.

И музыка из струн, к которым никто
не прикасался, и источник всей воды.

Если вы хотите правду, я скажу вам правду.
Друг, слушай: Бог, которого я люблю, —
внутри.

Кабир
Из «Книги Кабира»
(в переложении Роберта Блая)

Предисловие

Мы живём в мире таинств, чудес и красоты. Но большинство из нас редко участвуют в этом реальном, *настоящем* мире, осознавая, скорее, мир, в котором в основном правят вражда, страдания или бессмысленность. Эта ситуация обусловлена большей частью тем, что мы не осознаём и не реализуем в полном объёме свой человеческий потенциал. Этот потенциал может быть актуализирован путём реализации и развития человеческой сущности. Человеческая сущность — это та часть нас, которая является врождённой и *настоящей* и может взаимодействовать с реальным миром.

Эта серия книг «Алмазное сердце» представляет собой стенограмму бесед, которые я проводил с группами по внутренней работе в Калифорнии и Колорадо в течение нескольких лет в качестве одного из элементов учебных программ этих групп. Цель бесед заключается в том, чтобы направлять и ориентировать людей, которые активно участвуют в выполнении трудной работы по осознанию сущности.

Беседы организованы таким образом, чтобы показать различные состояния и этапы самореализации в том порядке, в котором его проходит обычный ученик, по крайней мере в нашем методе обучения — алмазном подходе*. Они начинаются с самых важных состояний, знаний и вопросов, необходимых для начала работы над собой, переходя к этапам возрастающей глубины и тонкости и завершаясь детальным пониманием наиболее зрелых состояний и условий реализации.

Каждый разговор разъясняет определённое состояние Сущности**, или Бытия. Соответствующие психологические проблемы и барьеры обсуждаются точно и конкретно, с использованием современных достижений психологии, касающихся состояния Бытия, а также разума, жизни и процесса внутреннего развития.

* Термин «алмазный подход» (англ. *the Diamond Approach*) можно было бы переводить на русский язык и как «бриллиантовый подход», поскольку имеется в виду образ огранённого алмаза, у которого множество граней. Также алмазу-бриллианту присуща твёрдость, нерушимость. Образ алмаза, разумеется, фигурирует и в псевдониме автора — Алмаас. — Прим. ред.

** Автор иногда пишет слово «Сущность» (*Essence*) с большой буквы (скорее всего, имея в виду Сущность как универсальное явление), иногда с маленькой (имея в виду сущность, как она индивидуально проявляется в конкретном человеке). В данном вопросе перевод следует за авторской орфографией. — Прим. ред.

Следовательно, эта серия является не только подробным и конкретным руководством для ученика, но и выражением и проявлением развёртывания человеческой сущности, раскрывающей тайну, чудо, изысканность и богатство реального мира, нашего истинного наследия. Каждая беседа в действительности является выражением определённого аспекта или измерения Бытия, снисходящего в сознание учителя в соответствии с текущими потребностями учеников. Учитель действует как воплощение этой реальности и как канал передачи живого знания, которое является частью этого воплощения.

Я желаю, чтобы как можно больше людей участвовали в жизни нашего реального мира и вкусили невероятную красоту и целостность человеческого существа, всеобъемлющее проявление любви к истине.

Ричмонд, Калифорния, 1986

Глава 1

В миру, но не от мира сего



Существует суфийская поговорка — «быть в миру, но не от мира сего»*. Эта фраза может иметь много значений. Смысл зависит от ситуации, уровня вашего собственного развития и способности к пониманию. «Быть в миру, но не от мира сего» — это вопрос того, на что человек ориентирован. Я расскажу о некоторых смыслах этой фразы, чтобы вы лучше понимали, что мы здесь делаем.

Когда рождается ребёнок, в нём сокрыта практически вся полнота Сущности, или чистого Бытия. Его сущность, конечно, не такая же, как сущность развитого или реализовавшегося взрослого человека. Сущность ребёнка — не дифференцированная, она вся находится словно в большой «вязанке». По мере роста младенца личность начинает развиваться через взаимодействие с окружающей средой, особенно с родителями. Поскольку большинство родителей отождествляют себя со своей личностью, а не сущ-

* Изначально выражение восходит к Иисусу Христу (Ин. 17:14–16). — *Прим. пер.*

ностью, они не признают и не поощряют сущность ребёнка. Через несколько лет Сущность забывается, и вместо Сущности теперь есть личность. Сущность заменяется различными идентификациями, или отождествлениями. Ребёнок отождествляется с тем или иным родителем, с тем или иным опытом и с различными видами представлений о себе. Эти отождествления, переживания и представления консолидируются, структурируются и образуют личность. Ребёнок и позже взрослый считают, что эта конструкция и является его истинным «я».

Сущность была в нём изначально, и она до сих пор там. Хотя она не была замечена и признана — более того, её отвергали и ей различными способами причиняли боль, — она всё ещё там. Для того чтобы защитить себя, она ушла под землю, в укрытие. А личность — это обложка.

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь личность. Вам обязательно нужно иметь её. Без неё вы не смогли бы выжить. Однако если вы используете личность, чтобы быть тем, кто вы есть на самом деле, то вы искажаете реальность, потому что вы — не ваша личность. Личность состоит из переживаний прошлого, идей, понятий, отождествлений. У вас есть потенциал для развития реальной индивидуальности — Личной Сущности, которая отличается от личности, покрывающей утрату Сущности, но этот потенциал,

как правило, поглощается тем, что мы называем нашим эго, нашим приобретённым чувством идентичности.

Если человек убеждён в том, что он есть эго, которое появляется в результате отождествлений, идей и прошлого опыта, то о нём говорят «не в миру, а от мира сего». Он не знает о том, кто он на самом деле, о своей сущности. Это трудно понять, если мы не осознаём свою сущность хотя бы время от времени.

Эго, или чувство эго-идентичности, занимает место того, что мы называем настоящей идентичностью, а личность в целом занимает место Сущности. Личность является заменой, самозванцем. Мир одинаков как для Сущности, так и для личности, но его видение может отличаться. Человек, который «не в миру, а от мира сего», ориентирован на личность, а не на Сущность.

Давайте рассмотрим несколько примеров того, как пребывание в отождествлённости с вашей личностью искажает реальность и приводит к страданиям. Разберём вопрос о том, как самоутвердиться в миру, быть независимым, самостоятельным, сильным, успешным, найти место для себя. Это большая забота, и она может вызывать сильное беспокойство. Эта цель есть почти у каждого. Это может быть целью, которая исходит из сущностной или личностной ориентации, а это огромная разница. Самоутвержде-

ние в миру и обретение самостоятельности означает создание личностного аспекта Сущности. Это — внутреннее достижение. Оно происходит от очень глубокого желания актуализировать себя таким, каким вы являетесь по своей сокровенной сути. Быть тем, кто вы есть по сущности, означает быть свободным от всех отождествлений из прошлого, которые создали ваше ложное чувство идентичности; это не зависит от того, что вы делаете в миру. То, что вы делаете в миру, может быть выражением вашего внутреннего «я», но это не определяет вас. Когда вы являетесь вашей Личной Сущностью, вашим собственным истинным чувством, тем, кто вы есть на самом деле, то всё, что вы делаете, будет иметь сущностную направленность. Обычно вы думаете, что работа, которую вы выбираете, что бы это ни было — садовник, физик, мать, — заставит вас почувствовать, кто вы есть на самом деле. Но это означает, что вы идентифицируете себя как часть этого мира. А значит — реальность искажается.

Обычно, когда личность начинает работать над собой, она не имеет представления о различии между выбором, мотивированным личностью, и выбором, мотивированным Сущностью. Она может подумать, что делать *это*, а не что-либо ещё, поможет ей быть самой собой, но здесь нет чёткого руководящего принципа. Человеку не только не хватает руководящего

принципа: из-за самоидентификации он верит в то, что его личность побуждает его делать, и очень настойчиво защищает эти вещи. «Это я. Вот кто я есть. Это то, что лучше всего делать». Каждый раз, когда вы сомневаетесь в её планах на будущее или представлениях о том, кем она себя считает, она чувствует угрозу. Даже если вы лишь начнёте подвергать сомнению эти структуры, это будет означать, что её убеждения могут разрушиться.

В алмазном подходе мы говорим, что стремление личности к независимости и идентичности в действительности является искажённым отражением желания определённого аспекта Сущности — того, что мы называем личным аспектом. Это часто упоминается в некоторых суфийских историях как Принцесса Драгоценная Жемчужина, или Бесценная Жемчужина. Есть много историй о том, что принцесса — Личная Сущность — освобождается из тюрьмы, которая, конечно, является тюрьмой личности — тем, что в нас является ложным. В других историях это поиск драгоценного камня, который представляет собой поиск Личной Сущности.

Как можно применить выражение «в миру, но не от мира сего» к этой ситуации? «Быть в миру, но не от мира сего» означает, что вы продолжаете делать то, что делаете. Вы продолжаете свою карьеру физика, садовника, матери и так далее, но всё вре-

мя помните, что это лишь отражение чего-то иного, в то время как более всего вы хотите актуализировать часть себя самого. Таким образом, основное усилие направлено на понимание этой части себя и её актуализацию. Если вы живёте таким образом, вы действительно находитесь в миру, но ваша мотивация иная. Вы не от мира. Ваша цель — не быть физиком, садовником или матерью. Ваша цель — найти драгоценную жемчужину, вашу Личную Сущность. Если вы физик, вы можете получать одну премию за другой; если вы юрист, вы можете стать генеральным прокурором. Но вы всё равно будете чувствовать себя ненаполненным, если вы не нашли жемчужину. Вам всё равно придётся делать больше, стараться больше, доказывать больше. Вы можете провести свою жизнь в стремлении к большим и лучшим результатам.

Не поймите меня неправильно. Я не говорю, что вы не должны преследовать те цели, которые вы преследуете. Я не говорю, что вы должны сидеть дома и думать о том, что такое драгоценная жемчужина. Я говорю, что всё, что вы делаете, является искажением того, что реально, пока вы не начнёте ориентироваться на Сущность и не актуализируете Личную Сущность. Поскольку ваша личность является искажением реальности, она может указывать на реальность. Понимая это, вы можете начать видеть, что в вас присутствует отражение истины.

Выражение говорит не «не от мира», а «в миру, но не от мира сего». Когда вы находитесь «в миру», вы не медитируете на какой-нибудь горе, не живёте в монастыре. Вы на самом деле живёте жизнью мира. Ваша жизнь — это приключение, и что бы вы ни делали в этом мире — это не самоцель, а горнило, переплавляющее руду в золото. Как только вы познаете себя как Личную Сущность, то, что вы делаете, не будет иметь большого значения. Вы будете выбирать то, что увеличит и усилит ощущение вашего реального «я». Вы никогда не сможете почувствовать себя наполненным на протяжении длительного времени, если не осознаете эту сущностную часть себя. Ничто другое не может занять её место.

Возьмем ещё один пример: вопрос — быть с кем-то или оставаться независимым. Часто, чтобы быть в отношениях, вы должны, как кажется, пожертвовать частью себя, идти на компромисс. Что делать, если вы не хотите этого? Что делать, если вы хотите быть близкими, любимыми и любящими и по-прежнему быть собой без ущерба для себя? Как вы можете быть «в миру, но не от мира сего» на этом примере? Чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно понять кое-что о природе отношений.

Суть необходимости интимных любовных отношений заключается в желании актуализировать определённые отношения, которые у вас были в ран-

нем детстве с матерью. Когда вы были ребёнком, четырёх или пяти месяцев от роду, вы пребывали в состоянии, которое называется «симбиотический союз». В этом состоянии вы, по сути, были в слиянии с матерью. Не было никакого смысла «я — это я» и «ты — кто-то другой». Было полное, недифференцированное единство с замечательными, приятными, тёплыми ощущениями, чувством растворения.

Когда вы думаете о том, что вы хотите от отношений, вы обычно обнаруживаете, что хотите быть настолько близко с вашим партнёром, чтобы больше не было двух отдельных индивидуумов. Существует глубокое желание раствориться в другом человеке без границ, так что речь даже не идёт о двух людях, любящих друг друга, — но лишь об одном состоянии любви. Это — большая лужа, замечательная золотистая лужа, как мёд с просвечивающим сквозь него солнцем. Золотая утроба. Вы чувствуете себя в безопасности, будучи защищёнными и растворёнными. Ваше тело — это удовольствие; вашего разума не существует. Поскольку мы имели этот опыт с мамой во время нашего младенчества, мы глубоко верим, что, чтобы иметь это состояние снова, мы должны быть с другим человеком. Итак, мы ищем «того самого человека». Что мы на самом деле ищем — так это чувство слияния-соединения, золотое чувство растворённости, «сплавленности».

Как мы можем иметь это и не быть «от мира сего»? Необходимо понимать, что состояние полного слияния-соединения, полного исчезновения в удовольствии по типу растворения — это состояние Сущности. Вы не должны быть с кем-то другим, чтобы иметь его. Вы можете пережить этот аспект Сущности самостоятельно или с кошкой, ковром, автомобилем, с другим человеком — с чем или кем угодно. Наша вера в то, что нам нужен кто-то другой, чтобы иметь это золотое чувство слияния, очень сильна. «Если бы я мог просто раствориться в твоих объятиях, если бы ты просто любила меня, всё было бы замечательно». Вы думаете, что это должно работать. Для большинства людей легче переживать состояние слияния, соединения с кем-то, потому что они считают, что наличие кого-то другого служит предпосылкой для того, чтобы почувствовать это состояние в себе. Но в действительности они ищут определённый аспект Сущности. Так что в данном случае быть «в миру, но не от мира сего» не означает, что вы должны забыть об отношениях и отправиться куда-нибудь в пещеру или на Северный полюс и слиться с айсбергами. Если вы хотите это сделать, это нормально; это не имеет решающего значения. Что же тогда имеет значение? А вот что: что бы вы ни делали, независимо от того, находитесь вы в отношениях или нет, вам нужно заглянуть внутрь себя

и найти те барьеры, которые мешают вам ощущать ту часть себя, которая может чувствовать себя единой и растворённой, независимо от того, с кем вы или где вы находитесь.

Жажда этого сущностного состояния влияет не только на супружеские отношения, но и на желание иметь детей: люди хотят испытать это состояние слияния и в своих отношениях с ребёнком. Кроме того, когда люди ищут красивые пейзажи и тому подобные вещи, они в действительности хотят почувствовать своё слияние с окружающим миром и считают, что должны выполнить то или иное условие, чтобы это произошло. Таким образом, отношения могут быть горнилом, помогающим обнаружить некую золотую сущностную субстанцию внутри себя.

Я привёл два тесно связанных друг с другом примера. Первый пример относится к независимости, к тому, чтобы быть самим собой, и поднимает вопрос идентичности — личного аспекта Сущности. Другой пример повествует об отношениях и обычно вызывает конфликт между обособленным «я» и опытом слияния, что часто заставляет вас чувствовать, будто вы теряете свою идентичность.

Если вы будете обращать внимание на нынешнее положение вещей в вашей жизни — являющееся искажённым отражением истинного положения дел, то, возможно, вы сможете обнаружить, как всё есть

в действительности. Ваша карьера, интересы и отношения важны, но только в той мере, в какой они ведут вас к более глубокому пониманию себя. В противном случае в них нет никакого смысла.

Ничто не важно, кроме того, кто вы есть, как это показывает следующая история:

Соседи восхваляли мастера дзен Хакуина как человека, живущего чистой жизнью. Рядом с ним жила красивая японская девушка, чьи родители владели продовольственным магазином. Внезапно её родители обнаружили, что она беременна. Это разозлило их. Она не признавалась, кто был отцом, но они продолжали давить на неё, и она наконец назвала Хакуина. В большом гневе родители пошли к мастеру. Он сказал им только: «Вот как?».

После рождения ребёнка его принесли к Хакуину. К этому времени он потерял свою репутацию, что не беспокоило его, однако он очень хорошо заботился о ребёнке. Он получал молоко от соседней и прочие нужные малышу вещи. Спустя год девочка-мама уже не могла больше выносить сложившуюся ситуацию. Она рассказала родителям правду, что настоящим отцом ребёнка был молодой человек, который работал на рыбном рынке. Мать и отец девушки сразу же отправились к Хакуину, чтобы попросить у него прощения, извиниться и вернуть

ребёнка обратно. Хакуин был согласен. Отдавая ребёнка, он сказал только: «Вот как?».

Пол Репс «Плоть и кости дзэн», с. 7–8*

Всё меняется для Хакуина. Иногда он выглядит хорошо, иногда плохо в глазах окружающих.

Это не имеет для него никакого значения. Это не имеет никакого отношения к тому, кем он является. Он остаётся прежним. То, что происходит вокруг него, не имеет значения. Он по-прежнему тот, кто есть на самом деле.

Ваша сущность очень умная, очень щедрая. Она умеет подкинуть вам конфликтную ситуацию, чтобы, глядя на этот конфликт, вы могли обнаружить нечто, что вам нужно знать. Ситуация, в которой вы оказываетесь, идеальна с точки зрения времени, места, людей, участвующих в ней, ваших возможностей, возможностей людей вокруг вас, каждой детали. Ситуация такова, что если вы действительно попытаетесь понять её, вы непременно поймёте что-то о своей сущности. Ситуация нужна не для того, чтобы доставить вам хлопоты. Вам будет нелегко, если вы будете смотреть только на внешнее проявление, рассматривая сам конфликт как трудность. Если вы

* Страницы отсылают к оригинальному изданию: [Reps P. Zen Flesh, Zen Bones]. Книга также издана и несколько раз переиздавалась на русском языке. — Прим. ред.

будете смотреть на конфликт с точки зрения эго, с точки зрения того, с чем вы отождествлены, вы будете страдать и страдать снова и снова. Но если вы видите, что вы упали, ударившись лицом о землю, и страдаете, потому что споткнулись о нечто, что было на вашем пути, тогда вы захотите узнать больше о том, что же это, — больше об этом препятствии.

Здесь мы занимаемся тем, что смотрим на препятствия, которые вы приносите с собой для работы в этой группе. Мы демонтируем их, анализируем их, изучаем то, откуда они берутся с точки зрения вашего детства, ваших отношений и вашей теперешней жизни в миру. Из этого материала мы получаем настоящий драгоценный металл — или драгоценные камни, спрятанные внутри него. Вот почему всё это было там. Вы думаете, что, работая над вопросом независимости, вы наконец будете независимыми, сможете содержать себя, зарабатывать много денег, делать то, что хотите, и всё такое. Это верно, но это не самый важный фактор. Самым важным аспектом работы над любым вопросом является то, что внутри вас есть нечто, что должно развиваться. Всё остальное последует за ним почти без усилий.

Итак, мы говорим о том, чтобы быть «в миру, но не от мира сего». Все мы здесь живём в миру и делаем то, что делают все остальные: носим одежду, едим пищу, ходим в продуктовый магазин, выпол-

няем работу, занимаемся любовью, ссоримся и всё прочее. Однако здесь мы уделяем особое внимание другим вещам. Мы не отождествляемся с той частью нас, которая ест, ходит в магазины, работает и так далее. Мы учимся развивать способность осознавать всё, что происходит, но не отождествляться с этим; мы развиваем то, что мы называем осознанием и разотождествлением. Это самые важные вещи, которые нужны вам для того, чтобы работать над пониманием себя. Вы должны быть в курсе того, что происходит внутри и за пределами вас. Мир рассматривается как большая классная комната; ситуации — это занятия, на которых вы можете развивать определённые аспекты себя, некоторые аспекты вашей сущности. Весь мир — это большой университет, предлагающий множество занятий: занятия по сексу, занятия по работе, отношениям, зависимости, независимости и так далее.

Медленно, но верно мы начинаем осознавать нашу жизнь со всеми её конфликтами и препятствиями, не принимая полностью на веру то, что ими всё и ограничивается в жизни. Чем больше мы проявляем способность обращать внимание и разотождествляться, тем большую способность видеть подлинную истину мы обретаем — видеть истину, которая существует подобно золотым жилам в горах камней. Правда является золотом в руде. Развитие этой

способности уделять внимание и одновременно разотождествляться в конечном счёте приводит нас к переживанию опыта соприкосновения с нашей сущностью.

Выражение «в миру, но не от мира сего» описывает не только человека, который свободен, но и саму Сущность. Это — более глубокий аспект. Что это за мир, в котором мы находимся, «но не от него»? Мир — это множество вещей, но мир как мы его воспринимаем состоит в первую очередь из ментальных мыслей и образов, эмоций и ощущений. Всё, что вы знаете о мире и о себе, зависит от мыслей, образов, эмоций и ощущений. Что ещё вы знаете? В конечном счёте мир как вы его воспринимаете сводится к вашим ощущениям мира, вашим эмоциям по этому поводу, а также к ментальным образам и мыслям, которые у вас есть. Например, дерево — это дерево, но что оно для вас? Определённое изображение в вашем уме, чувства, связанные с этим, ощущения, которые возникают в вас, когда вы касаетесь его. Если вы сидите в кресле, что такое кресло в вашем непосредственном опыте? Ощущение под вашей пятой точкой, верно? Изображение в вашем уме, идея, которая заставляет вас сидеть таким образом, а не другим. Таков мир.

Итак, Сущность находится «в миру, но не от мира сего». Она — не ощущения, эмоции или ментальные события. Тем не менее она «в миру». Это как золо-

то в скале. Оно не скала, но оно в скале. Сущность находится в ощущениях, эмоциях и ментальных событиях, но она не является ничем из этого. Драгоценные камни находятся в земле, но они не являются самой землёй. Они — нечто другое. Так и находящаяся в вас Сущность. Это не ваша плоть, не ваши эмоции, не ваши мысли. Но она встроена в них. Сущность в вас — как золото в скале, как драгоценные камни, находящиеся в земле.

Поскольку это действительно так, вы можете провести некоторые «геологоразведочные работы», осуществить раскопки, чтобы найти её. Вы можете копать в теле, в эмоциях и в событиях, происходящих в вашем уме, чтобы найти драгоценное вещество. Например, вы можете работать с телом, чтобы развить его чувствительность. Тогда вы можете узнать, что пребывает в нём, что такое Сущность. Вы можете исследовать свои эмоции и свои ощущения, пока не будете осознавать их до такой степени, что получите способность улавливать мельчайшие различия. Вы видите, что то, что вы с полной уверенностью принимали за эмоцию, на самом деле таковой не является. Вы видите, что то, что вы считали физическим ощущением, не является физическим ощущением. Это близко к физическому ощущению, но на самом деле не является таковым. Сущность похожа на нечто физическое, что не исходит от физического тела. Это

как физическое существование другого уровня, другого измерения.

Существует более глубокое значение фразы «в миру, но не от мира сего». После обнаружения Сущность проходит через развитие, алхимическое очищение, пока она не достигнет своей базовой природы — истинной природы Сущности, которая является природой всего. Это моя природа, но это и ваша природа. Это природа птиц, кошек, деревьев, камней — всего. Это не камни, не кошка, не твое тело, не ты, не я. Это их внутренняя природа. Это то, что позволяет им существовать. Эта настоящая природа Сущности, природа всего, является тем, что иногда называют Богом.

Бог, сущность Сущности, пребывает всюду. Он в физическом теле, в ощущениях, в мыслях, в живой и неживой природе. Он во всём, но не является всем. Он в них, но не от них. Так что Бог, сущность Сущности, «в миру, но не от мира сего», и это — самое глубокое значение фразы.

Есть ещё один важный аспект пребывания «в миру, но не от мира сего», на который я хочу здесь обратить внимание. Это определение того, чем Сущность является, а чем не является. Оно подразумевает определение и признание того, что Сущность функционирует в вас, что это — реальный фактор, действующий в вас.

Сущность развивается очень быстро, как только её начинают видеть и распознают. Такое узнавание является благоприятной почвой, на которой она процветает. Если вы не распознаёте её, она так и остаётся в спящем состоянии. Как только вы узнаете её, она начинает расти. Она питается светом. Это очень важно для некоторых аспектов нашей деятельности, которую мы осуществляем здесь. Мы должны осознать, какие факторы на деле способствуют нашим переменам и развитию.

Допустим, вы работали над собой год или два, приходите в эту группу и занимаетесь проблемами, имеющимися в вашей жизни, и происходят некоторые изменения. Может быть, ваше сердце откроется или вы станете более чистым. Вы могли бы сказать: «О, моё сердце открылось, потому что я встретил эту замечательную женщину; она такая чудесная. Моё сердце только что открылось ей, и теперь оно открыто».

В этом случае вы не признаёте заслуги своей сущностной работы, вы отдаёте её чему-то другому. Вы отдаёте должное другому человеку в ситуации, когда этого делать не нужно. Делая это, вы обесцениваете свою работу. Вы потратили два года, чтобы понять себя, но говорите, что не сделали ничего. Вы думаете, что ваша открытость, способность к расширению, наполненность пришли потому, что вы встретили эту

замечательную женщину. Или вы говорите, что ваша энергия кундалини открылась, потому что кто-то сделал вам этот массаж, кто-то поработал над вашим крестцом особенным образом. Вы полностью игнорируете тот факт, что в течение пяти лет вы прорабатывали все виды эмоций и что если бы вы не сделали эту работу, вы бы ничего не почувствовали, даже если бы кто-то натирал ваш крестец наждачной бумагой.

Возможно, вы простудитесь в то же время, когда почувствуете, что ваше сердце открыто, и тогда вы можете решить, что ваше сердце открыто из-за простуды. Вы отдадите должное простуде, вместо того чтобы признать, что это произошло благодаря четырём годам работы. Простуда, вероятно, является сопротивлением дальнейшему открытию. Болезни — это распространённая форма сопротивления расширению. Когда вы не в состоянии признать ценность и влияние собственной сущностной работы, вы лишаете себя возможности продолжить эту работу, способную дать вам более полное понимание истины.

Очень важно иметь эту способность различения не только с точки зрения того, на что мы ориентируемся, о чём мы говорили ранее, но и для того, чтобы определить, какие вещи оказали реальное влияние на вашу жизнь. Если вы не воздаёте должное там, где это нужно сделать, то сводите на нет то, что на самом

деле привело к росту, — свою собственную работу, свою способность, свою собственную сущность.

Я видел, что многие мои друзья чувствовали свою сущность, но не понимали, что это такое, потому что большую часть времени они обесценивали работу, которую проделали. Каждый раз, когда они обращались к чему-то новому, к какому-то другому духовному обучению или другой дисциплине, к какому-то новому самоисследованию, они обесценивали то, что только что узнали. Они отказывались от своего понимания того, что они уже достигли и что было ценно. Тогда им приходилось начинать всё сначала. Мне повезло — я ничего не обесценивал. Всякий раз, когда я переходил к чему-то другому, я в точности понимал, что я узнал из предыдущего опыта. Я обнаружил, что это имеет довольно большое значение.

Иногда нелегко сказать, что способствует пониманию и ясности в вашей жизни. Но если вы можете различить, что именно привнесло тот или иной вклад в вашу жизнь, вы будете приближаться к своей сущности, потому что только Сущность приносит это. Если, с другой стороны, вы видите причину своего развития во внешних вещах, вы не только делаете ошибку в суждениях, но и замедляете или останавливаете процесс, который действительно способствовал вашему развитию. Вы говорите своей сущности: «Ты ничего не значишь». И это является

атакой на вашу сущность. Сведение на нет вашей сущности — деятельность вашего эго или суперэго.

Из того, что я заметил, люди часто не признают, что на самом деле происходит или какая сила действует, потому что в них есть что-то, что сопротивляется видению и ощущению Сущности. Это не просто ошибка в суждениях — за ней есть активная мотивация. Это защитная функция суперэго. Кроме того, у вас практически нет поддержки или руководства со стороны окружающего вас мира. Когда люди не признают ту действующую силу в вас, которая способствует изменениям в вашей жизни, это происходит потому, что они сопротивляются восприятию этой силы в себе. Они не хотят видеть правду, поэтому не хотят узнавать её в вас. По моему собственному опыту, важно, чтобы я знал, что приводит к моему развитию. Бытие «в миру, но не от мира сего» приводит к видению реальных причин, реальных сил, действующих во всём, что мы делаем. Есть ли вопросы или комментарии?

Ученик (У.): Возможно ли, что некоторые люди имеют больше Сущности, действующей в них, чем другие люди, даже если они совершенно не осознают этого?

А.Х.: Да, так бывает. Это то, что Гурджиев назвал «глупыми святыми», что означает Бытие без знания.

У.: Могут ли другие люди тянуться к ним, желая получить это качество?

А.Х.: Да, конечно. Иногда люди развиваются сущностно, не проводя никакой работы над собой, просто потому что их не так сильно раздавили в начале пути.

У.: Или их сущность более выявлена из-за какого-то несчастного случая или какого-то таланта.

А.Х.: Сущность не имеет ничего общего с талантом. Человек может быть очень талантливым, но в то же время полностью отождествляться со своей личностью. Сущность, как я уже сказал, «в миру, но не от мира сего». Талант — это часть мира. Сущность может привести к раскрытию потенциальных возможностей талантов, которые уже существуют, но то, являетесь вы умным, неумным или креативным в той или иной сфере, не имеет никакого отношения к Сущности.

Глава 2

Теория дыр



Сегодня мы обсудим фундаментальную идею, используемую в нашей работе. Она называется «теория дыр». Обычно люди усеяны тем, что мы называем «дырами». Что такое *дыра*? Термин «дыра» относится к любой части вас самих, которая была потеряна, — иными словами, той вашей части, которую вы перестали осознавать. В конечном счёте то, что мы перестали осознавать, и является нашей сущностью. Когда мы не осознаём свою сущность, она перестаёт проявляться. Тогда мы чувствуем нехватку чего-то. Так что дыра — это не что иное, как отсутствие определённой части нашей сущности. Она может проявляться как потеря любви, ценности, способности к контакту, силы или каких-либо ещё качеств Сущности. Их очень много. Однако тот факт, что мы потеряли части Сущности, ещё не значит, что они исчезли навсегда: они никогда не исчезают навсегда. Вы просто оказываетесь отрезанными от них.

Возьмем, например, качество своей ценности, или самооценки. Когда вы отрезаны от своей ценности,

вы на опыте переживаете наличие дыры внутри вас, которая даёт вам ощущение пустоты. Вы чувствуете нехватку чего-то*, чувство неполноценности и хотите заполнить эту дыру ценностью извне. Для этого вы можете попробовать использовать одобрение, похвалу — всё что угодно. Вы пытаетесь заполнить дыру ложной ценностью.

Мы живём с большим количеством дыр, но обычно мы не знаем о них. Обычно мы осознаём свои желания: «Я хочу похвалы. Я хочу быть успешным. Я хочу, чтобы этот человек любил меня. Мне нужно получить то или иное переживание». Наличие желаний и потребностей указывает на наличие дыр.

Эти дыры возникли в детстве, отчасти в результате травмирующих переживаний или конфликтов с окружавшими вас людьми. Возможно, ваши родители не ценили вас. Они не относились к вам так, как если бы ваши желания или присутствие были важны, не действовали так, чтобы вы знали, что вы важны. Они игнорировали вашу сущностную ценность. Поскольку ваша ценность не была замечена или признана (возможно, даже атакована или лишена силы

* Для обозначения понятия нехватки автор использует слово *deficiency*; в русскоязычной психологической литературе также можно встретить термин «дефицитарность». — Прим. перев.

духа), вы были отрезаны от этой части вас, и то, что осталось, стало дырой, нехваткой чего-то.

Когда вы устанавливаете с кем-то глубокую связь, вы заполняете свои дыры другим человеком. Некоторые из ваших дыр заполняются тем, что, как вам кажется, вы получаете от другого человека. Например, вы можете чувствовать себя ценным, потому что тот или иной человек ценит вас. Вы не осознаёте, что заполняете дыру этим одобрением. Но когда вы находитесь рядом с этим человеком, вы чувствуете себя ценным и бессознательно ощущаете, что другой человек несёт ответственность за вашу ценность. Что бы этот человек ни дал вам, вы чувствуете его как часть себя; это часть полноты, которую вы испытываете.

Ваше бессознательное не видит ту часть человека, которая заставляет вас чувствовать себя наполненным, как отделённую от вас; вы рассматриваете её как часть самого себя. Когда человек умирает или отношения заканчиваются, вы не чувствуете, что теряете этого человека; вы чувствуете, что теряете то, что заполняет вашу дыру. Вы переживаете потерю части себя. Вот почему это так больно. Кажется, что вас разрезают и берут из вас что-то. Вот в чём суть раны и боли — это боль потери. Вы можете почувствовать, как будто потеряли своё сердце, свою безопасность, свою силу, свою волю — всё, чем человек наполнял

вас. Когда вы теряете близкого вам человека, вы начинаете чувствовать ту дыру, которую он заполнял.

Вот о чём говорят люди, когда утверждают, что «подходят» друг другу. Один человек заполняет дыры другого. Одно заполняет ту дыру, другое — эту дыру. Когда два человека живут вместе, они могут чувствовать себя наполненными и завершёнными, потому что чувствуют, что один дополняет другого; вместе они образуют единое целое.

Редко случается так, что другой человек заполняет все ваши дыры. В вашей жизни много людей и занятий, и всё же они не заполняют все имеющиеся у вас дыры. Некоторые дыры остаются не заполненными, и это приносит чувство неудовлетворённости. И, конечно, дыры не заполняются полностью. В тот момент, когда другой человек немного меняется или говорит что-то, что заставляет вас чувствовать себя плохо, вы вновь начинаете чувствовать дыру. «Ох, он не думает, что я чего-то стою». Вы злитесь и чувствуете себя ранеными, потому что дыра открывается. Таким образом, это недовольство продолжается, потому что человек не всегда заполняет ваши дыры идеальным образом, особенно если он хочет, чтобы вы заполняли его дыры.

У: Когда вы меняете отношения или человек в вашей жизни меняется, то должны происходить

изменения и в задействованных в этом процессе дырах.

А.Х.: Верно. Если случаются какие-либо изменения, вокруг дыр начинается некое колебание. Некоторые отверстия становятся пустыми, а некоторые заполняются. Люди должны приспособиться и найти другие способы заполнить дыры. Это обычно означает, что им приходится иметь дело с некоторыми из этих дыр. Они должны почувствовать их присутствие и, возможно, понять их.

Итак, теперь вы знаете, почему потеря кого-то, кто был для вас очень близким и родным, так болезненна. После долгого пребывания с этим человеком вы так привыкли к тому, что он вам подходит, что начинаете думать, будто он является частью вас. Потеря человека значит потерять часть себя.

Когда вы непосредственно переживаете эту потерю и разделение, вы можете увидеть то, что наполнило вас и что на самом деле не было частью вас. Если вы останетесь с болью и мукой потери, не пытайтесь заполнить её чем-то другим, возможно, вы почувствуете пустоту. Вы почувствуете и увидите дыру. Тогда, если вы позволите себе почувствовать нехватку, пустоту, вы сможете найти сущностную часть вас самих, которая заполнит дыру изнутри, раз и навсегда. Это даже не заполнение — это устранение дыры

и отождествления с нехваткой чего-то. Таким образом вы восстанавливаете часть себя. Вы связываетесь с той частью вашей сущности, которую потеряли и о которой думали, что только кто-то другой может восполнить её.

Большинство людей чувствуют потерю самооценки, когда отношения заканчиваются, поэтому я использую конкретный пример ценности. Чтобы начать исследовать потерю, вы можете остаться с этим чувством и спросить себя: «Почему я ощущаю себя таким никчёмным? Почему я чувствую себя ничем только потому, что этого человека больше нет рядом? Почему я чувствую, что я так мало значу?». Если вы останетесь с этим чувством, не пытайтесь изменить его, просто обращая внимание и пытайтесь понять его, то вы испытаете чувство нехватки и зияющую дыру. Если вы понимаете эту нехватку и её источник, вы можете даже вспомнить фактическое событие или закономерность событий, которые привели к потере ощущения собственной ценности.

Дыра обычно заполнена той частью личности, которая имеет память о том, что было потеряно, ситуацией, которая привела к потере, боли и конфликтами, связанными с нею. Мы должны пройти через боль на самом глубоком уровне и приблизиться к самой дыре, чтобы увидеть эти воспоминания. Когда мы увидим воспоминания о потерянном, аспект

Сущности, который был потерян, начнёт проявляться вновь.

Таким образом, любая глубокая потеря — это возможность расти, понять больше о себе, пережить опыт ощущения дыр, которые, по вашему мнению, могут быть заполнены только кем-то другим. К сожалению, люди обычно защищаются, как сумасшедшие, от глубокого переживания этих потерь. Прежде всего они делают это для того, чтобы избежать приносимого дырой ощущения. Люди не знают, что дыра, чувство недостатка, является симптомом потери чего-то более глубокого — потери Сущности, которую можно восстановить. Они думают, что дыра, недостаток — это то, кем они на самом деле являются на самом глубоком уровне, и что за ним нет больше ничего. Они думают, что с ними что-то не так, но это чувство является бессознательным знанием о наличии дыры.

Люди сделают всё, чтобы не почувствовать дыру. Они верят, что если приблизиться к дыре, то она их поглотит. Например, если они подойдут к дыре любви, то могут чувствовать угрозу разрушительного одиночества или пустоты. Другие дыры принесут то, что кажется угрозой уничтожения. Неудивительно, что мы не хотим приближаться к этим дырам! Но в нашей работе здесь мы видели удивительную вещь: когда мы перестаём защищаться от ощущения

дыры, реальный опыт, который мы получаем, не оказывается болезненным. Мы просто переживаем опыт пустого пространства, ощущение, что там ничего нет. Не угрожающее небытие, но простор, позволение быть. Это пространство позволяет Сущности проявиться, и именно Сущность — и только Сущность — может устранить дыру, эту нехватку, изнутри.

У.: Может ли дыра проявиться как гнев?

А. Х.: Да. Вы можете испытывать гнев в результате чувства нехватки, особенно когда пытаетесь защититься от чувства, которое приносит дыра. Большинство чувств, особенно возникающие непроизвольно и навязчивые, являются результатом чувства дыры. Когда нет дыр, то нет и таких эмоций. Грусть, боль, ревность, гнев, ненависть, страх — всё это результат дыр. Если у вас нет дыр, у вас нет этих эмоций. У вас есть только Сущность. Поэтому такие эмоции иногда называют страстями, ложными чувствами или псевдочувствами.

Всё наше общество устроено так, чтобы научить нас тому, что мы должны выйти наружу, чтобы заполнить наши дыры; мы должны получить ценность, любовь, силу и т. д. извне. Мы говорим о том, как замечательно делать вещи для других людей, или влюбляться, или иметь значимую профессию,

как будто эти действия придают жизни смысл. Мы приписываем значимость человеку или тому, что, по нашему мнению, наделяет нашу жизнь смыслом, а не Сущности, от которой эта значимость зависит напрямую. Всё наше общество устроено так, чтобы люди заполняли дыры друг друга. Цивилизация как мы её знаем построена вокруг заполнения дыр. Она есть продукт личности и место её обитания. Она под-держивает и питает личность.

У.: Так было всегда?

А. Х.: Я так не думаю. Думаю, это происходило постепенно. Потребовалось время, чтобы личность цивилизации стала доминировать так сильно. Чем более механистичными мы становимся, тем больше культура зависит от заполнения дыр. Многие говорят, что в прошлом в мире было больше любви и присутствия, больше признания реальности, и что люди были больше в контакте со своей сущностью, чем сейчас. Вы слышали о Золотом веке? В Золотой век люди ощущали свою сущность, никаких дыр не было. Серебряный век начался, когда Сущность уменьшилась и появились дыры. Потом наступил бронзовый век. Теперь мы живём в железном веке. Это самый тёмный и тяжёлый век. Железо — это не что иное, как защита. Иногда мы можем чувствовать качество же-

леза в нашей твёрдости и решимости защитить себя. Так что одной из отличительных характеристик нашего времени является защита от дыр.

Позволить себе терпеть дыры и идти через них на другую сторону сейчас сложнее, потому что всё общество настроено против этого. Общество настроено против Сущности. Все вокруг вас, где бы вы ни находились, пытаются заполнить дыры, и люди в значительной степени чувствуют себя находящимися под угрозой, если вы не пытаетесь заполнить свои дыры так же, как это делают они. Когда человек не пытается заполнить свои дыры, это, как правило, заставляет других людей чувствовать свои собственные дыры ещё больше.

Внутренняя Работа становится всё более сложной и необходимой. Вот почему важно иметь такую группу, в которой присутствует сообщество людей, участвующих в решении задачи самопознания. У вас есть поддержка многих людей, которые позволяют себе чувствовать дыры, вместо того чтобы заполнять их. Очень трудно — почти невозможно — одному человеку сделать это, потому что против этого выступает всё его окружение.

У.: Вы сказали что-то о связи между дырами и эмоциями и о том, что Сущность не имеет никаких эмоций. Я не понимаю.

А. Х.: Если вы понимаете свои чувства, вы доберётесь до своей сущности. Но это не значит, что ваши чувства — это и есть ваша сущность.

У.: Означает ли это, что если я буду в непрерывном контакте с моей Сущностью, то я ничего не почувствую?

А. Х.: Нет, это не так. Есть настоящие чувства и есть псевдочувства. Псевдочувства — это попытки заполнить дыру, являющуюся проявлением отсутствия реальных чувств.

У.: Значит, находящееся в дыре — это поддельное чувство?

А. Х.: Да. Если вы потеряете свою ценность, например если в какой-то момент вас отделяют от неё, останется дыра. Дыра будет ощущаться как чувство неполноценности или отсутствие самоуважения. Но это не настоящее чувство. Это отсутствие реального ощущения ценности или самоуважения. Это чувство неполноценности часто маскируется попыткой почувствовать себя выше, что является защитной реакцией. Но это тоже не настоящее чувство. Это попытка спрятаться, псевдочувство. Если вы злитесь, когда кто-то делает или говорит что-то, и вы чувствуете

себя хуже, то и это — псевдочувство. Все эти псевдочувства появляются потому, что вы не в контакте с вашей реальной ценностью. Это компенсации. Они реальны в том смысле, что вы их чувствуете, но они нереальны в том смысле, что они являются следствием потери реального, настоящего. Это важное различие. Когда вас отрезали от реального чувства, его место пытается занять что-то другое — эмоции. Чувствуя эмоции, вы можете увидеть, что вы потеряли, и пережить это. Когда вы в контакте со своей реальной ценностью, вы видите, что она сильно отличается от прикрывавших потерю псевдочувств. Эмоции являются реакциями, в то время как сущностные состояния, такие как Ценность, являются состояниями Бытия. Они не являются реакциями на что-либо.

У.: Если у вас есть псевдочувства, что скрывается за ними?

А.Х.: В этом случае то, что скрывается за чувством неполноценности, превосходства, гнева и боли, — это Ценность, которая является определённым аспектом Сущности.

Вы читали Платона? Помните платоновские Идеи, или формы? Сократ сказал, что никто не сможет научить вас формам. Единственный способ узнать их — это вспомнить их. У вас есть воспоминание о них,

хотя, возможно, вы и не знаете об этом. Припоминая, вы приходите к Идее. То, к чему вы возвращаетесь, — это не эмоции: вы возвращаетесь к своей Сущности. Сущность более реальна и существенна, чем эмоции. Сущность так же реальна, как ваша кровь. Она не является реакцией.

Некоторые люди отрезаны не только от своей Сущности, но и от своих эмоций. Из-за этого они очень удаляются от самих себя. У них есть только мысли, которые являются результатом эмоций. Так мы теряем себя и начинаем отождествляться с нашими мыслями. Сначала идёт Сущность, затем потеря Сущности, затем следуют эмоции, затем потеря эмоций или конфликт вокруг них, который создаёт всевозможные мысли. Таким образом, понимание эмоций может помочь распутать узлы защиты, которые являются попытками избежать ощущения дыр. Эмоции могут указывать на то, где Сущность была потеряна.

Большинство людей задаются вопросом: если вы не чувствуете эмоций, что вы будете чувствовать? Чем больше вы чувствуете Сущность, тем меньше вы чувствуете эмоции. Вы всё равно будете испытывать ощущения, которые будут глубже и сильнее, чем раньше, но ваши эмоции не будут глубже и сильнее. Эмоция — это всего лишь реакция нервной системы, в то время как Сущность не является реакцией нерв-

ной системы. Существует нечто, что наполняет вас. Это одна из ваших частей, которая сохраняет присутствие.

Некоторые считают «настоящие чувства» аспектами Сущности. Но то, что люди обычно называют чувствами или эмоциями, не является Сущностью. Любовь, Мир, Ценность, Сила и Воля — вот аспекты Сущности. Находясь в контакте с Сущностью, вместо того чтобы ощущать гнев, вы ощущаете Силу. Вместо того чтобы чувствовать превосходство или неполноценность, вы ощущаете Ценность. Вы переживаете себя как полноценное Присутствие — наполненное и мощное.

У: Внутренняя Работа заполняет много моих дыр, и в промежутках в работе, которую мы осуществляем здесь, я начинаю паниковать. Тем не менее я думаю, что чувство полноты, которое я испытываю в результате Работы, качественно отличается от чувства заполненности другим человеком. Кроме того, работа, которую я здесь выполняю, даёт мне ощущение безопасности, благодаря чему я могу «вчувствоваться» в пустоту. Зачастую чувство полноты, которое я получаю от Работы, приходит сразу после того, как вы помогаете мне почувствовать себя в безопасности в достаточной степени, чтобы почувствовать дыру.

А.Х.: Да. Ситуация, связанная с Работой здесь, немного сложнее, чем ситуации, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. То, что вы делаете во внешнем мире, вы можете привносить и в Работу. Многие люди пытаются заполнить свои дыры, находясь здесь. Но есть и другая сторона, которая заключается в том, что сама Работа ориентирована на переживание не только наполненности, но и нехватки.

Если ощущение наполненности наступает в результате Работы, направленной на заполнение ваших дыр обычным способом, то вы можете лечить дыры, которые проявляются между сессиями, так же, как и любые другие, и посмотреть, как вы ощущаете потерянное вами. Вы можете попробовать ощутить дыру и понять её.

Люди часто используют Работу, чтобы заполнить определённую дыру, определённую нехватку. Вы можете чувствовать: «Я с группой умных, искренних, ищущих истину людей; я, должно быть, замечательен». Позже вы идёте домой, а затем чувствуете: «Может быть, я не такой уж и замечательный». Если это происходит таким образом, позвольте себе ощутить эту дыру, чтобы понять её.

Некоторые другие процессы в нашей Работе могут привести вас к тому, что вы будете чувствовать себя наполненными благодаря присутствию некоего чувства настоящей полноты, которое позволяет вам

соприкоснуться с вашей собственной полнотой. Через неделю, когда вы не в контакте с ней так глубоко, вы можете поставить это под вопрос. Это — другой процесс. Может быть, вы чувствовали себя наполненными, не понимая, что произошло, или, возможно, есть другие проблемы, которые вам нужно раскрыть и проработать, чтобы сохранить ощущение наполненности.

Наполненность, ощущаемая в результате Работы, отличается от наполненности, которую ощущают люди от заполнения дыр. Опыт заполнения дыр обычно не переживается как истинная наполненность. Когда кто-то заполняет ваши дыры, это приносит шаткое и не очень удовлетворяющее ощущение. Это похоже на временное облегчение. Есть чувство схватывания, удерживания; вы не хотите, чтобы другой человек ушёл. Вы не хотите, чтобы люди изменили своё поведение по отношению к вам. На глубоком уровне это на самом деле блокировка, а не открытость. Наполненность от Работы — это отсутствие блокировки.

Иногда сразу появляется много дыр, так что это делает ситуацию немного запутанной. Обычно, когда кто-то впервые приходит делать Работу в группе, он ощущает наличие множества дыр одновременно. Цель работы заключается в том, чтобы выявить дыры и позволить человеку справиться с этими дырами изнутри. Мы не пытаемся заполнить дыры снаружи.

Мы могли бы легко сделать всё необходимое для того, чтобы дать людям почувствовать себя превосходящими. Мы могли бы делать медитации и определённые упражнения, и каждый мог бы чувствовать себя прекрасно. Однако эти состояния не будут продолжительными до тех пор, пока человек на самом деле не столкнётся со своими ощущениями нехватки, своими дырами и не пройдёт через них. Это непростой процесс, он не является быстрым или лёгким. Это требует времени и больших усилий. Почувствовать дыру и не действовать из состояния нехватки очень сложно, поскольку какая-то мощная сила заставляет вас заполнять дыры. Иногда вам кажется, что это вопрос жизни и смерти.

У.: Сегодня утром, когда я ел завтрак, я понял, какую большую дыру заполнила официантка.

А.Х.: Да. Многие люди зарабатывают на свою жизнь, заполняя чужие дыры. Многие предприятия базируются на заполнении людских дыр. У меня нет моралистического отношения к заполнению дыр. Я не думаю, что это грех. Я не считаю, что вы должны чувствовать вину за это или наказывать себя за заполнение дыр. Иногда вы заполняете свои дыры, иногда вы заполняете чужие. И что же? Я предпочитаю развивать у себя понимание того, что есть.

Я ни в коем случае не создаю религию, которая учит: «Не возжелай заполнить дыры».

Вы можете посмотреть на всё, что вы делаете, с точки зрения дыр или их заполнения. Вы увидите, что всё время вы либо заполняете дыру, терпите дыру, либо испытываете соприкосновение с чем-то настоящим, что вы утратили. Это происходит постоянно, в каждый момент вашей жизни.

В этой Работе дыры, с которыми вы имеете дело, становятся всё больше. Сначала вы сталкиваетесь с маленькими дырочками, а затем с большими дырами, пока не дойдёте до самой большой дыры, которая есть утрата всего. Она называется смертью. Когда вы умираете, вы теряете всё. Таким образом, одна из последних дыр — потеря самого тела. Физическая смерть как большая дыра — чёрная, тёмная, пустая дыра, в которой ничего нет. Вы пытаетесь заполнить эту дыру телом. Если вы позволяете себе отпустить тело, по крайней мере в своём сознании — я не имею в виду, что вы обязательно должны умереть физически, — тогда вы вдруг увидите всего себя, того самого себя, которого вы, как правило, пытаетесь заменить своим телом.

Большинство людей думают, что они тождественны своим телам. Это одно из наших глубочайших отождествлений, одна из причин, по которым у нас есть тяга к физическим удовольствиям. Я думаю, что

основой для самого глубокого желания, тяги к физическому удовольствию, является дыра. Дыра — отрезание себя от реальных удовольствий, сущностных удовольствий. Это отсутствие.

Конечно, никто не хочет в это верить. «Если я отпущу это, что останется мне? Если я не ем печенье дважды в день, не занимаюсь сексом через день и не делаю то и это, как же я буду получать удовольствие от жизни?» Это одна из последних дыр, которую нужно исследовать.

Работа заключается не в том, чтобы изменить себя. Вы делаете то, что делаете в своей жизни, и просто исследуете, что происходит. Это всё, что вам нужно делать: изучайте свою жизнь, чтобы понять её. В прошлом одним из способов совершения Работы был уход в монастырь и отказ от всего. Суть этого действия заключалась не в отвержении всего, а в том, чтобы попытаться прочувствовать дыры. Со временем такие практики приняли моралистический тон — словно есть нечто плохое в том, чтобы иметь некоторые контакты с внешним миром. Цель такого рода уединений, или ретритов, заключается в том, чтобы позволить себе чувствовать дыры и не заполнять их, чтобы вы могли видеть, что собой представляют эти дыры на самом деле.

Я помню одну иллюстрацию от Мехер Бабы. В этой иллюстрации он пытался продемонстрировать, что Бог есть всё, и для того, чтобы всё было полным, оно

должно иметь в своём составе «ничто». Из этого «ничто» и появляется мир. Он говорит, что всё, что мы знаем, является результатом этого «ничто», которое присутствует во всём. И мы должны видеть это «ничто», чтобы иметь возможность знать всё. Так что у вас должно быть «ничто», иначе вы не будете наполнены. Полнота означает, что у вас есть всё, и это всё включает в себя и «ничто».

Ещё одна вещь, которую следует сказать о теории дыр. Как я уже говорил, дыры образуются, когда вы ещё являетесь ребёнком. Когда вы младенец, у вас нет дыр; когда вы рождаетесь, вы наполнены. Когда вы взрослеете, из-за вашего взаимодействия с окружающей средой и разнообразных трудностей, с которыми вы сталкиваетесь, вы становитесь отрезанны от определённых частей себя. Каждый раз, когда вы оказываетесь отрезаны от части себя, образуется дыра. Затем дыры наполняются памятью об утрате и проблемах, связанных с ней. Через некоторое время вы заполняете дыры. То, чем вы заполняете дыры, — это ложные чувства, идеи, убеждения о себе и стратегии работы с окружающей средой. Все эти наполнители, взятые вместе, называются личностью, или, как мы называем их, *фальшивой жемчужиной*.

Таким образом, фальшивая жемчужина является результатом потери частей себя. Через некоторое время мы думаем, что это и есть мы. Мы думаем, что

мы — это наполнитель. Личность пытается занять место чего-то реального. Именно поэтому мы так много работаем здесь над пониманием наших личностей. Мы изучаем развитие нашей личности, пока мы наконец не сможем пережить ту ситуацию, в которой образовалась та или иная дыра.

Мы можем посмотреть на каждое качество, посмотреть, когда оно было потеряно и к чему это привело. Иногда сочетания качеств теряются. Например, вы можете потерять свою силу, свою волю и свою любовь, и это будет смешанной, составной дырой. Таким образом, вся психологическая перспектива может быть построена вокруг психологии дыр, которая является психологией личности, фальшивой жемчужиной.

У.: Я заметила, что много раз, когда мужчина обесценивает меня, я чувствую дыру. Кажется, я недостаточно сильна, чтобы оставаться с ней, прежде чем она заполняется паникой, тоской и обесцениванием себя, и довольно быстро я снова отождествляюсь с этими чувствами. Позволить себе почувствовать дыру в более прямом смысле является просто делом практики?

А.Х.: Да. Об этом-то я и говорю. Мы работаем над тем, чтобы терпеть эти чувства, оставаться с ними и не пытаться заполнить дыру чем-то другим. Иног-

да заполнение происходит автоматически. Именно поэтому личность называется автоматической. Она действует механически. Через некоторое время всё происходит автоматически. Вы даже и не осознаёте, что заполняете дыры.

У: Как замедлить этот процесс? Нужно просто наблюдать его?

А.Х.: Да, наблюдать его и осознавать, что вы пытаетесь заполнить дыру. Это полезно, чтобы противостоять заполнению дыры. Вы можете поставить цель: «В течение следующих двух недель я не буду пытаться получить одобрение извне» или «Каждый раз, заметив, что хочу получить одобрение извне, я буду просто наблюдать за этим и не реагировать». Это один из способов сделать это. Действительно, всё, что мы делаем в Работе, — это решаем эти вопросы. Сегодня мы рассматриваем это с определённой точки зрения, которая может дать вам некоторое понимание, способное облегчить вашу внутреннюю работу.

Действия личности имеют двоякий характер. Один её «зубец» всегда пытается избежать дыры, избежать боли и испытать удовольствие. Это происходит автоматически. Другой «зубец» личности всегда пытается заполнить дыру, как только происходит нечто, что открывает её. Это также происходит автоматически.

Ложная личность механистична в том смысле, что после того, как вы теряете сущностное качество и переживаете наличие дыры, ваша личность автоматически пытается заполнить её ложными качествами извне.

Большую часть времени вы так отождествлены со своей попыткой заполнить дыры, что даже не способны помыслить, что этого можно и не делать. В этой связи, когда вы чувствуете себя подавленным, вам нужен кто-то, кто вас похвалит. Что ещё вам остаётся делать? На самом деле это то, что думают большинство людей. Если вы чувствуете себя нелюбимой, найдите кого-то, кто любит вас. Люди обычно отождествляются с этими шаблонами настолько сильно, что нет шансов их изменить.

Чтобы начать работать над таким паттерном, сначала нужно понаблюдать, как он повторяется снова и снова, и убедиться, что он в действительности не срывается. Обычно люди не приходят сюда, пока не начинают видеть, что их действия не приносят желаемого результата. Большинство людей верят в избранную ими стратегию настолько сильно, что думают, что если они просто станут лучше и будут продолжать следовать ей на протяжении ещё нескольких лет, то она сработает. Может быть, думают они, им ещё не удалось найти нужного человека или оказаться в нужной ситуации. Если они просто заработают немного больше денег, всё получится. Для тех, кто наблюдает

за собой, становится очевидным, что эти модели-паттерны не дают им того, что они действительно хотят. Это относится к приходящим сюда людям. Я не имею в виду, что люди, которые приступают к Работе, решили почувствовать свои дыры. Нет-нет! Когда люди впервые приходят сюда, они действительно хотят найти лучшие методы их заполнения. Вот почему все приходят: «Я найду лучший способ заставить кого-то любить меня. Я буду более последователен в своей решимости похудеть. Я найду способ быть тем и этим». Поэтому они приходят и медленно узнают, что Работа заключается в чём-то другом.

Людям требуется много времени, чтобы понять, что попытка заполнить дыру не срабатывает. Даже когда вы слушаете меня сейчас, вы пытаетесь заполнить дыры через некоторое понимание. «Если я просто узнаю, что за история скрывается за этим, тогда всё станет лучше». То, что я говорю, эффективно, только если вы начинаете *чувствовать* свои дыры, что означает начать чувствовать свою пустоту. Если вы наполняете её словами или идеями, вы просто заполняете её снова.

Люди пытаются заполнить дыры по-разному. Женщина может подумать: «О, вот что я делаю с мужем! Я пытаюсь использовать его, чтобы заполнить мои дыры. Ладно, теперь я не буду разговаривать с ним в течение следующих двух недель». Она пытается

заполнить свои дыры, обвиняя мужа в том, что он заполнял их в прошлом. Мы так изворотливы и пускаемся во все тяжкие, пытаюсь заполнить наши дыры. «Ага! Теперь я не буду искать новую работу, я не буду пытаться заработать больше денег, потому что это просто заполнение дыр, и он говорит, что зарабатывание большего количества денег ничего не даст». Эти мысли будут продолжать приходить к вам, пока вы будете пытаться заполнить какую-то другую дыру.

Я думаю, эта точка зрения позволяет нам по-особому взглянуть на общество: дыра берёт верх! Большую часть времени общество пытается заполнить дыры. Как вы думаете, о чём говорит реклама? Она обращается к вашим дырам. Она находит определённую дыру и старается дать вам лучший способ её заполнить. Хорошие рекламные агенты очень эффективно работают с дырами; они видят, какие дыры может заполнить их продукт, и обращаются к этой дыре. И они зарабатывают миллионы.

У.: Реклама обращается к уже существующим дырам или создаёт новые?

А.Х.: Ваши дыры были созданы в детстве. Я не думаю, что рекламодатели могут создавать новые дыры. Они акцентируют внимание на существующих дырах и различными способами привлекают к ним наше

внимание. Возьмём, например, желание быть красивой. Некоторые женщины чувствуют, что они некрасивы. Вы можете апеллировать к этому ощущению недостаточности различными способами. Реклама стимулирует и усиливает механизм заполнения дыр. Она стимулирует желания, которые вытекают из дыр.

Внутри ваших дыр содержатся «картинки» того, что, как вам кажется, вы хотите получить извне. Наше бессознательное состоит из этих образов, и мы продолжаем искать то, что находится на этих «картинках». Реклама работает на уровне страстного желания, или влечения. В ней говорится: «Если вы купите этот продукт, вы будете красивы. Если вы купите это, вы будете счастливы, преуспеете или станете бессмертны».

У.: Почему реклама не может быть использована для стимулирования страстного желания воссоединиться со своей Сущностью?

А.Х.: Потому что так они не заработают много денег.

У.: Разве это не было бы страстным желанием — тяга к Сущности?

А.Х.: Это одно из мощнейших желаний. Все религиозные системы и церкви рекламируют это. Они

апеллируют к глубинному уровню. Конечно, очень редко они в действительности могут привести людей к Сущности.

У.: Является ли желание заполнить чужие дыры просто ещё одним способом заполнить свои собственные?

А. Х.: Да. Иногда вы избегаете своих собственных дыр, полагая, что у других людей есть дыры, а у вас нет.

У.: Или рассматривая других людей как нуждающихся?

А. Х.: Может быть и так. Существует механизм избегания ваших дыр путём проецирования их на людей снаружи. Вы говорите: «Другие люди нуждаются, и я им помогу». Этот процесс заполнения дыр не является простым или поверхностным; он очень глубокий и тонкий и восходит к корням вашего существа. Отмена запущенного личностью процесса, обращение его вспять и возвращение к Сущности требует очень глубокой работы.

Глава 3

Алмазный подход к Работе



Мы называем подход к внутренней работе, которую мы делаем здесь, «алмазным подходом». Что мы подразумеваем под этим? Есть два уровня смысла. Один из них буквальный, а другой — метафорический. Буквальный смысл труднее понять, потому что его понимание требует опыта, поэтому пока я буду говорить только о метафорическом значении.

«Алмазный подход» означает метод, который использует качества огранённого алмаза (или бриллианта), — то, что я называю *алмазным восприятием*. Алмаз имеет исключительную точность, и он может прорезать твёрдые материалы, не будучи разрушен. Подход, который мы используем здесь, сфокусирован и точен, как лазерная хирургия. Кроме того, как и алмаз-бриллиант, наш подход долговечен, ценен и драгоценен.

Мы также используем слово «Работа», когда говорим об алмазном подходе. Полезно знать, что это означает, чтобы мы могли более точно понять, что

мы здесь делаем. Насколько мы знаем, люди всегда отличались от животных тем, что они страдают от определённого вида боли, которую другие существа не испытывают. Все формы жизни страдают от болезней, несчастных случаев, смерти. Но помимо этого люди испытывают эмоциональные и душевные страдания и мучения. Мы знаем, что на протяжении всей истории люди испытывали эмоциональную боль, недовольство, отсутствие удовлетворения и умиротворения. То, что люди переживают сейчас, не является чем-то новым; это существовало всегда. Может быть, наши страдания больше, чем тысячи лет назад, но это всё ещё, как правило, те же страдания.

В дополнение к этому общечеловеческому положению дел всегда существовала горстка людей, обладающих знанием, что большинство этих страданий связано с отчуждением человека от самого себя. По большей части наше неудовлетворение связано не с болезнью или материальными проблемами, а с тем, что мы не являемся самими собой. Со страданиями, вызванными болезнью или старением, мало что можно поделать. Однако некоторые люди видели, что эмоциональные страдания не являются неизбежными в той же степени. Это связано с тем, что мы не знаем, кто мы, не знаем Бытия, нашей истинной природы, у нас нет свободы быть самими собой. Именно это отчуждение оставляет нас с чувством

пустоты и глубоких страданий, что со временем приводит к физическим трудностям, психосоматическим заболеваниям и другим проблемам.

Наряду с этим знанием причины наших страданий существует также знание о том, как привести человека обратно к себе, если он хочет и способен следовать этому пути. «Работа»* — это любой путь, школа или метод, который признаёт факт страдания и причину ненужных страданий и направлен на то, чтобы вернуть человека к его истинной природе, которая позволит ему устранить ненужные страдания.

Цель Работы, однако, в первую очередь заключается не в искоренении страданий. Желание вернуться к истинной природе — это врождённый импульс, который наличествует даже при отсутствии страданий. Чем больше мы в контакте с самими собой, тем больше мы чувствуем это исконное желание узнать себя и быть теми, кто мы есть на самом деле. Мы стремимся к свободе жить так, как мы должны жить, чтобы реализовать весь наш потенциал. Когда мы не живём так, мы страдаем. Это страдание, в отличие от проблемы, которую стремится решить Работа, является просто тягой к нашему истинному «я», подобной сильному голоду. Это сигнал о том, что мы хотим вернуться к нашей истинной природе. Цель

* С большой буквы — «Работа» (англ. *the Work*). — Прим. ред.

многих школ и методов на протяжении всей истории заключалась в том, чтобы вернуть людей к их истинной природе. Этот импульс вдохновил религии и духовные движения во всём мире. Работа, как мы видим, очень стара. Она сосуществует с человечеством на протяжении всей его истории.

Так что же, если говорить более конкретно, представляет собой алмазный подход к Работе? Чтобы приблизиться к пониманию алмазного подхода, мы можем взглянуть на трудности, связанные с Работой. Всегда считалось, что Работа есть то, чем очень сложно заниматься как людям, участвующим в ней, так и тем, кто основал школы для занятий Работой. Было также принято считать, что очень немногие люди — лишь небольшая часть человечества — попытаются встать на путь возвращения к себе, ещё меньше доберутся докуда-нибудь, и ещё меньше на деле завершат этот путь. Этот путь опасен, и из-за этого очень немногие пытались его совершить, и очень, очень немногие завершили его. Люди видели это так: сама природа Работы сложна и опасна. Однако сейчас мы понимаем, что, вопреки предположениям прошлого, сложной оказывается не сама природа Работы. Причина, по которой прежде так казалось, заключается в первую очередь в том, что у нас не было определённого вида знаний — того, что мы называем психологическим знанием.

Предполагалось, например, что человек нуждается в огромной силе воли и решимости, чтобы иметь возможность заниматься Работой. Эта задача требует огромной силы воли и решимости, и в прошлом именно ученика обвиняли в неспособности применить силу воли в достаточной степени. Учитель говорил, что, дескать, ученик недостаточно целеустремлён, недостаточно привержен цели, он был недостаточно волевым. И это было правдой. Это всегда происходило и происходит в процессе Работы. Поэтому учителя подталкивали учеников, делая всё, чтобы заставить их продвинуться вперёд — искушая их, управляя ими, — одним словом, делали всё, что может помочь добиться успеха в том, чтобы заставить их использовать свою волю и решимость продолжать работать.

Теперь мы понимаем, что человек не может использовать свою волю, если воля заблокирована или подавлена. Мы знаем, что воля блокируется и подавляется по конкретным причинам. Наша работа в этой группе показала нам, что одной из многих причин подобного рода подавления является страх перед кастрацией. Этот бессознательный страх хорошо известен и задокументирован в психоаналитической литературе, хотя его связь с волей, как правило, не просматривается. Как только человек пытается использовать свою волю, он начинает испытывать

ужасный страх — страх кастрации. Это может быть кастрация как отсечение гениталий или кастрация ощущения собственной самости, энергии, воли. Человек даже не знает, что испытывает этот страх. Он знает только, что его воля недоступна, что он не может действовать решительно, не может делать трудные вещи.

Как этот человек обретёт свою волю, когда он чувствует, что с ним случится что-то ужасное, если он приблизится к ней? Этот страх может проявляться как чувство «со мной что-то случится», или «я умру», или «я сейчас попаду в аварию» — и тому подобные вещи. Каким бы убедительным ни был учитель, человек не может приблизиться к этим страхам. Дело даже не в том, что он не хочет использовать свою волю; дело в том, что он не умеет и не может делать этого. Его воля неприступна из-за её постоянного подавления. Она была отрезана из-за конкретных бессознательных опасений. Поскольку страхи бессознательны, сознательный разум не имеет над ними контроля. Так что, когда вы сопротивляетесь страхам, они становятся сильнее. Учитель может затем сказать ученику «уступить», «смирненно отдаться». Ученик может знать, что ему действительно лучше уступить, но не знает, как это сделать. Сама мысль об этом приводит его в состояние ужаса. *Что значит «уступить» или «смирненно отдаться»?*

Для бессознательного смиренная отдача себя означает потерю, отказ от части себя, распад — ужасные вещи.

Было также сказано, что очень мало людей занимаются Работой, потому что большинство людей не собираются брать на себя достаточных обязательств. Люди не решаются ступить на такой путь, потому что боятся потерять свою личную свободу. Учитель затем обвиняет ученика в том, что он недостаточно привержен делу. Он или она говорят: «Вы должны быть более преданными». Или: «Вы просто не знаете, что хорошо для вас».

Это может быть и правдой, но это ничего не решает. Ученики стараются быть приверженными делу, но теперь мы знаем, что вопрос приверженности связан с некоторыми очень глубокими трудностями. Мы знаем, например, что, для того чтобы человек мог действительно посвятить себя Работе, ему приходится иметь дело со своими бессознательными страхами по поводу разлучения (или сепарации). У всех нас есть глубокий страх потерять наше чувство идентичности, наше чувство того, кто мы есть, нашу «отдельность», нашу индивидуальность. Хотя в действительности в Работе не случается потеря этих вещей: скорее, наоборот — есть подлинные причины для этих опасений. Они происходят из бессознательных убеждений, которые возникли в младенческом

возрасте. Бессознательное считает, что если человек посвящает себя чему-либо, он теряет себя. В некотором смысле это действительно так. Когда мы делаем Работу, мы проходим через отделение от ложной личности, с которой мы отождествляемся вначале. Чтобы сохранить приверженность Работе, мы должны преодолеть эти опасения потери идентичности. Только тогда можно увидеть и развить нашу истинную идентичность.

Приверженность Работе ради нахождения себя для большинства людей не имеет смысла из-за их бессознательных убеждений о приверженности. «Что значит „посвятить себя“? — спрашивает бессознательное. — Если я посвящу себя, что останется от меня?» Из нашей Работы мы знаем, насколько острыми и убедительными являются эти тревоги. Мы признаём, что многие из этих тревог бессознательны; сначала мы даже не знаем, что они существуют. Они просто влияют на нас. Мы видим это в отношениях. Мы знаем, как трудно посвятить себя отношениям, даже если чувствуем, что нашли человека, которого искали, и наши проблемы должны на этом закончиться. Бессознательное говорит: «Подождите минутку! Что со мной теперь будет?». Эти же бессознательные конфликты возникают, когда вы хотите посвятить себя Работе. Таким образом, мы видим, что нам было трудно делать Работу, потому что приверженность,

воля, понимание были, как правило, недоступны из-за подавленных страхов и сопротивления, которые полностью бессознательны, контролируют наше поведение и становятся сильнее, если мы оказываем им противодействие.

Поскольку ложная личность является барьером, который блокирует наш контакт с нашей истинной природой, Работа всегда требовала, чтобы люди начинали вносить изменения в модели-паттерны поведения, которые являются проявлениями их ложной личности. Чтобы помочь ученикам разотождествиться с чувством собственной личности, различные школы Работы учили людей не быть эгоистичными, но быть щедрыми и сострадательными. Тем не менее, как мы знаем, если говорить ученикам не быть эгоистичными при работе с самостью, это не очень помогает в выполнении поставленных задач. Например, у нас есть определённые страхи и дефицитарности, которые делают нас жадными; мы не перестанем быть жадными просто потому, что кто-то говорит нам об этом. Возможно, мы бессознательно считаем, что должны бороться за то, чтобы просто выжить, даже если это очевидно не так в наших текущих обстоятельствах. Независимо от того, верим мы в это или нет, мы будем чувствовать себя жадными до тех пор, пока существует подобная бессознательная вера.

Бессознательные страхи и напряжённость, которые действуют как барьеры для опыта Сущности и потока физических и тонких энергий, рассматриваются через тонкие чувства как некий вид тьмы, блок в потоке энергии. Множество методов было разработано на протяжении многих лет, чтобы обойти эти барьеры, эти тёмные пятна, для того чтобы позволить энергии продолжить движение. Некоторые используют упражнения или асаны, пытаясь обойти те или иные барьеры. Некоторые проталкивают себя через тёмные пятна одной лишь силой воли или преданности: медитируют по десять часов в день в течение десяти лет и т. п. Эти методы очень мощные, и они работают — но обычно только для счастливого человека, не имеющего множества препятствий, во всяком случае непреодолимых.

Занимающиеся Работой люди знают, что эти барьеры связаны с обусловленностью и что ложная личность возникает из обусловленности. О качествах ложной личности известно многое: о том, как она ведёт себя, как она отводит человека от Сущности. Некоторые методы занимались разработкой «противоядий» для каждого тёмного качества; они могут принимать форму различных медитаций, упражнений, визуализаций, йоги и т. д. При использовании этих методов учителям пришлось интенсивно

работать, чтобы толкать и тянуть учеников через препятствия, — как правило, с ограниченным успехом.

Из-за сложности пути учеников, как правило, принимали в Работу (особенно в серьёзных школах) только в том случае, если они действительно хотели всецело посвятить этому свою жизнь. Учителя знают, что если ученик не готов сделать это, путь никогда не может быть завершён. Это просто слишком сложно из-за опасений и сопротивления. Проводились все виды процедур отбора; человека могли испытывать в течение многих лет, прежде чем его принимали в Работу. Это было необходимо (и до сих пор практикуется в самых серьёзных школах), потому что для учителя проводить время с учеником, который не будет двигаться по пути, является пустой тратой времени.

Таким образом, мы видим, что очень мало людей могли заниматься Работой, чтобы научиться тому, что такое Сущность, и познать полноту того, что значит быть истинным человеком — взрослым представителем своего вида, а не младенцем. С точки зрения сущностного развития большинству людей всего несколько лет. Существует очень мало взрослых.

Именно изменения и открытия в психологии, которые произошли прежде всего в двадцатом веке, позволяют нам увидеть, как люди застряли в детстве и обусловлены этим состоянием. Подход психоло-

гии и психотерапии, возникший на Западе, является новым подходом к проблеме эмоциональных страданий. Со времён Фрейда накопилось много знаний о бессознательном и личности. Психология, наука о разуме, обеспечивает тот объём понимания, которого так не хватало в Работе. Но те, кто развил знания и практику психологии, вообще-то не являются теми, кто находится в Работе. Они стремятся облегчить страдания, пытаются урегулировать конфликты на эмоциональном уровне. Как правило, Сущность не признаётся в психологии и психотерапии, поэтому они не видят отчуждения от Сущности. Они видят, что люди не в контакте со своими эмоциями и ощущениями; они видят, что ими управляют сложные структуры бессознательных убеждений, страхов и защитных механизмов. А вот это «надбавочное» измерение — существование истинной Сущности, как правило, в психологических теориях не рассматривается и не принимается во внимание.

В наши дни психологические теории и психотерапевтические подходы постоянно расширяются, но ни один из них не кажется полным, и у них разные показатели успеха. С точки зрения Работы очевидно, что эти подходы не могут быть полностью успешными в преодолении страданий, если они не принимают во внимание Сущность и нашу отчуждённость от неё. Самой базовой причиной

наших страданий является не эмоциональный конфликт. Мы переживаем эмоциональный конфликт, потому что не знаем своей истинной природы. Это отличается от психологии, которая рассматривает эмоциональные конфликты как причину страданий. Пережитые в детстве проблемы с окружающей средой порождают в нашей бессознательной психике конфликты, которые, в свою очередь, вызывают трудности в нашей повседневной жизни. Люди не видят, что эти конфликты порождают отчуждение от основных частей нас самих, которые являются источником нашего счастья, радости и удовлетворения.

Предположим, что всякий раз, когда человек выражал свой гнев в детстве, его мать отвергала его, отступала от него или пугалась. Поскольку индивид отождествляет мать с любовью и слиянием (по крайней мере в младенчестве и раннем детстве), то, когда он позднее будет испытывать гнев, он будет бояться потери любви и слияния. В его прошлом качества любви и слияния не были совместимы с гневом. Его мать отстраняла свою любовь от него, когда он выражал гнев. В нашей Работе мы понимаем, что сила и сексуальность тесно связаны с гневом; в них участвует энергия отделения (сепарации), или агрессии. Поэтому, когда подобный человек испытывает любовь и слияние с другим человеком или ситуацией, он чувствует угрозу своей силе и сексуальности. Это

ткань боли и замешательства, от которых мы страдаем в нашей повседневной жизни. Как многие из вас видели в своей Работе здесь, мы, как правило, не можем приблизиться к основным состояниям, связанным с любовью, гневом или сексом, не испытывая тревоги, страха и даже паники.

И что это значит? Наши детские переживания разочарования, конфликтов и отвержения приводят к утрате сущностных состояний. Поскольку это именно те качества, по которым мы так томимся, путаница и неудовлетворённость в нашей взрослой жизни неизбежно коренятся в этой утрате. Потеря переживается как чувство пустоты, бессмысленности, омертвелости, нехватки (или дефицитарности).

Подводя итог, мы видим, что эффективность школ Работы была ограничена отсутствием знаний о специфических бессознательных барьерах, которые мешают нам испытывать соответствующие сущностные состояния, составляющие нашу истинную природу. Эффективность психотерапии, в свою очередь, ограничена неведением относительно сущностных состояний; заключения в ней выводятся на уровнях эго и эмоций, которые не являются уровнями, способными принести нам окончательное удовлетворение.

В последнее десятилетие некоторые люди начали интегрировать эти два подхода и добились определённого успеха в зависимости от их опыта и знаний.

Но это ещё не алмазный подход к Работе. До сих пор попытки интегрировать Работу со знанием о процессах обусловливания и структуре бессознательного были очень общими. Они были эффективны для некоторых людей, но они по-прежнему увековечивают ненужный раскол между учеником, который всё ещё в значительной степени отождествляется со своей ложной личностью, и переживанием этим учеником своей Сущности. До сих пор закономерность заключается в том, что психологическая работа, как ожидается, будет вести учеников из пункта А в пункт Б. Затем Работа, как ожидается, должна будет привести их из пункта Б в пункт В. Психологическая работа проводится для того, чтобы растворить ложную личность; только тогда появляется возможность для сущностного развития.

Алмазный подход отличается от этих подходов тем, что он работает над восприятием и растворением ложной личности *одновременно* с восприятием и развитием сущностных состояний. Чтобы объяснить, как работает этот метод, я кратко расскажу о том, что мы называем «теорией дыр».

В истории Работы и литературе о ней мы видим: знание того, что мы называем «Сущностью», является основной целью Работы. В западной философии Платон говорит о чистых идеях, или платоновских формах. Платон, ученик Сократа (человека, осущест-

влявшего Работу), писал о дискуссиях Сократа с учениками относительно того, что называется «вечными истинами». (Мы называем их качествами Сущности. К ним относятся мужество, правда, смирение, любовь и т. д.) Сократ хотел показать, как люди учатся этим вещам. Он показал, что мы не можем учиться этому у кого-то другого. Никто не может научить вас качеству мужества или любви. В своих заключительных аргументах он показал, что мы знаем эти вещи лишь путём их припоминания.

У каждого человека есть некоторая память об этих сущностных формах. Мы видели в нашей работе, что стабильная характеристика сущностных состояний — это чувство, что вы уже знали это раньше; вы здесь уже бывали, вы вспоминаете более фундаментальную реальность, которую вы в процессе жизни забыли. Итак, мы знаем, что, хотя мы в целом того не осознаём, эта память о Сущности присутствует, и мы знаем, что процесс припоминания нашей Сущности — это процесс вспоминания самих себя, возвращения к нашей истинной природе.

Есть ещё одна вещь, которую мы должны знать, чтобы понять, как работает наш метод: она заключается в том, что Сущность — это не один большой кусок чего-то, не одно состояние, переживание или режим бытия. Сущность имеет множество состояний или качеств (или она является ими). Существует

истина, существует любовь, существует сострадание, существует объективное сознание, существует ценность, существует воля, существует сила, существует радость. Всё это — разные качества Сущности. Они являются различными гранями алмаза, отражающими различные цвета.

Хотя всегда было известно, что «Сущность» имеет много граней, большинство школ уделяют больше внимания одному качеству или кластеру качеств, чем другим. Некоторые школы, например, делают акцент на Любви. Они используют приёмы для развития Любви. Они говорят о Любви. Они молятся. Они поют. Они поклоняются гуру. Они поклоняются Богу. Они предаются Любви. В других подходах особое внимание уделяется служению и работе. Одни больше используют энергетические центры живота. Иные подчеркивают Истину или поиски Истины. Иные — Гурджиев, например, — подчеркивали важность Воли, при помощи которой человек прилагает максимальные усилия. Аспекты Сущности, выделенные тем или иным методом, зависят от опыта и характера учителя или создателя метода. Часто учитель должен был прорабатывать определённую часть себя более глубоко, чем другие части. Качество Сущности, связанное с этой частью, может быть очень сильным. Так как именно благодаря этому качеству учитель достиг понимания и воплоще-

ния Сущности, он развивает свой метод преподавания вокруг этого качества.

Очень немногие школы работали с Сущностью во всей её полноте. Это приводит к кажущимся разногласиям между различными учениями. Мухаммед говорит совсем иначе, чем Иисус, и Будда говорит по-своему. Нынешние учителя говорят разные вещи. Некоторые учат смиренно предавать себя в руки Бога. Некоторые ищут «голубую жемчужину». Некоторые говорят, что нужно прилагать сознательные усилия, искать свою волю. Некоторые говорят, что ответ — Пустота. Поскольку большинство этих людей не знают, что Сущность имеет много качеств, каждый думает, что другие ошибаются. Если вы верите, что чрезвычайные усилия воли ведут вас к вашей сущности, вам кажется очевидным, что любовь здесь не сработает. Любовь может означать для вас слабость, сентиментальность. Поэтому в некоторых группах, по крайней мере на какое-то время, воля развивается ценой любви, потому что они кажутся несовместимыми.

Мы знаем, что Сущность — это то, о чём мы узнаём путём припоминания, — вспоминая о том, что мы когда-то знали. Вы все имели непосредственный опыт переживания этого. Итак, когда и почему мы забыли то, над чем мы сейчас работаем, пытаясь это вспомнить?

Каждый рождается с Сущностью. Ваша сущность, так же как ваше физическое тело, следует определённой закономерности развития. Новорождённый ребёнок в основном находится в состоянии, которое мы называем «сущностью Сущности» — недифференцированным состоянием единства*. В возрасте примерно трёх месяцев ребёнок пребывает в состоянии «слияния» (или «соединения»), которое необходимо для развития отношений с матерью. После слияния развиваются Сила, затем Ценность, Радость, Личная Сущность и так далее. Но из-за вмешательства окружающей среды и конфликта с ней такое развитие событий носит лишь частичный характер. Каждый раз, когда возникает боль или психотравма, происходит и снижение определённого качества Сущности. Это качество зависит от характера и времени психотравмы. Иногда нашей силе, иногда нашей любви, иногда нашей самооценности, состраданию, радости или

* Этот момент стал одним из камней преткновения в отношениях к работам А. Х. Алмааса для такого видного исследователя, как Кен Уилбер, который поставил под сомнение, что новорождённый младенец действительно пребывает в состоянии Сущности, а не в досознательном дремотном состоянии. Дискуссии этих двух авторов посвящено много страниц в книгах их обоих. Учитывая этот и несколько других моментов, Уилбер, однако, всё же рекомендует алмазный подход «как, вероятно, самую сбалансированную из широкодоступных духовных психологий / терапий». — *Прим. ред.*

интуиции наносится ущерб, и в конце концов они оказываются заблокированы.

Когда качество Сущности блокируется от переживания человеком, то вместо этого качества остаётся ощущение пустоты, недостатка, дыры, как мы видели в нашем обсуждении теории дыр. Вы видели в своей работе здесь, как вы и вправду ощущаете эту пустоту как дыру в вашем теле там, где соответствующее качество Сущности оказалось отрезано. Это создаёт ощущение, что чего-то не хватает и, следовательно, что-то не так. Когда мы чувствуем нехватку, мы пытаемся заполнить дыру. Поскольку Сущность была отрезана в этом месте, мы не можем заполнить дыру Сущностью, поэтому мы пытаемся заполнить её похожими, ложными качествами либо пытаемся заполнить её снаружи.

Предположим, например, что наша любовь к матери отвергается, а не ценится. Эта любовь в нас оказывается ранена, ей наносится урон. Чтобы избежать переживаний боли, мы умервляем определённую часть своего тела и таким образом оказываемся отрезаны от милого качества любви в себе. Там, где должна быть эта любовь, у нас теперь пустота, дыра. Забывая, что это была *наша* любовь, мы думаем, что мы утратили что-то снаружи, и пытаемся вернуть это извне. Мы хотим, чтобы кто-то полюбил нас, — так, чтобы дыра была наполнена любовью.

С дырой связаны воспоминания о ситуациях, которые принесли боль, а также память о том, что было утрачено. Утраченное всё ещё находится там, но в подавленном, вытесненном состоянии. Поскольку мы не помним осознанно, что произошло или что мы потеряли, мы остаёмся с чувством пустоты и ложными качествами или идеями, которыми пытаемся заполнить дыру. Со временем эти дыры накапливаются. Они оказываются наполнены различными эмоциями и убеждениями, и этот материал становится содержанием нашей идентичности, нашей личности. Мы думаем, что мы являемся этими вещами. Некоторые люди остаются с небольшим количеством Сущности тут и там, но у людей, которые пережили наиболее острые проблемы в детстве, подавлено вообще всё, и это приводит к субъективному чувству и к тому, что они выглядят вялыми, почти мёртвыми.

Именно знание этих процессов делает возможной работу, которой мы здесь занимаемся, а именно — алмазный подход. Теперь мы можем иметь очень ясное понимание, мы можем быть очень точными. Это ясный способ возвращения людей к самим себе. Во-первых, люди должны научиться чувствовать себя, обращать внимание на себя, чтобы получить необходимую информацию. Большинство людей проходят через жизнь без этого самосознания, потому

что они пытаются избегать чувства пустоты, ложности, чувства того, что что-то неправильно. Вы не можете заниматься Работой, избегая познания самого себя.

То, что может усилить вашу работу, включает в себя всё, что у вас есть, всю любовь к себе и всё понимание, которые вы имеете. Вы должны обладать некоторой открытостью (сознательной или нет) к вашему желанию вернуться к своей истинной природе. Кроме того, вы должны понимать, что ваши трудности происходят изнутри вас. Если вы принципиально считаете, что ваши проблемы будут решены путём зарабатывания большего количества денег или если вы станете красивее, заведёте детей, купите лучшую машину и т. д., вы не сможете заниматься Работой. Работа начинается с понимания, что трудности приходят изнутри нас, и чувства, что искомая наполненность также придёт изнутри.

Далее мы используем разнообразные формы древних методик, таких как медитации, для укрепления различных частей Сущности. Мы также используем различные психологические методы, чтобы понять блоки, связанные с проблемами вокруг различных аспектов Сущности. Вы можете наблюдать в себе определённые кластеры поведенческих моделей, которые окружают данный вопрос в любое время в вашей жизни. Если вы продолжаете работать над

ними, вы заметите, что ведёте себя таким образом, чтобы заполнить определённую нехватку или дыру.

В этой Работе мы видим, как различные качества Сущности связаны с конкретными проблемами прошлого. Культивируется понимание взаимосвязей между сущностным состоянием, дырой, возникшей в результате потери этого состояния, эмоциями и убеждениями, которые мы создаём для заполнения дыр, а также конфликтами, возникающими в силу образующейся ложной личности. Эти отношения и паттерны одинаковы для каждого человека. Когда человек работает здесь, в группе, я могу сказать, по какому вопросу он работает над каким сущностным состоянием и какие недостатки задействованы в этом процессе.

Например, утрата Воли, как правило, связана с опасениями по поводу кастрации, о чём мы говорили ранее. Утрата Силы связана с подавлением гнева, а также со страхом разлуки с матерью (сепарации). Утрата Сострадания всегда происходит из-за подавления боли. Каждая из дыр, как правило, заполняется одним и тем же материалом, с вариациями в зависимости от истории детства, а также культурных и социальных обстоятельств человека. Сострадание, например, может быть заменено сентиментальностью и убеждённой в том, что, мол, «я любящий человек». Интуиция может быть заменена чрезмер-

ной способностью ума формировать идеи в воображении, а Сила — демонстрацией жёсткости.

Если вы тщательно разбираетесь с набором вопросов, связанных с данным состоянием, если вы видите аспект ложной личности, которая пыталась заполнить дыру, и если вы пройдёте весь путь в это чувство пустоты, вы доберётесь до потерянного ранее качества. Мы видели это снова и снова в нашей работе здесь.

Психотерапевты занимаются проблемами, но в общем они доходят только до ощущения нехватки (дефицитарности). Они видят изначальные проблемы и работают над их решением. Они не видят, что пустота исходит от недостатка Сущности. Они видят только ощущение пустоты и конфликты, которые вытекают из истории детства. Несомненно, клиенты в психотерапии иногда доходят до сущностных состояний, но обычный психотерапевт этого не видит, да и сам клиент не воспринимает это как нечто значимое. Он или она будут знать только, что чувствуют себя прекрасно, испытывают облегчение, а иногда даже будут переживать интенсивное чувство «возвращения домой к самому себе». К сожалению, основное состояние не будет признано тем, чем оно является на самом деле; переживание будет проигнорировано психотерапевтом и утрачено клиентом, за ним не будут следовать и не будут развивать его.

Когда вы работаете с человеком, который знает о том, что можно пройти через опыт утраты, или потери, вплоть до нахождения того, что было потеряно, и который признаёт эти существенные качества, вы получаете возможность увидеть и развить вашу истинную природу. В этой Работе мы не заинтересованы в том, чтобы просто вернуться в ваше детство, чтобы понять условия, в которых вы находились, и конфликты, с которыми вам приходилось сталкиваться. Мы возвращаемся к изначальной дыре и просто переживаем её в своём опыте, не пытаясь заполнить.

В психотерапии, если вы имеете дело с конфликтом, когда вы хотели, чтобы ваш отец, который был эмоционально недоступен для вас, был с вами, вы чувствуете глубокую боль. Вы видите, что не можете получить своего отца в настоящем, поэтому решение должно относиться к другому человеку (иногда самому психотерапевту) для того, чтобы заполнить эти дыры. Это решение не работает. Вы можете попытаться восполнить недостаток потери любви любовью другого человека, но так как это ваша собственная любовь, ваша собственная воля, по которой вы так томитесь, то вы будете чувствовать неудовлетворение от любви и поддержки, получаемых от заместителя отца, — кого бы вы ни использовали в таком качестве, дабы восполнить нехватку.

В этой Работе мы знаем, что вы можете испытать свою любовь или волю, только позволяя себе переживать опыт дыр и дефицитарностей, связанных с этими качествами. Это сложно и страшно. Многие духовные дисциплины используют методы, позволяющие ученикам оставаться с этими вещами. Когда вы наконец сможете это сделать, может произойти реальная развязка — развязка в виде не просто разрешения эмоционального конфликта, но и восстановления утраченного качества. Именно присутствие качества любви устранил проблему любви для вас, а присутствие воли устранил чувство кастрированности или бессилия. Ничто другое к этому не приведёт.

Вы видели, что можете начать с любых эмоций, мыслей или трудностей и прорабатывать их, пробираясь прямо к первоначальной нехватке, или дефицитарности. Оставаясь с этим процессом, следуя за каждой проблемой на всём пути, вы наконец восстановите память о том, что потеряли, как говорил Сократ. И, припомнив, вы это получите. Всё, что вы потеряли, вы можете восстановить, прорабатывая таким образом. Всё без исключения.

Мы понимаем, что между психологическими проблемами и Сущностью нет разделения; они переплетаются, сплетаются воедино. Вот почему вы не можете начать с того, чтобы работать над устранением ложной личности и, когда это будет сделано, только

тогда начать переживать и развивать Сущность. Без возвращения себе того, для замены чего создавалась личность, личность просто не может раствориться.

Причина, по которой алмазный подход может быть точным, заключается в том, что мы знаем, как каждый аспект Сущности связан с определёнными психологическими конфликтами. Мы можем использовать мощные психологические методы, чтобы помочь себе воспринимать и понимать эти конфликты, вытеснения и паттерны сопротивления. Нам не нужно бороться против сопротивления, тёмных пятен — мы просто проливаем на них свет. Через некоторое время они распадаются. Тогда проход прост. Мы можем течь через эти места, а не ходить вокруг них. Ходить вокруг них или проталкиваться через них — трудный и долгий путь. Наш путь имеет больше общего с пониманием, с точной алмазной ясностью.

Мы можем принять это понимание и увидеть его в связи с другими психологическими подходами и школами Работы. Так же, как различные школы Работы подчеркивают различные аспекты Сущности, различные психологические подходы подчеркивают различные дефицитности, или дыры. Каждая школа психологии была разработана человеком, работавшим над доминантными переживаниями нехватки, которые он сам испытывал. Возьмём, например,

Фрейда. Что он подчёркивал? Сначала он воспринял существование бессознательного. Он увидел, что вытесненный материал бессознательного состоит в основном из агрессивной силы и сексуального либидо. Агрессивная сила — это то, что мы называем сущностной Силой, а либидо — это сочетание двух аспектов Сущности: Силы и Соединяющей Любви. Фрейд занимался проблемами, связанными с нехваткой этих качеств. Он увидел барьер кастрационной тревоги, которая, как мы уже говорили, приводит к утрате Воли. Фрейдистская психология очень эффективно работает с этими дефицитарностями. Она может «докопаться» до самых сущностных качеств, связанных с ними.

Вильгельм Райх в основном имел дело с качеством Удовольствия и нехваткой, имеющей отношение к утрате Удовольствия, особенно сексуального удовольствия. Методы Райха ориентированы на то, чтобы показать человеку, каким образом он не в контакте со своим телом, показывая ему, что он не может стерпеть Наслаждение. Райхианские методы работы предназначены для вхождения и прохождения через препятствия на пути к Удовольствию.

Что подчеркивал Фриц Перлз? Необходимость научиться быть здесь и сейчас без каких-либо объяснений, без прошлого. Ключом к тому, с какой дырой взаимодействует подход Перлза, является факт, что

он отправился в Японию, чтобы учиться у мастера дзен. Почему он интересовался дзен? Потому что качество, с которым имеют дело дзен-буддисты, является сущностью завершённости, полноты — быть полностью здесь и сейчас, чтобы видеть истинную природу вещей. Это то, что мы называем аспектом Светозарности (*Brilliancy*), и то, что в традиции дзен называют *природой будды*. Дзен-буддисты не занимаются каким-либо из конкретных качеств; они хотят пройти до самого конца. Итак, Перлз знал это интуитивно, хотя не совсем ведал, что искал. Должно быть, у него были некоторые аспекты этого качества Светозарности, которые тянули его к дзен и в конечном итоге привели к развитию гештальт-терапии, которая имеет ту же цель. Но дзен был слишком трудным, слишком медленным. Только один из десяти тысяч учеников проходит путь дзен до конца, и то лишь после сидения и смотрения на стену по десять часов в день на протяжении многих лет. В этом нет ничего весёлого, ничего. Если вы можете терпеливо высидеть в медитации двадцать лет или около того, позволить всем сопротивлениям пройти через вас, вы, возможно, сумеете в конечном итоге увидеть природу стены. Поскольку именно это качество и было самым сильным в Перлзе, он развил практику континуума сознания и различные методы гештальта, которые доказали свою силу, помо-

гая людям проникнуть в свои ложные личности или сделать прозрачным их воздействие.

Неофрейдисты — эго-психологи — занимаются главным образом нехваткой Ценности и самооценки (самоуважения); дефицитарностями различных оттенков Любви, проистекающих из объектных отношений; а также нехваткой, возникающей в результате отсутствия Личной Сущности, представляющей собою истинную индивидуальность. Их знания удивительно конкретны с точки зрения того, как эти дыры развиваются, хотя они и не знают о самих сущностных качествах, ведь работают в основном на уровне эго. Однако их знания очень полезны. Здесь мы используем их весьма плодотворно, когда люди узнают о своей Личной Сущности, своей ценности и способности переживать настоящую любовь к другому человеку.

В алмазном подходе мы используем эти различные методы, чтобы выяснить, какие именно эмоциональные конфликты способствовали потере определённого качества Сущности. Затем мы идём прямо в пустоту. Это позволяет вспомнить утраченный нами аспект. Это всегда работает. Например, мы вновь и вновь видели в нашей работе, что каждый, кто прорабатывает проблематику привязанности к матери и проходит через весь путь к чувствам нужды, тоски и обиды, в итоге попадает в то, что мы называем

Соединяющим качеством Сущности*. Это замечательная соединяющая разновидность любви, при которой вы теряете свои границы и сливаетесь со всем.

Таким образом, вы видите, что, хотя мы выполняем задачи психотерапии в ходе этой работы, наш интерес заключается не в психотерапии. Наш интерес в Работе. Без собственно проработки Сущности нет решения наших страданий и возможности постичь нашу истинную природу.

Нам не нужно работать только над проблемами и симптомами, равно как нет необходимости удаляться в монастырь, дабы работать над Сущностью. На самом деле мы должны делать эту работу, пока находимся в миру. Именно в то время как мы находимся в отношениях, в то время как мы трудимся, ходим на работу, испытываем проблемы с автомобилями, имеем дело с денежными проблемами, у нас проявляется материал, с которым мы должны работать. Использование психологических методов наряду с методами Работы позволяет нам достичь цели

* Или сущностное Слияние-Соединение (*Merging Essence*). Феноменологические понятия, которые А. Х. Алмаас использует для наименования различных сущностных качеств, зачастую трудно переводить единообразно. В некоторых контекстах уместно использовать термин «слияние», особенно когда речь идёт о состоянии слияния с матерью, в других — более уместно говорить о соединении. — Прим. ред.

Работы проще и эффективнее, чем это часто было возможно в прошлом.

Необходимо видеть, что наши поиски понимания и истины являются самыми важными вещами, ибо эти вещи в итоге приведут к возможности переживания и развития всех аспектов нашей Сущности. Однако развить один аспект Сущности без других невозможно. Например, мы не пытаемся развивать одну лишь любовь. Мы не хотим, чтобы вы были всего лишь любящими. Если у вас есть любовь, но нет воли, ваша любовь не будет настоящей. Или если у вас есть воля, но нет любви, вы будете могущественными и сильными, но без представления о настоящей человечности, наслаждении или любви. Если у вас есть любовь и воля, но нет объективного сознания, то ваши любовь и ваша воля могут быть направлены на неправильные вещи. Ваши действия не будут точными или уместными. Только развитие всех качеств позволит нам стать настоящими, полноценными людьми.

Работа, которую мы делаем здесь, требует приверженности, преданности и искренности. Мы не требуем этого в абсолютном смысле, потому что понимаем, что у людей существуют барьеры, которые необходимо преодолеть. Точно так же я не прошу абсолютного послушания или абсолютного доверия. Я просто прошу вас попытаться понять себя. Благодаря своему опыту вы узнаете, заслуживает ли наш

подход доверия, и со временем вы увидите, что вам мешает довериться. Нет необходимости в слепом доверии, или слепой любви, или ещё чём-то слепом. Алмазный подход — это *видение*, понимание.

Вначале ученику нужны только искренность и понимание того, что препятствия на пути к реализации и сама реализация находятся внутри. Это относится и к учителям. Кроме того, учитель должен иметь способность воплощать сущностные качества и, как следствие, — иметь возможность воспринимать их в ученике. Необходимо, чтобы я воспринимал вашу Сущность и знал, что именно я вижу. Единственный способ, которым я могу это узнать, — это испробовать её, испытать её внутри себя.

Это те же вещи, которые всегда требовались в Работе. Теперь мы добавили новые знания этого века — огромные познания психологии. Я думаю, что мы используем их правильно — так, как их и следует использовать. Я благодарен людям, которые развили эти знания. Есть ли у вас вопросы?

У.: У меня вопрос о сопротивлении. Алмазный подход заключается в том, чтобы рассечь и прорваться (англ. *cut through*, буквально «прорезаться». — Прим. ред.) через сопротивление. Чем это отличается от проталкивания? Это похоже на видение насквозь?

А.Х.: Да. Под прорезанием, или прорывом, подразумевается видение, понимание. Это не означает использование ножниц. Именно алмазно-бриллиантовое восприятие — чёткое, точное восприятие — есть то, что прорезает насквозь. Ясное, сфокусированное алмазное восприятие поможет вам точно увидеть, какие проблемы присутствуют в вашей жизни. Когда вы будете видеть и понимать их, эти проблемы будут автоматически отпадать по мере того, как вы будете видеть, что истинно, а что ложно.

У.: То есть это не похоже на ситуацию, когда присутствует сопротивление, а я его отталкиваю, противлюсь ему?

А.Х.: Нет. Одной из частей понимания является понимание сопротивления пониманию. Одной из частей Работы является умение разотождествляться — не верить проявлениям своего сопротивления и не отождествляться с эмоциональными конфликтами, но видеть, что они являются симптомом того, что более фундаментально неправильно. Люди воспринимают свои дефицитности, свои дыры, словно с ними что-то не так. Коль скоро они верят, что что-то не так и ничего нельзя с этим сделать, они всегда пытаются заполнить дыру. А что ещё им остаётся делать? Но мы видим, что дыра, нехватка, чувство,

что в чём-то нуждаешься, — это не проблема. А что является проблемой — так это потеря определённого аспекта Сущности.

Мы можем взять знания, которые были кропотливо собраны и структурированы Фрейдом и его последователями, и использовать их для нашей работы. Мы также продолжим использовать некоторые из старых методов — различные медитации и способы направлять внимание на самих себя. И у нас есть очень эффективное *алмазное знание*, которое помогает нам устранить барьеры без обходов и отклонений — через прямой выход на непосредственное и полное самопонимание.

Вы должны научиться видеть насквозь все ваши конфликты, страхи, вину, гнев, вашу любовь, вообще всё, чтобы со временем в вас проявлялось всё больше сущностных качеств. Если вы сможете выполнить эту работу основательно и полностью, то со временем обретёте наполненность и завершённость. Никаких дыр, но лишь крепкая Сущность. Алмазный подход прослеживает нити страданий в нашей жизни к самым их истокам, что позволяет вернуться к самой Сущности.

Глава 4

Вера и приверженность



У.: Не могли бы вы сказать что-нибудь о вере?

А.Х.: Вера — это слово, которое я редко использую. Я думаю, что лучший способ понять веру — это противопоставить её убеждению*. Вера в некотором смысле делает то, что пытается сделать убеждение. Вот почему многие считают веру убеждением. Например, когда люди ходят в церковь, им говорят, что они должны иметь веру. По мнению большинства людей, это означает, что они должны верить в Бога, в Христа и в доктрины церкви. Поэтому вначале вера рассматривается как убеждение, или верование. «Я убеждён, что есть Бог, так что я верю в Бога. Я убеждён, что Христос умер, чтобы спасти человечество и уменьшить наши страдания. Я убеждён в этом, потому что кто-то, кому я доверяю, сказал мне». Таким образом, вера в самой грубой форме — это убеждение (верование) или ре-

* Автор использует слово *belief*, которое часто переводится как «убеждение», но также его можно перевести как «верование». — *Прим. ред.*

зультат убеждения. Чувство, которое у вас есть, потому что вы во что-то верите.

Это — не настоящая вера. Истинная вера является результатом не убеждения, а истинного знания. Когда вы действительно знаете, потому что вы восприняли непосредственно, то у вас есть настоящая вера. Подлинная вера означает прямое знание того, во что вы веруете. Когда вы почувствовали Бога, то вы истинно веруете. Это непоколебимо, потому что вы его увидели, почувствовали. Возможно, вы не видите его сейчас, но вы видели его хотя бы раз. Таким образом, вера — это убеждённость в существовании того, что вы испытали или восприняли непосредственно. Получается, что у вас есть чувство, или эмоции, веры.

Существует убеждение, или верование; существует вера, проистекающая из убеждения; существует вера, проистекающая из знания; и существует знание. Когда у вас всегда есть знание, в вере нет необходимости. Мне не нужно *верить* в свою Сущность; я всегда знаю, что она есть. Большинство людей считают верой само убеждение или чувство, которое проистекает из убеждения в чём-то, — и это означает, что они до сих пор не *знают*. Они скажут: «Я не знаю. Я просто верю, что это истина». Но когда человек *знает*, вера непоколебима. Когда вы *знаете* всё время, вера исчезает. Так что в начале нет веры, потом есть вера, а в конце — снова нет веры. Вера —

это промежуточное состояние, переход между верованием и знанием.

Во многих религиях важна вера, потому что церковные лидеры не имеют точных и прямых знаний. Они подчёркивают веру и преданность доктрине, хотя в основе или начале большинства религий лежали *фактические знания*, непосредственный опыт. В некоторых религиях, таких как буддизм, вы вообще практически не слышите о вере. Буддисты говорят об этом время от времени, но это не так уж и важно. Они больше полагаются на прямой, непосредственный опыт чего-то. По крайней мере это то, что подчеркивается в буддийских текстах.

У.: Так может ли вера называться доверием знанию?

А.Х.: Это может быть ещё одним смыслом веры. Если у вас есть знание и вы верите в него, это значит, что вы доверяете ему. Но это ещё не полное знание. Если вы действительно знаете Сущность и то, что она делает, нет необходимости доверять ей. Доверию не хватает полного, прямого восприятия знаний. Например, если я верю, что что-то случится, я не совсем *знаю*, что это случится. Это ещё не прямое знание.

У.: Я чувствую, что даже когда ты знаешь, доверие и вера всё ещё существуют.

А.Х.: Они возрастают. И ваше доверие к Сущности, и ваша вера растут, но через некоторое время это уже не вопрос доверия или веры. Вы просто *знаете* — как непосредственно познанный факт, для вас это уже здравый смысл. Нет необходимости доверять. Вы знаете, что если зажечь огонь, то он будет тёплым. Вы говорите, что верите, что будет тепло? Нужно ли верить, что огонь будет тёплым?

У.: Мне не нужно, но я мог бы.

А.Х.: Да, но обычно вы не говорите, что доверяете, что огонь будет тёплым. Потому что вы *знаете*, что огонь будет тёплым. В вашем уме нет сомнений. Вот почему вера расходится с сомнениями. Если у меня есть вера, это значит, что у меня нет сомнений. Когда я говорю, что огонь горячий, я не имею в виду, что я верю, что он будет горячим, — это не основное качество моего опыта. Основное качество в том, что я это *знаю*.

Вера рассматривается больше на эмоциональном уровне, чем как нечто, связанное с знанием. Её связывают с преданностью или доверием. Большинство людей, считающих себя религиозными, зависят от веры. Это на самом деле не лучше, чем убеждение. Убеждение — это интеллектуальная вера, а вера — это эмоциональное дополнение к убеждению.

Когда у вас есть знание, а не вера на уровне ума, каково будет соответствующее состояние на уровне сердца? Это то, что называется «уверенность». Уверенность исходит от прямого присутствия того, что вы знаете. Сердце воспринимает Сущность. Сущность присутствует здесь, и сердце вкусило её. По сути, это то же самое, что функция сердца в медитации. У него есть язык. Сердце каждого человека может попробовать Сущность.

Я не говорю, что вера бесполезна. Она очень полезна. Чем ближе убеждения, или верования, к реальной действительности, тем они полезнее. Если то, в чём вы убеждены, действительно истина, хотя вы этого и не *знаете*, то ваше убеждение может привести вас к истине. Вера может быть использована в хорошем смысле.

У.: Что такое приверженность?

А.Х.: На первом уровне приверженность — это то, как все обычно воспринимают это слово, — преданное отношение. Сказать, что я привержен выполнению чего-либо, означает, что я посвящаю себя этому: я решил мобилизовать свою волю и все свои силы, чтобы сделать это и продолжать делать это. Это обычное значение приверженности. У кого-нибудь есть другое представление о приверженности?

У.: Я чувствую себя приверженным, когда мне действительно нравится то, что я делаю.

А.Х.: Да, поэтому для вас мотивацией в приверженности является то, что вам что-то нравится. Если в этом есть удовольствие, то вы можете стать приверженным чему-то.

Приверженность также связана с убеждением и верой. Если вы убеждены в чём-то, вы верите в это и вы склонны становиться приверженным этому делу. Чем больше ваша вера, тем сильнее приверженность. Если вы верите в Деву Марию, вы можете взять на себя обязательство ходить в церковь чаще. Вы можете взять на себя обязательство произносить свои молитвы утром и вечером, приложив свои усилия и свою волю к тому, чтобы помнить о них.

Сначала приверженность зависит от наличия убеждения и веры. Но как вера может основываться на прямом восприятии — так же и приверженность может быть основана на прямом восприятии. Так что есть градации в приверженности или в силе приверженности; есть убеждение, вера и знание. Если вы не убеждены в чём-то, у вас нет приверженности. Если у вас есть сильная вера во что-то, сильна и ваша приверженность. Если вы что-то *знаете*, то у вас есть ещё больше приверженности. Если у вас есть полное знание чего-то, то у вас есть полная

приверженность. Что значит иметь полную приверженность?

У.: Когда я чувствую себя приверженным чему-то, это кажется частью меня.

А.Х.: Да. Приверженность в данном случае заключается в отсутствии отделённости от того, что вы хотите. Чем больше вы привержены чему-то, тем ближе вы к этому и тем меньше вы отделяете себя от этого. Когда есть полные знания и полная приверженность, есть полное единство с тем, что вы хотите. Тогда вы становитесь им; вы и *есть* это. Таким образом, приверженность становится воплощением того, чему вы привержены.

У.: Значит, акт воли больше не задействован?

А.Х.: Правильно. Необходима воля, чтобы добиться такого состояния тотальной приверженности. Вначале вам нужно много посвящать себя делу. Когда есть вера или какая-то интуиция, которая даёт вам веру, вы можете посвятить себя чему-либо, но вам нужны воля и сила, чтобы продолжать это. Когда вы знаете больше, вам всё равно нужна ваша воля, но только потому, что всё ещё есть препятствия. Препятствия существуют, потому что знание не является полным.

Когда знания совершенны, нет никаких препятствий и нет необходимости в воле. Вам не нужно *проявлять волю к тому*, чтобы ваша сущность присутствовала здесь: она уже и так здесь.

Приверженность, по сути, является посвящением себя чему-то, приближающим вас к тому, что вы хотите сделать. Вы используете волю, чтобы приблизить себя к тому, что вы хотите, — к своей цели. Мы говорим, что на самом сущностном уровне нет веры, есть только знание. То же самое и с приверженностью: в Сущности нет такой вещи, как приверженность. Есть просто бытие. Когда вы являетесь своей сущностью, вы не преданы себе; вы и *есть* вы.

У.: Не могли бы вы связать это с тем, что вы сказали о дырах? Кажется, что вера имеет какое-то отношение к тому, чтобы по-настоящему пройти весь путь погружения в дыру. Сначала я немного погружаюсь в дыру и тут же прихожу в ужас. Как будто у меня нет веры, чтобы идти дальше.

А. Х.: Да. В такой момент у вас отсутствует вера, потому что вы не *знаете*, что на самом деле там внизу. Сложно продвинуться действительно далеко, просто доверяя тому, что с вами будет всё в порядке. Когда становится по-настоящему страшно, ваша вера становится шаткой, потому что ваша вера всё ещё

не является *верой прямого восприятия*. Несмотря на это, иногда удаётся продолжать двигаться через страх. Вы совершаете то, что называется «прыжок веры». Вы прыгаете — и узнаете, что там. Там могут быть змеи в дыре или что-то, что вы искали. Вы не знаете этого. Это и есть прыжок веры.

Таким образом, вера может вывести вас на определённый уровень, но она не может провести вас через весь путь. В какой-то момент вам предстоит совершить прыжок от веры к знанию. Между умом и Сущностью всегда необходим прыжок. Ум личности может зайти далеко на пути к Сущности, однако он не способен пройти до конца. Сущность и это качество ума находятся в двух разных плоскостях, на двух разных уровнях. На каком-то этапе ваши ум и эмоции доходят до предела своих возможностей. Этот предел всё ещё не является Сущностью. Вы должны прыгнуть.

Когда вы находитесь на пределе своей веры, вы видите эту огромную тёмную бездну. Возможно, вы скажете: «Я собираюсь прыгать». Если у вас есть кто-то, кому вы доверяете, это очень помогает. Когда там будет кто-то, кто скажет: «Да, я знаю, что внутри этой дыры. Я был там. Я буду держать вас за руку», — вы можете ответить: «Хорошо. Я боюсь всего этого, как чёрт ладана, но раз вы говорите, что были там, и вы вышли оттуда, и выглядите при этом довольно хорошо, я попробую сделать это». Обычно вы спо-

собны совершить этот прыжок веры самостоятельно только тогда, когда вам это действительно необходимо, когда вы поставили себя в обстоятельства, которые не оставляют выбора. Что ещё вам остаётся делать? Вы не можете пойти назад. Вы действительно не знаете, что произойдёт, но вы устали от старой жизни. Вы должны попробовать что-то новое. Что-то новое — прыгать в пропасть. Одна из основных функций учителя или проводника заключается в том, чтобы помочь вам совершить этот прыжок. Когда вы испытываете ощущение наличия той или иной дыры, ваш проводник может знать, что в нижней части этой пропасти находится глубинное состояние или качество Сущности. На самом деле проводник часто будет проявлять качество, находящееся за этой бездной, что придаст вам больше веры.

У.: Вы говорили, что иногда человек делает прыжок, квантовый скачок, потому что ничего не осталось. Ничто другое не сработало. Я вижу, что иногда ты добираться до этого момента не потому, что привёл себя туда, а потому, что люди не покупаются на твои защитные реакции. Когда учитель не поддерживает твою защиту и это помогает подтолкнуть тебя до предела, где ты должен сделать этот прыжок, разве он или она не используют своего рода сострадание?

А. Х.: Да. Если вы находитесь с кем-то, кто является вашим проводником, и подходите к бездне, и встаёт вопрос, прыгать или не прыгать в эту бездну, вы будете более склонны прыгнуть, если проводник сострадателен. Если сострадание отсутствует, это будет очень трудно для вас. Итак, когда учитель имеет сострадание, это помогает вам сделать прыжок. Вы знаете, что учитель не хочет причинять вам боль; что он или она хотят того, что лучше для вас, и что учитель не пытается обмануть вас. Если вы сомневаетесь в учителе, вам будет гораздо сложнее сделать прыжок.

У.: У меня вопрос о сопротивлении.

Вы сказали, что вера и убеждение эмоциональны и интеллектуальны. А приверженность приходит «от живота», от инстинкта?

А. Х.: Да, это важный момент. Разумеется, предельная форма приверженности означает *быть*, а бытие имеет отношение к животу. И мы также видели, что приверженность имеет отношение к воле. Так что — да, приверженность, по существу, приближает ваш живот к чему-то; это тоже связано с действиями.

У.: Вчера мы говорили об инстинктах — инстинкте самосохранения и том, что инстинкты являются чистой энергией. Именно на это похоже чувство

приверженности — на чистую энергию, инстинкт выживания.

А. Х.: Это правда. В каком-то смысле у каждого всегда есть очень и очень сильная приверженность. Но проблема заключается в том, чему именно люди становятся привержены. То, как мы используем энергию инстинктов, зависит от того, свободна энергия или искажена. Если она искажена, то человек посвятит себя чему-то, что не является сущностным. Если ваш сексуальный инстинкт искажён, вы в основном привержены пенису вашего парня. Если ваш инстинкт самосохранения искажён, вы можете быть привержены деньгам. Многие люди привержены зарабатыванию денег. Вы слышите истории о людях, которые начали с ничем и пришли к тому, что стали миллионерами, — это требует чрезвычайной приверженности. Очевидно, что инстинкт самосохранения здесь играет свою роль, но он направлен на некую цель, которая не имеет отношения к истине инстинкта.

У: Я не совсем поняла, что вы сказали о инстинкте выживания и устремлённости к деньгам.

А. Х.: У каждого есть инстинкт выживания. Наш самый мощный инстинкт — инстинкт выживания

организма. В целом сегодня выживать довольно просто: выживание включает наличие крова, достаточного количества пищи и заботу о себе. Но если инстинкт человека к выживанию искажён из-за каких-то детских переживаний, он может начать бояться, что не сможет обеспечить себя в достаточной степени. Он чувствует себя неуверенно из-за того, что произошло в его детстве, что мешало и блокировало энергию. Возможно, его родители умерли или ожидали, что он позаботится о себе, прежде чем он действительно был эмоционально или физически способен это сделать.

Если человек чувствует себя небезопасно в отношении выживания, то ему понадобится огромное количество вещей, чтобы заполнить эту дыру, чтобы чувствовать себя в безопасности. Человек, который не чувствует себя небезопасно, может ощущать себя хорошо, зарабатывая тысячу долларов в месяц, но человек, который чувствует глубокую неуверенность, не будет чувствовать себя в безопасности, если просто получает адекватный доход, который покрывает его потребности. Он будет продолжать думать, что должен сделать больше. Тысяча долларов в месяц в этом году может быть достаточна, но в следующем году он захочет зарабатывать две тысячи в месяц, даже если не потратит их. Чувство небезопасности не уходит.

Чувство небезопасности не имеет ничего общего с тем, сколько у вас есть; это связано с основным чувством в вашем бессознательном состоянии. И оно не уйдёт, когда вы попытаетесь получить защиту и покровительство извне. Вопросы безопасности могут вращаться вокруг различных вещей — денег, власти, друзей. Всякий раз, когда инстинкт самосохранения блокируется и энергия не течёт, возникает базовое чувство неуверенности, небезопасности. Люди, как правило, глубоко отождествляются со своим чувством отсутствия безопасности и готовы пойти почти на всё, чтобы попытаться заполнить эту дыру, а не просто чувствовать её. Они не знают о блоке в определённой части их тела. Таким образом, чувство не может быть устранено.

Показательно, что определённые виды финансовых активов называются «гарантированными ценными бумагами» (*securities*). Люди могут купить их, чтобы заполнить дыру отсутствия безопасности (*insecurity*). Кто-то может иметь миллионы долларов в ценных бумагах и всё ещё хотеть большего, или иметь десятки друзей и всё ещё хотеть большего, или иметь много власти и всё ещё желать большего. Здесь может произойти кое-что интересное. Если у человека есть дыра незащищённости, то чем больше он получил в «гарантированных ценных бумагах», тем больше он склонен чувствовать

отсутствие безопасности — это и есть дыра, — и тем больше он будет чувствовать себя вынужденным приобретать всё больше ценных бумаг. Едва ли он скажет: «Теперь у меня достаточно денег». Кажется, что удовлетворение ошибочных желаний позволяет недовольству, связанному с дырой, выйти на поверхность. Это объясняет, как обладание большим количеством денег может заставить человека чувствовать себя менее безопасно. Говард Хьюз* был в совершенной финансовой безопасности, но я бы не удивился, если бы узнал, что его основной мотивацией для зарабатывания денег была неуверенность, или чувство небезопасности. Чем больше денег он зарабатывал, тем более сильная паранойя у него развивалась и тем менее он чувствовал себя в безопасности.

У.: У меня вопрос о знании. Если бы у нас было абсолютное знание, мы бы имели абсолютное состояние свободы от ложной личности и суперэго. Но иногда мы переживаем моменты абсолютного знания, за которыми следует отрицание. Ты видишь

* Говард Хьюз (Howard Robard Hughes Jr., 1905–1976) — американский бизнес-магнат, инвестор и филантроп, один из самых финансово успешных людей своего времени. К концу жизни был известен своим эксцентричным поведением. — *Прим. ред.*

своё состояние, а затем говоришь, что это твоё воображение или просто опыт, потому что нет полного знания, чтобы укрепить частичное знание. Как различить в такие периоды то, что является эмпирической истиной, и простое воображение?

А.Х.: Для вас это очень легко. Когда вы что-то видите, просто спросите себя: «Так ли это?». Смотрите — и истина объявится. Так как вы знаете, что такое истина, вы можете это сделать. Разве это не просто? Но прежде чем кто-то сможет узнать правду, ему или ей нужно проделать определённую работу. Всё, что вы делаете здесь, посвящено тому, чтобы достигать всё большей и большей ясности, пока вы не будете всецело уверены в том, что испытываете. Чтобы сделать это, вы должны пройти через всю ложь.

Когда я говорю об абсолютном знании, я не имею в виду, что вы всегда будете чувствовать, что у вас есть абсолютное знание. Но когда вы переживаете Сущность и являетесь своей сущностью, тогда вы являетесь вашим истинным «я» и у вас есть абсолютное знание о том, кем вы являетесь. Знание и бытие — одно и то же. Это — абсолютное знание. Оно не является полным знанием, потому что есть другие вещи, касающиеся Сущности, которые вы не испытываете в это время. Когда вы испытываете свою ценность, например, у вас есть абсолютное знание своей

ценности. Но в тот момент у вас нет абсолютного знания об истине, если вы не станете частью Сущности, которая имеет всё, — всезнающей, всеведущей частью. Когда вы испытываете эту всезнающую часть, вы можете пережить обладание полным знанием.

У.: Я испытал эту всезнающую роль во время сессии. В то время я знал, что *знаю*. Позже я задался вопросом, что именно я знал, что *знаю*?

А.Х.: Это — очень важное замечание. Оно раскрывает решающее различие между Сущностью и умом. Сущностное знание — то же самое, что и Сущность, *потому что знать Сущность и означает быть Сущностью*. Это прямое восприятие, прямое воплощение Сущности. Когда Сущности нет, вы пытаетесь запомнить её. Однако ум не может достичь Сущности; он попытается вспомнить Сущность, но не может. Наша нормальная умственная память не способна вспомнить состояние Сущности. У ума нет возможности сделать это.

У вас было переживание одного из аспектов Сущности несколько дней назад. Вы помните это, но не совсем хорошо. Вы не можете вспомнить самый важный элемент. Он отсутствует. Когда Сущности нет, нет и знания. Ум есть, и опыт ума обычно притуплен скептицизмом. Ум очень хорош в сомне-

ниях. Видите ли, ум не уверен в Сущности. Он не может быть уверенным. Сущность находится вне ума. Сущность вне сферы ума. У ума есть только образы Сущности, её восприятие.

У.: Это как жить в мире внутри мира. Существует два отдельных уровня, два отдельных сознания. Один *знает*, а другой думает о знании.

А.Х.: Да. Знание, получаемое умом, — не самое реальное знание. Самое реальное знание — это сама субстанция, мёд, который собирает Сармун Дарк*. Содержание ума — это информация. Информация может быть о реальных знаниях, но это ещё не знание. Информация содержит воспоминания, теории, описания, изображения, но реальное знание — это вкус. Вы знаете то, что попробовали на вкус. Если вы не попробуете, вы не узнаете. Но это не значит, что если вы пробовали его раньше, вы знаете это сейчас. Но если вы помните, что знали, и помните точно то, что знали, если вы можете вспомнить его полностью,

* Сармун Дарк (*Sarmoun Darq*) — легендарное древнее суфийское эзотерическое «братство Сармун» (вероятно, от древнеперс. *сармун/сарман* — «пчела»), о котором рассказывал Г.И. Гурджиев. По легенде, они выступали в роли собирателей и хранителей мудрости («мёда») и передавали её последующим поколениям. — *Прим. ред.*

Сущность больше не будет воспоминанием; она будет проявлена. Таким образом память может помочь нам вернуться к реальным знаниям. Память может приблизиться к ней и подойти вплотную. Тогда мы должны совершить прыжок, и необходимые знания проявятся.

Глава 5

Благородство и страдание



У.: На одном из моих занятий в школе* шла дискуссия о благородстве и его связи со страданием. Есть идея, будто страдать — благородно. Мне интересно, что вы скажете об этом.

А.Х.: Благородство и страдания? Ну, давайте посмотрим. Здесь мы смотрим на всё с точки зрения того, что реально в нас, — то есть с перспективы Сущности. Самое главное — видеть и ценить наши сущностные «я». Поэтому, когда мы смотрим на любой вопрос — например благородство и страдание, гордость, смирение, храбрость, мы всегда рассматриваем его с точки зрения Сущности. Если мы посмотрим на это с точки зрения суперэго или личности, это будет очень сложно. Мы бы никогда не нашли ответа, потому что нет ответов с точки зрения личности. С точки зрения Сущности всё намного проще и яснее. Только

* Вероятно, под «школой» имеется в виду колледж или университет («высшая школа»), а не общеобразовательная школа. — *Прим. ред.*

перспектива сущностной истины даст нам понимание, необходимое для нашей работы здесь.

Мы можем взглянуть на благородство и страдание с этой точки зрения и посмотреть, куда это нас заведёт. Я вижу, что благородство имеет отношение к тому, чтобы быть и действовать согласно истине Сущности. Но давайте сначала посмотрим на общие представления о благородстве. Каковы коннотации этого слова? С чем обычно связывают благородство?

У.: С королями.

А. Х.: С королями. С чем ещё?

У.: С милосердием.

А. Х.: С милосердием. С чем ещё?

У.: С тем, чтобы быть рождённым в нём.

А. Х.: С тем, чтобы быть рождённым в нём. Верно.

У.: С просвещённым суждением. Подразумевается, что знатные, благородные люди управляют страной и создают законы.

У.: С мужеством.

У: Благородные люди должны иметь лучшую родословную.

А.Х.: Лучшую родословную? Таким образом, кажется, что благородство ассоциируется в нашем сознании с королевским достоинством* и с поведением, которое, как мы считаем, должно его сопровождать. Оно связано с королями и королевами, принцами и принцессами, благородными особами. Я думаю, что это хороший способ рассматривать благородство. Король или королева. История, которая смотрит на это с точки зрения Сущности, — это «Сын короля» в книге Идрис-Шаха «Сказки дервишей». В этой легенде говорится, что мы принадлежим к царскому роду.

С точки зрения Сущности благородство означает быть и действовать из истины Сущности, быть человеком, живущим в согласии с истиной. Понятно, что человек благородного характера не даёт социальному или политическому давлению себя пошатнуть. В этом отношении быть благородным — значит не позволять своему суперэго (той части вас, которая

* Ср. с идеей Николая Бердяева об «аристократах духа»: «Духовный аристократизм в отличие от аристократизма социального есть аристократизм личный, аристократизм личного благородства, личных качеств и даров. Персонализм предполагает аристократизм личных качеств...» [Бердяев Н. А. О рабстве и свободе человека. Париж, 1939]. — *Прим. ред.*

всегда вас критикует) или суперэго других людей сбивать вас с толку, но действовать в соответствии с подлинной истиной.

В таком образе жизни может крыться и некоторое страдание. Мы обсудим это в ближайшее время. Пока же достаточно понимания того, что если страдание служит Сущности, если оно является частью видения истины и действия в соответствии с истиной, то такое страдание благородно. Если страдание происходит из-за требований и ожиданий вашего суперэго или из-за любого отрицания реальности — это не благородно, а низменно*.

Давайте посмотрим на природу неблагородных страданий с точки зрения Сущности. Страдание всегда возникает, когда вы теряете контакт с Сущностью или ищете что-то иное, чем Сущность. Если вы цените что-либо — мужей, жён, детей, подруг, родителей, работу, деньги, спорт, автомобили, всё — превыше того, что *истинно* в вас, тогда возникает страдание. Это движение вовне (в поисках удовлетворения от внешней реальности) автоматически ранит вас. Это — рана в сердце. Дело не в том, что факторы нашей внешней жизни или наши человеческие желания противоположны нашей Работе. Как и всё остальное, их можно уважать и понимать

* В оригинале — игра слов: *it is not noble, it is ignoble*. — Прим. ред.

такими, какими они являются. Но если они ставятся на первое место, а Сущность — на второе, то будут страдания, боль, разочарование и гнев.

Важно понимать это. Нелегко видеть вещи таким образом. Когда мы начинаем работать над собой и познавать свою сущность, мы обычно делаем это не ради самой Сущности, а с надеждой получить то или сё — стать более красивой, более любящей, более «духовной», чтобы люди полюбили нас. Вы можете верить, будто, развивая свою сущность, вы получите лучшего партнёра или получите больше денег. Если вы работаете с этой точки зрения, кто это делает? Кто именно действует? Ясно, что не Сущность. Действует ваше бессознательное, поэтому оно автоматически принесёт страдание. Сама эта позиция является *позицией дефицита*, которая всегда является ещё и *позицией боли*. Тело автоматически будет сжиматься, будет уязвлено и ранено. Оно потеряет свои радость и счастье.

Я не имею в виду, что мы не должны хотеть ничего кроме Сущности. Вовсе нет. Если бы я имел в виду нечто подобное, то мы бы сейчас были монахами и монахинями где-то в пустыне, одетыми в белые одеяния, с длинными ожерельями чёток на шее. Это не то, что я имею в виду. Я же имею в виду, что сущность должна быть главной заботой нашей жизни. Всё остальное должно стать вторичным и функцио-

нирывать на службе Сущности. Вам нужно делать всё необходимое в вашей жизни, что будет укреплять и поддерживать вашу сущность. Что бы это ни было — абсолютно всё. Это истинный источник правил, источник морали и правильного поведения. Это правило для благородства в жизни. Иногда кажется, что человек, живущий таким образом, страдает, не идёт за удовлетворением, которое большинство людей ассоциируют со счастьем. Реальность такова, что когда жизнь проживается таким образом, есть удовлетворение и радость сверх всего, что может испытать личность.

Большинство людей говорят, что они хотят чувствовать себя хорошо, они хотят чувствовать себя счастливыми и хорошо провести время. Они идут за иллюзорными удовольствиями, которые только увеличивают их страдания. Если человек действительно хочет быть счастливым, то он должен пойти по этому пути правильным образом — ценить Сущность превыше всего. Если вы будете поступать так, то обретёте счастье. Если вы не будете этого делать, то счастья не найдёте. Всё так просто. Если вы постоянно твердите: «Мой парень — самое важное, что есть в моей жизни; я сделаю всё, чтобы не потерять его», — то вы ставите его выше своей сущности, и тогда вы обречены на страдания. Это правда, даже если вы будете оставаться с ним в постели круглосуточно,

даже если он души в вас не чаёт. Если он ваше наивысшее предпочтение, вы будете страдать. Вы даже не сможете должным образом насладиться его компанией, потому что ваше сердце будет закрыто, ибо вы отвернулись от себя. Вы, конечно, будете бояться потерять его. Всё очень просто: если вы пойдёте таким путём, то проторите себе дорожку в ад; если же вы пойдёте по пути Сущности, то окажетесь в раю. Большинство людей, которые хотят рая, выбирают путь в ад. А когда они добираются туда, то задаются вопросом, как так получилось, что в этом «раю» они не чувствуют себя хорошо.

Многие из нас предпочитают не верить принципу, согласно которому предпочтение чего-либо Сущности приводит к страданиям. Мы можем предпринимать попытки «изменить» этот факт, как-то обойти его, но он от этого не изменится. Это закон природы, такой же основной, как закон, по которому дождь лётся вниз. Мы можем пытаться обмануть этот закон, убеждая себя, будто мы живём для Сущности, тогда как наши реальные мотивы совершенно иные. Но нельзя обмануть Сущность, это не сработает.

Одна из причин, по которым мы не хотим видеть и признавать эту истину, заключается в том, что мы часто верим, будто, если решим жить в соответствии с истиной Сущности, мы потеряем все блага жизни, к которым так привязаны. Мы настолько привыкли

смотреть на свою жизнь с точки зрения получения вещей извне, что считаем, будто, перестав рассчитывать на эту модель, мы потеряем их все. Это не так. На самом деле, если все ваши действия и желания, все аспекты вашей жизни подчинены истине Сущности, вы можете иметь всё то, что хотите в своей жизни. Вы можете быть знаменитыми, богатыми, сексуальными, иметь семью, карьеру, всё это. И вы можете наслаждаться всем этим в полноте Сущности, вместо того чтобы непрестанно пытаться получить всё больше и больше и бояться потерять то, что у вас уже есть. Нет никакого конфликта между проживанием сущностной жизни и получением того, что вы хотите в мире. На самом деле, когда мы живём по своей сущности, мы наконец-то получаем возможность любить свою жизнь и все вещи, что её наполняют. Но если мы ценим внешние вещи больше, чем нашу сущность, тогда мы отключаем ту часть, которая может наслаждаться этими вещами. Сердце радости, то, что мы называем *жёлтым сердцем* или *ярким солнцем*, становится солнечным, когда оно обращено к Сущности. Когда оно отворачивается куда-то в другую сторону, становится темно. Всё так просто.

Это вовсе не значит, что мы должны чувствовать себя плохо из-за того, что не всегда обращаем свои сердца к Сущности. Это ещё больше закрывает наши сердца. Что мы можем сделать — так это увидеть

правду того, как мы отворачиваемся от самих себя. Мы можем увидеть, что заставляет нас отворачиваться от истины. Мы можем увидеть, что мы бессознательно верим, будто сработает что-то иное. Тогда мы сможем понять это убеждение и осмыслить, почему же мы убеждены в этом. Когда мы это полностью разглядим, нам больше не нужно будет так поступать. Это не вопрос насильственного принуждения себя к «порядку». Это вопрос того, чтобы увидеть и понять, что мы не в порядке — мы не в единстве и не в гармонии с истиной. Чем лучше мы это понимаем, тем в большей степени становимся едины с истиной. Чем больше мы сонастроены с истиной, тем больше радости мы обретём и тем больше счастья, любви, наполненности и удовлетворения найдём. Мы можем пребывать в глубокой удовлетворённости, просто находясь в гармонии с истиной.

Большинство людей этого не понимают. Они думают, что могут достичь удовлетворения, любви и счастья, получив ту или иную вещь. Им нужен правильный образ тела, правильный образ возлюбленного, правильный дом. Когда вы видите, *что именно* вы можете переживать на собственном опыте в царстве Сущности, то понимаете, что все эти вещи — пустой звук. Они не представляют собой абсолютно ничего. Это деградация человеческой жизни — отдавать большее предпочтение этим вещам, а не потенциа-

лам Сущности. Когда вы сонастраиваетесь с истиной, тогда красота, величие, благородство, наполненность, удовольствие, радость и любовь доступны вам. Чем лучше вы распознаёте свою сущность, тем отчётливее вы видите, что всё то, чего вы хотели раньше, было ничем. Когда вы всё глубже погружаетесь в свою сущность, вы вступаете на универсальные уровни сущностной реальности, где красота, наполненность и возможности выходят за рамки человеческого воображения. У ума нет возможности всё это ухватить.

По мере того как вы актуализируете свою Личную Сущность, вы можете всё больше привносить эту наполненность в свою жизнь. Тогда всё в вашей жизни — ваша работа, ваша профессия, ваши отношения с возлюбленным, детьми, друзьями — может наполняться Сущностью, а не подменять Сущность. Суть в том, чтобы воплотить Сущность в вашей жизни, — вот зачем мы здесь. Мы здесь не для того, чтобы страдать. Мы здесь не только для того, чтобы работать или воспитывать детей. Мы здесь, чтобы полностью реализовать свой потенциал. Мы здесь, чтобы узнать, каково это — быть человеком на самом деле, по-настоящему. Очень редко человеку удаётся узнать, каково это — быть полноценным и зрелым.

Исполнение желаний, которые возникают из бессознательного, не приводит к такой наполненности, которую мы испытываем в сущностной жизни.

Бессознательное считает, будто наполненность связана с тем, что другие дают нам, думают о нас или чувствуют по отношению к нам. Бессознательное редко фокусируется на том, чтобы *быть* самим собой. Оно сосредоточено на желаниях, ожиданиях, проекциях и воспоминаниях ума.

Когда мы вглядываемся в самый глубокий уровень, что мы видим там на самом деле? Существование, присутствие. Существование и присутствие не являются фокусом бессознательного или эго. Но Сущность знает, что́ есть на самом деле; Сущность знает, что́ реально. Когда вы чувствуете себя счастливым, это не имеет ничего общего с тем, что другие думают о вас или что вы думаете о себе — хороший вы или плохой, большой или маленький, сексуальный, уродливый, умный или глупый. Если вы счастливы, вы счастливы — вот и всё. Если вы ценны — вы ценны. Ваше бытие безусловно.

Бессознательное, с другой стороны, работает на том основании, что, дабы почувствовать себя определённым образом, необходимо, чтобы произошли определённые вещи. «Если ты меня любишь, то я буду счастлив. Если ты меня не любишь, то я буду несчастен». Всё обусловлено чем-то. Когда счастье носит сущностный характер — это не так. Если вы меня любите, я чувствую счастье одного рода; если вы не любите меня, я чувствую счастье иного рода.

Всё это лишь вариация. Если я один в своей комнате читаю книгу — это одного рода счастье. Если я в постели с женщиной — это другой вид счастья. Если я сплю и не знаю ни книги, ни какой-либо женщины — это ещё один вид счастья. Если я работаю — это ещё один вид счастья. Все эти виды счастья замечательны, все они хороши.

Быть благородным, жить по правде — вот что приведёт вас в такое пространство. Вы должны быть готовы отпустить всё — всё, что у вас есть, всё, во что вы верите, каждую идею, которая у вас есть о себе и обо всех остальных, каждое чувство. Без этого вы останетесь переполнены идеями, желаниями и привязанностями, вместо того чтобы быть наполненными собой. Вы должны быть готовы отпустить всё это, чтобы узреть правду. На более глубоких стадиях вам придётся отпустить даже своё тело, даже удовольствие и счастье — ради истины. Вам потребуется отпустить их, чтобы Сущность могла наполнить вас.

Из этой дискуссии мы видим, что есть своего рода жертва, которая должна быть принесена во имя сущностной жизни, и эта жертва, ставящая истину превыше всего остального, может повлечь за собой определённые страдания. Это ещё одна связь между благородством и страданиями. Однако в действительности происходит вот что: страдание выходит

на поверхность. Благородство включает в себя терпение ради истины. В Работе люди иногда проходят через сильную боль и страдание, разоблачая ложь личности и видя правду о страдании, которая уже имеет место. Дело не в том, что страдания благородны сами по себе или ценны для Работы как таковой. Мы страдаем потому, что не в контакте с собой; зачастую мы даже не в контакте со своим собственным страданием. Мы можем увидеть свои страдания как благородные, если они являются частью нашего движения к нашему сущностному «я», к истине. Благородство заключается в том, что вы цените истину выше всего, даже если она включает в себя страдание, что вы цените истину выше различных отвлечений и внешних ценностей, которыми мы пытаемся заменить Сущность. Таким образом, благородство, вероятно, подразумевает и определённого рода страдание, однако, когда вы двигаетесь к истине, наполненность и радость Сущности приводят вас к распознаванию того, что всё, что вы ценили раньше, было ничем.

Мы глубоко обусловлены ожиданием получения удовлетворения, питания и удовольствия извне. Это одна из наших глубочайших обусловленностей. Кто-нибудь знает, как произошло первое обусловливание? Из-за чего, в первую очередь, вы начали верить, будто то, что вы хотите получить, можно получить извне?

У.: Вы сказали «питание»?

А. Х.: Что вы понимаете под питанием?

У.: Даже когда мы были эмбрионом, поддерживающая нас пища приходила извне.

А. Х.: Именно. Как эмбрион мы были полностью зависимы от внешнего. У нас была пуповина, благодаря которой мы получали пищу. Эта полная зависимость сохранялась в течение первых нескольких лет нашей жизни. Она глубоко укоренилась в теле и разуме, и мы продолжаем действовать в соответствии с этой обусловленностью. Мы все ещё ведём себя как эмбрионы. Это сидит в нас так глубоко, потому что данная обусловленность сформировалась в то время, когда мы даже не знали, что существуем. Она в наших клетках и костях. Но её можно вывести на поверхность и осознать.

Таким образом, перед нами стоит выбор: быть эмбрионом или быть взрослым представителем нашего вида. На всей земле очень мало взрослых представителей вида. Быть взрослым восхитительно. У всех нас есть шанс быть такими. Эмбрион необязательно должен вечно оставаться в эмбриональном состоянии: он может развиваться. Большую часть времени мы живём не как эмбрионы. Но думаем мы как

эмбрионы. Мы верим, что мы эмбрионы, и ведём себя так, словно получаем всю свою любовь и питание извне. Наше эмбриональное сознание должно вырасти, и полезно замечать, когда мы действуем как эмбрионы и когда мы действуем как взрослые.

Конечно, нет ничего плохого в получении вещей извне, но вы также можете чувствовать себя полноценно и в своём собственном бытии. Мы не выносим здесь моральное суждение и не отвергаем эмбриональное состояние: оно просто является ограничением, которое нам нужно пройти. Если мы останемся застрявшими в таком состоянии, это приведёт к сильнейшим страданиям.

В конечном счёте благородное страдание — это на самом деле не что иное, как жертвование бессознательным для того, чтобы Личная Сущность могла восседать на троне истины, облачённая в одеяния мира.

Глава 6

Ценность



А.Х.: Какова ценность Работы для вас?

У.: Я думаю, что реальная ценность заключается в вещах, которых я ещё не знаю, но я и вправду чувствую ценность, когда распознаю те или иные состояния, такие как радость. Недавно один друг сказал мне: «У тебя есть всё», — но это своего рода случайная ценность. По мере того как я проясняю свои проблемы с личностью, я могу получить то, что действительно ценю. Подлинная ценность — это состояние бытия.

У.: Я размышлял над вопросом ценности в связи с курсами философии, которые прохожу. Я чувствую, что мне бросили спасательный трос от небытия к бытию. Речь идёт о том, чтобы знать, что я *есть*, что в моей жизни есть предназначение, отличающееся от простого блуждания по земле в течение некоторого времени с ощущением

зажатости. Теперь есть реальность. Я до сих пор сопротивляюсь, но чувствую, что у меня есть фокус, причина жить.

А. Х.: Вы обнаруживаете, что есть причина жить.

У.: У меня есть причина жить. Теперь у меня есть возможность научиться полноценно жить.

У.: Я вижу людей вокруг, которые теряются, подавляя себя. Наша Работа показала, что именно я подавляю. Есть путь к себе. Многие вещи, которые могли бы быть важными, — не так уж и важны. Когда я получаю что-то сейчас, это значит меньше, но мне это доставляет больше радости. Вот настоящая свобода.

У.: Мои мысли о ценности Работы связаны с темой свободы. Теперь у меня есть осознанный выбор — веселиться или нет. Я могу идти в своей повседневной жизни с радостью, чувством свободы — или я могу беспокоиться и конфликтовать. Часть меня знает, что ссоры не нужны; они связаны с желанием. Существует очень радостный способ жить, если я позволю ему проявиться. У меня есть свобода получать то, что я хочу.

У.: Я тоже чувствую, что жизнь имеет другой смысл, чем раньше. Я думал, что у меня будут отношения, работа, дом, дети, и это будет моя жизнь. Теперь есть гораздо большее. Я чувствую, что нет границ моей жизни, я могу иметь всё, что захочу. Просто учиться понимать, что происходит, — уже само это приносит большую пользу.

У.: Есть много ценных вещей, которые я получил от Работы. На первый план выступает чувство силы. Я также вижу части себя, ранее бывшие сокрытыми; есть *нечто* помимо того, что, как я думал, существует. Я получаю множество удовольствий, о которых я никогда не думал, что они возможны.

У.: Я обрёл чувство славы.

А.Х.: Да, славное присутствие. Итак, здесь много вариантов правды. Я добавлю некоторые вещи, чтобы свести всё воедино. Вопрос состоит из трёх компонентов: «Какова ценность Работы для вас?». Сюда входят *ценность*, *Работа* и *вы*. Что такое ценность? Что такое Работа? Что такое вы? Я могу сказать это одним простым предложением: ценность, Работа и вы суть одно и то же. Это всё ценность. Работа — это ценность и вы — ценность.

Давайте поговорим о том, что мы обычно подразумеваем под словом «ценность». Для большинства

людей ценность — это ценность суперэго. То, что суперэго одобряет, вы принимаете за ценность. И вы не считаете ценностью то, чего суперэго не одобряет. Таким образом, ценность обычно зависит от нашего бессознательного, нашей обусловленности и наших убеждений. То, чему мы придаём ценность в начале Работы, зависит от наших бессознательных мотиваций. Один из вас сказал, что вещи, которые были важны для вас раньше, не кажутся настолько важными сейчас, стало быть, вещи, которые вы цените, изменились.

Раньше вы могли ценить что-то из-за определённого бессознательного недостатка — дефицита, который вы чувствуете. Если бы вы не чувствовали себя красивыми, например, вы могли бы высоко оценить возможность обрести бóльшую красоту. Я не говорю, что красота не ценна, но в данном случае её ценность исходит из чувства нехватки, дефицитарности. Вот как мы обычно относимся к ценности.

Или, возможно, мы ценим то, что приносило нам удовольствие в детстве. С этой точки зрения то, что определяет наибольшую ценность, — это поиск удовольствий и избегание боли. Всё, что поможет вам избежать боли, воспринимается как ценное. Это означает, что все ваши защитные механизмы и формы сопротивления воспринимаются как очень ценные. В начале Работы вы очень сильно боролись за то,

чтобы сохранить их. Вы потратили годы, выстраивая все свои разнообразные представления о том, как вы должны себя чувствовать, кем вы должны быть и каким должен быть мир. Эти давние мечты основаны по большей части на опыте нехватки, пережитом в детстве. По мере того, как вы всё больше понимаете себя через Работу и прозреваете в то, *что* по-настоящему имеет для вас ценность, эти желания и ожидания изменяются.

Пока что мы не рассматриваем вопрос «Что такое ценность?», а изучаем то, что считается ценным для нас в обычной жизни. Одна вещь, которую мы можем наблюдать в отношении наших ценностей, — это то, что они меняются со временем. Вы можете влюбиться, почувствовать, что цените кого-то, а через два года этот человек вам больше не нравится. Вы не цените его так, как раньше; возможно, вы цените кого-то больше, чем его. Изменился ли человек? Со всем не обязательно; может, он и вовсе не изменился. Так что же изменило его ценность для вас?

Или, может быть, вам давно нравилась мексиканская еда, а теперь вы любите французскую кухню. Что изменило ценность этих вещей для вас? Очевидно, что сдвиг ценности не зависит от самого объекта. Еда не изменилась. Хотя мы обычно думаем, что сам объект имеет ценность, мы легко видим, что это не так. Ценность — это то, что мы прикладываем

к объекту. Мы определяем, что мы ценим, и наши ценности меняются по мере того, как меняемся мы сами, а не по мере изменения объектов. Поскольку ценность — это то, что мы приписываем объектам, людям или деятельности, это должно быть что-то, возникающее в нас.

Что такое есть в вас, что, когда вы прикрепляете это к предметам, людям или деятельности, делает их ценными? Предположим, вы цените футбол и во время футбольного сезона вы приклеиваетесь к телевизору, просматривая все матчи. Какую ценность вы придаёте футболу? Это идея, концепция, убеждение, чувство, которое у вас есть по поводу этого, или это нечто иное? Согласно тому, что мы сказали, ценность будет возникать у большинства людей в соответствии с определённым убеждением или определённым чувством. Может, вам нравится футбол, потому что ваш отец любил футбол. Может быть, вы хотите быть частью особой группы людей, которые любят футбол. Возможно, вам нравится футбол, потому что в детстве вы гоняли мяч с отцом или другом. Это явно мотивы из прошлого, которые заставляют вас что-то ценить, но эти причины не являются самой ценностью. Они — просто то, что приводит вас к тому, что вы располагаете ценностью в определённом месте. Стало быть, что представляет собой эта ценность, которую вы придаёте вещам?

У.: Я бы сказал, что я ценю то, что соответствует чувству, которое у меня есть внутри, как, например, удовольствие.

А.Х.: Да, обычно мы ценим то, что доставляет нам удовольствие, но иногда мы ценим то, что не доставляет нам удовольствия. Сколько людей ценят свои мелочные игры, даже если знают, что таковые всегда приносят боль и страдания?

Мы пытаемся отличить ценность от объектов ценности и мотивации ценности. Мы хотим перейти к *источнику* ценности. Если мы увидим его, возможно, у нас будет больше свободы в отношении того, что мы ценим. Мы хотим понять, что же это такое внутри нас, что придаёт ценность чему-либо.

У.: Когда я ценю что-то и очень заинтересован в этом, это приносит мне определённого рода энергию.

А.Х.: Что представляет собой эта энергия? Это правда, что объект, который вы цените, приносит определённую энергию, которая вам нравится. Но мы видим, что объект выбираете вы, а не наоборот. Это мера свободы, которую мы имеем и которую обычно не видим. Мы думаем: «Если я получу это, я буду счастлив». Мы не видим, что сделали *выбор* — начать ценить эту

.....

определённую вещь. То, что мы хотим сделать здесь, — это научиться быть свободными от объектов ценности и благодаря этому узнать, что такое ценность как таковая, чтобы мы могли придавать ценность вещам в соответствии с тем, что лучше для нас, а не в соответствии с нашей бессознательной обусловленностью.

Давайте вернёмся к тому, что говорили некоторые из вас. Джефф сказал, что он ценил автомобили, мотоциклы, свою работу; затем он обнаружил, что то, что он ценил, — это состояние бытия. Это нечто редко нами осознаваемое: то, что мы ценим, есть именно состояние самого бытия. Это *бытие*, а не какая-то идея о том, кто мы есть. Обычно мы ценим себя только тогда, когда одобряем себя. «Если я красива, я ценна». «Если кто-то любит меня, я ценна». «Если я умный, я ценен». Я видел, что для многих из вас ценность обратно пропорциональна весу! Вот некоторые из критериев, имеющихся у нас, чтобы оценивать самих себя. Тем не менее, как сказал Джефф, есть и нечто иное: не ценить себя по какой-то конкретной причине, а ценить себя за сам факт бытия. Ценить то, что вы существуете, что вы есть. Ценить сам факт вашего бытия. Вполне возможно ценить просто то, кем вы являетесь в настоящем и в любой иной момент, причём не ценить себя за *то, что* вы существуете, но знать, что существование, или бытие, само по себе является ценностью.

У: Для меня ценность по-прежнему привязана к определённым чувствам.

А. Х.: Да, многие из вас перешли от того, чтобы ценить внешние вещи, к тому, чтобы ценить вещи внутренние. Мы можем прийти к тому, чтобы ценить определённые эмоции: чувствовать себя добрыми, чувствовать себя хорошо или даже чувствовать, что сердимся. Действительно, если вы цените эти внутренние состояния, это может быть глубже или более надёжно, чем ценить автомобиль, благодаря наличию которого вы себя чувствуете определённым образом. Вы тогда цените само чувство. Но совершенно нет нужды в том, чтобы вы ценили себя лишь в зависимости от наличия определённых чувств. Это будет означать, что вы относитесь к своим чувствам так же, как относитесь к внешним ценностям. Например, вы можете сказать: «Мне нравится чувство любви и слияния. Мне не нравится ощущение независимости». Но это не отличается от любой иной обусловленной ценности. Вполне можно выйти за пределы такой позиции и добраться до места, где ценность просто есть, а не является следствием чего-то. Реальная ценность ни от чего не зависит. Теперь-то наконец мы приближаемся к тому, что такое ценность. Что это в вас, что существует как ценность? Что в вас такое, что вы прикладываете к другим вещам, тем самым наделяя их ценностью?

У.: Иногда я ощущаю это как некую твёрдую опору. Когда я ценю себя, я и *есть* ценность.

А.Х.: Верно. Именно об этом мы и говорим: это само существование, бытие. Оно не ценно, оно — *сама* ценность. Оно есть источник ценности. Оно есть то, что наделяет ценностью что-либо другое.

Ценность является аспектом Сущности. Она может переживаться как абсолютная ценность. Некоторые из вас пережили это на своём опыте. Ваша ценность не зависит от того, что говорит ваш ум. Она не зависит от того, что говорит ваше суперэго или суперэго кого-либо другого. Она не зависит от того, что происходит. Ваша ценность не зависит от того, женаты вы или одиноки, есть у вас один автомобиль, десять автомобилей или один велосипед, любит вас кто-то или нет, счастливы вы или несчастны, мертвы или живы, больны или здоровы. Ценность, существующая как ценность, отделена от всех этих вещей.

Так что это один из способов, которым мы можем переживать Сущность как саму ценность. Ценность может существовать без какого-либо объекта. Я *есть* Ценность. Так проявляется Сущность. Все качества Сущности являются фундаментальными на этом уровне — подобно тому как Истина для Сущности не есть истина о *чём-либо*: Истина существует как Истина.

Ценность. Вы можете почувствовать её, быть ею, видеть её, обонять её, пробовать её на вкус. Ценность вполне осязаема. Она и есть вы. Она и есть ваша сущность.

Итак, ценность Работы для вас состоит в том, чтобы постичь эту Ценность, увидеть свою собственную ценность, увидеть себя как *Ценность*. Сама Работа — в том смысле, который запределен её методам и структурам и лежит в их основе, — и *есть* эта Ценность, и есть сама Сущность, ведь Сущность является источником Работы. Работа не есть нечто ценное; Работа и есть сама Ценность. Со временем вы увидите, что вы не ценны; вы и есть сама Ценность как таковая.

У.: Ценность есть то же качество, что и Любовь?

А.Х.: Все эти качества — Сущность, каждое из них имеет свой вкус. Каждое из этих качеств похоже на целую вселенную, отражённую в разных гранях огранённого алмаза. Так же, как Любовь и Истина являются Сущностью, в которой каждое из этих качеств имеет разные вкусы, Любовь и Ценность отражают одну и ту же сущностную реальность, но с разными вкусами.

У.: Всё это существует независимо от того, переживаем мы это или нет?

А. Х.: Конечно. Это ваша природа. Работа состоит в том, чтобы осознавать эту природу, делать всё, что необходимо, чтобы быть в курсе этой части вас. Говорят, что Сущность существует независимо от того, признаёте вы её или нет. Это правда, но не полная. Когда вы признаёте Сущность, она присутствует в большей степени. Если вы не признаёте её, она спрятана внутри вас, просто как небольшое пламя, которое держит вас в живых. Для одних она находится в их умах, для других — в их сердцах, для некоторых — в животе или в позвоночнике. Когда вы начинаете сознавать Сущность, она проявляется. Она наполняет вас. Тогда вы можете *быть* ею.

У.: У всех ли есть Сущность?

А. Х.: Как я вижу это, невозможно быть живым без Сущности. Сущность — это источник жизни.

Вернёмся к вопросу ценности. Теперь, когда мы получили начальное представление о том, что такое ценность, мы можем заново рассмотреть вопрос «Какова ценность Работы для вас?». Думаю, теперь мы можем получить лучшее представление о предназначении или ценности Работы. Это является гораздо более фундаментальным, чем то, как мы обычно думаем о ней, — более базовым. Работа заключается в том, чтобы постичь, кто вы есть. И то, кто вы есть, с определённой точки зрения — это ценность.

Поэтому высматривание ценности есть высматривание самих себя. Люди спрашивают: «В чём смысл жизни? Какова ценность жизни?». Ответ нельзя заключить в слова. Когда вы видите себя Ценностью, становится гораздо проще позволить Сущности действительно разворачиваться в её красоте, величии, с её удовольствиями и радостями. Когда вы испытаете Ценность в себе, вы увидите, что Ценность является основой, базисом того, что мы называем Личной Сущностью, — того внутри вас, что и *есть* вы. Ценность — ваша основа.

Ценность настолько определённа, настолько осязаема, что имеет цвет, вкус и текстуру. Как вы видели, Сущность имеет эти качества цвета, вкуса и текстуры. Ценность — красивый янтарный цвет, её вкус превосходит. Когда вы будете переживать себя как Ценность, вы увидите, что вы сами восхитительно вкусные. Ценность подобна экзотическому, драгоценному десерту.

Так же как, когда мы ищем истину, мы смотрим сначала на ложь, — изучая Ценность, мы смотрим сперва на отсутствие у нас самоуважения и цельной самооценки, на наши чувства неполноценности или нехватки, дефицитарности. Понимая эти переживания, мы можем наконец подобраться к *ценности как таковой*. Я думаю, что многие люди здесь осознают, чем является Ценность в данный момент; она витает в воздухе.

Глава 7

Истина и сострадание



А.Х.: Сегодня я хочу обсудить взаимосвязь между истиной* и состраданием. Это должно быть полезно всем. Мы разъясним смысл и значение каждого из этих понятий. Прежде чем мы продолжим, скажите, кто-нибудь здесь знает, какой цвет связан с состраданием?

У.: Зелёный.

А.Х.: Важно знать это, чтобы мы могли понять следующую историю. В суфийских сказаниях *хидр* означает «зелёный». Вы слышали эту историю раньше, но сегодня мы рассмотрим её с новой точки зрения. Легенда называется «Земля Истины».

Земля Истины

Некий человек считал, что обычная жизнь бодрствования, как её знают люди, не может быть полной.

* Английское слово *truth* можно переводить и как «истина», и как «правда». — *Прим. ред.*

Он искал настоящего Учителя Века. Он читал много книг и присоединился к многочисленным сообществам, слышал слова и видел дела одного учителя за другим. Он выполнял наказания и духовные упражнения, которые казались ему наиболее привлекательными.

Он испытывал восторг от некоторых из переживаний. В другие моменты он был в замешательстве и понятия не имел, на какой стадии пути он находится или где и когда могут завершиться его поиски.

Однажды этот человек размышлял о своём поведении, когда внезапно оказался рядом с домом некоего мудреца с высокой репутацией. В саду этого дома он встретил Хидра — тайного проводника, который показывает путь к Истине.

Хидр отвёл его в место, где тот увидел людей, испытывающих большие страдания и горе; он спросил у них, кто они. «Мы те, кто не следовал подлинным учениям, кто не был верен своим начинаниям, кто почитал учителей-самозванцев», — ответили они.

Затем Хидр отвёл человека в место, где все были привлекательны и полны радости. Он спросил у этих людей, кто же они. «Мы — те, кто не следовал подлинным Знамениям пути», — сказали они.

«Но если вы пренебрегали Знамениями, то как вы можете быть счастливы?» — спросил наш странник.

«Потому что мы выбрали счастье вместо Истины, — ответили люди, — подобно тому как выбравшие самозванца вместе с этим выбрали и страдания».

«Но разве счастье не является идеалом человека?» — спросил мужчина.

«Цель человека — Истина. Истина есть нечто большее, чем счастье. Человек, обладающий Истиной, может иметь любое настроение, какое пожелает, или никакого, — сказали они ему. Мы же притворялись, будто Истина есть счастье, а счастье есть Истина, и люди поверили нам, поэтому и ты до сих пор думал, что счастье должно быть тождественно Истине. Но счастье делает тебя пленником, как и горе».

Затем наш герой вернулся в сад, Хидр был вместе с ним.

«Я выполню одно твоё желание», — сказал Хидр.

«Я хочу знать, почему я потерпел неудачу в своих поисках и как я могу преуспеть в этом», — сказал мужчина.

«Ты лишь впустую потратил свою жизнь, — сказал Хидр, — потому что ты был лжецом. Твоя лож заключалась в поиске личных удовольствий, тогда как ты мог бы искать Истину».

«И всё же я пришёл к тому, что нашёл тебя, — сказал мужчина, — а ведь это редко кому удаётся».

«И ты встретил меня, — сказал Хидр, — потому что у тебя была достаточная искренность, чтобы же-

лять Истины ради неё самой, хотя бы на мгновение. Именно эта искренность в тот момент заставила меня ответить на твой призыв».

Теперь человек почувствовал непреодолимое желание найти Истину, даже если он потеряет себя.

Хидр, однако, начал уходить, и мужчина побежал за ним.

«Ты не можешь следовать за мной, — сказал Хидр, — ибо я возвращаюсь в обычный мир, мир лжи, ведь именно там я должен быть, если хочу делать свою работу».

И когда наш герой снова оглянулся вокруг себя, то понял, что он уже не находится в саду мудреца, а стоит в Стране Истины. [Idries Shah. Thinkers of the East (Идрис-Шах. Мыслители Востока). Pp. 66–67]

Я вновь и вновь перечитываю эту легенду — равно как и вам я зачитывал её много раз, — потому что это самая важная истина, с которой мы должны работать, и потому что это истина, которую люди всё время забывают. Это не только самая важная истина, но и самая практическая истина, самая полезная истина и наилучший совет, который я мог бы дать вам для абсолютно всех ситуаций.

Как сказал Хидр, он живёт в обиденном мире, который сам называет «миром лжи». В нём каждый приемлет свою ложь и отворачивается от правды

о себе и других. Мы склонны считать правду нашим врагом, и мы обычно думаем, что различные формы лжи — наши друзья. Мы стараемся избежать правды любой ценой, ибо думаем, что правда будет болезненна. Мы думаем, будто правда отберёт у нас всё, чем мы владеем; будто правда лишит нас вещей; будто правда будет ставить нас в неприятные ситуации, поэтому мы пытаемся защитить себя, используя ложь. Когда мы так поступаем, то живём жизнью лжи; мы живём в мире лжи.

Стало быть, давайте получше взглянемся в истину-правду, ложь, сострадание и связь между ними. Думаю, мы знаем больше о лжи, чем о чём-либо ещё. Каждый является специалистом по лжи самим себе и другим людям. Мы занимаемся этим многие годы. Важно видеть отношение, которого мы обычно придерживаемся, заключающееся в том, что истина, или правда, якобы является нашим врагом. Вот почему есть такие явления, как избегание, вытеснение и сопротивление. Если бы мы не думали, что правда является нашим врагом, мы бы не сопротивлялись и не подавляли свои эмоции, мы бы не пытались избежать правды. Но обычно мы не осознаём того, что отвергаем истину и боремся с ней. Если вы способны увидеть, что сопротивляетесь правде, это значит, что одним слоем лжи стало меньше.

Если посмотреть на работу, которую вы проделывали в этой группе до сих пор, то это, по сути, разоблачение лжи и видение истины. Мы понимаем, что ложь личности даёт ценные ключи к скрытым истинам Сущности. Мне не нужно много говорить вам о важности истины для понимания самого себя, самореализации или свободы. Все мы это знаем, хотя наше бессознательное всё ещё может сопротивляться.

Я думаю, вы также знаете важность сострадания. Давайте ещё немного поговорим о том, что означает сострадание. Обычно сострадание рассматривается как желание облегчить чужую боль; сострадание ощущается как желание помочь. Мы чувствуем сострадание, когда видим, как кто-то пострадал. Редко мы чувствуем сострадание, когда кто-то не испытывает боль. Поэтому мы связываем сострадание с болью и муками. Однако это лишь элементарный уровень сострадания — эмоциональное сострадание.

Вспомните историю. Хидр, «Зелёный», является символом сострадания. Заключалась ли его роль в том, чтобы облегчить боль? Что он делал?

У.: Он сказал правду.

А. Х.: Да, он сказал правду. И в этом подлинная функция сострадания. Смысл сострадания заключается

не в том, чтобы устранить страдания, а в том, чтобы привести человека к истине, чтобы человек мог жить жизнью истины. Это важный факт, которого мы, как правило, не видим, потому что наши представления о сострадании неточны. Сами посмотрите. В какое сострадание вы верили и какое сострадание руководило вашими действиями? Большинству из нас очевидно, к чему склоняются наши предпочтения. Наше сострадание не находится на стороне истины, правды; оно находится на стороне «чувствовать себя хорошо». Это не сострадание Сущности; это сострадание эмоций. Понятно, что больно видеть, как кто-то мучается. Вы также можете чувствовать сострадание к себе, когда вы сами мучаетесь; это сострадание помогает. Так какова связь между мучением, правдой и состраданием?

Сострадание является своего рода целебным средством, которое помогает нам терпеть боль от видения истины. Функция сострадания в Работе состоит не в уменьшении вреда, а в том, чтобы привести человека к истине. Истина по большей части болезненна или страшна. Сострадание позволяет терпеть боль и страх. Оно помогает нам упорствовать в поисках истины. Истина в итоге растворит боль, но это побочное следствие, а не главная цель сострадания.

На самом деле, только когда присутствует сострадание, люди позволяют себе видеть истину. Там, где

нет сострадания, нет доверия. Если кто-то сострадателен к вам, вы доверяете ему достаточно, чтобы позволить себе быть уязвимым*, видеть правду, а не отвергать её. Сострадание не облегчает боль; оно наделяет боль смыслом, делает её частью правды, делает её терпимой.

Подобный взгляд на сострадание вносит необычайные изменения в нашу жизнь. Видение сострадания как проводника, ведущего к истине, а не как средства, помогающего облегчить мучения, может изменить то, как мы себя ведём по отношению к самим себе, нашим друзьям, всем вообще. Это может показаться тонким различием, но одна перспектива уведёт вас от истины, а другая приведёт вас к ней. Одна точка зрения будет держать вас в бессознательном состоянии, а другая поможет вам узнать правду.

Как правило, мы защищаем себя от боли и страха и от нашего бессознательного, дабы защититься от различных проявлений правды в нашем бессознательном. Это также «защищает» нас от истины того, кто мы есть, от нашей Сущности. Полагая, что мы действуем «сострадательно», мы стараемся защитить других от того же. Но разве это сострадание? Мы проводим свою жизнь, пытаясь защитить самых

* В английском языке слово *vulnerable* («чувствительный, уязвимый») имеет положительную коннотацию мягкой ранимости, чуткости. — *Прим. ред.*

близких к нам людей от истины, от правды, потому что думаем, что они будут испытывать боль. Мы также защищаем и себя от правды, потому что думаем, что нам будет больно. Мы думаем, что это будет для нас чересчур.

Мы не говорим, что эмоциональный вид сострадания — желание облегчить свои собственные или чужие страдания — это что-то плохое. Особенно когда вы начинаете работать над пониманием себя, этот вид сострадания может быть полезным и нужным. Но если то, что вас интересует, — это ваша сущность, эмоциональное сострадание может служить препятствием.

Чтобы добраться до Сущности, вы должны работать с истинным состраданием, которое является дверью к истине. Дело не в том, чтобы искать страдание или счастье. Как сказано в истории, дело в правде. Удивительно смотреть на нашу жизнь и видеть, насколько часто мы действуем с точки зрения поиска счастья, а не истины, или правды, и такие действия являются перспективой эмоционального сострадания. Например, мы видим, как мы пытаемся защитить своих родителей от правды о том, кто мы есть. Мы можем спросить: «Как я могу быть счастлива? Моя мать несчастлива, так как же я могу быть счастливой, не заставляя её тем самым чувствовать себя более несчастной?». Или: «Как я могу быть сильным,

если мой отец сидит дома такой слабый, — разве он не почувствует себя униженным?». Поэтому мы отталкиваем от себя правду нашего собственного опыта счастья или силы, чтобы не причинять боль нашим родителям. Таким образом, в некотором смысле мы делаем это из сострадания — сострадания ребёнка, который видит боль и которому нестерпимо причинение боли или добавление новой боли к уже имеющейся. И тогда мы начинаем считать, что сострадание является своего рода защитой — защитой тех, кого мы любим. Вот так это и начинается — погребение правды и нашей сущности.

Есть ещё одна интересная связь между правдой, болью и состраданием. Большинство из вас, научившись испытывать сострадание, видели, что оно обычно открывается, когда вы позволяете себе испытывать боль, и эта боль обычно приходит из-за того, что вы прозреваете в истину о себе или ситуации, в которой вы оказались. Когда вы видите правду, вы чувствуете боль, и когда вы позволяете себе чувствовать боль, приходит сострадание. Если вы не позволяете себе чувствовать боль, вы не можете почувствовать сострадание. Вот как функционирует наш организм.

Таким образом, существует взаимная связь между истиной и состраданием, и существует связь между этими вещами и страданиями. Смысл здесь

не в страдании как таковом. Страдание — это нечто промежуточное, через что мы проходим. С точки зрения Сущности это не имеет значения. Важной частью является истина — правда о том, кто мы есть, — независимо от того, сколько боли, страданий и страха требуется, чтобы попасть в эту точку. Иногда боль нужна, чтобы человек узнал истину.

Я рассказывал вам историю об ученице, которая ухаживала за умирающей пожилой женщиной? Это ученица, которую я вижу еженедельно. Неделю за неделей она приходила ко мне и плакала, мучилась, рассказывая о старушке в больнице, которая так сильно страдала в своей жизни, и о том, как теперь эта старушка постоянно мучилась. Каждую неделю ученица приходила и плакала об этой женщине. Когда старушка наконец умерла, ученица стала ещё сильнее рыдать и сердиться на Бога. Страдая, мучаясь, она спросила: «Для чего всё это?». Хороший вопрос. Есть интересный ответ: старушка учила её состраданию. Когда она познакомилась с этой старушкой, её сердце открылось, и она испытала то, что никогда не испытывала раньше, — зелёную нежность, которую суфии называют состраданием. Страдания привели к открытию её сердца, что необходимо для признания Сущности. Старушка и сама также научилась тому, что такое сострадание, через эту ученицу.

С точки зрения вселенского уровня Сущности трудности нашей жизни — или же счастье и радость — не так важны, как развитие Сущности. Вся наша жизнь посвящена этому. С этой точки зрения мы видим, что в действительности страдание приносит не правда, а ложь. Страдание есть то, что изначально является плодом лжи. Истина просто выводит это на чистую воду. Когда страдания оказываются разоблачены, человек получает возможность отпустить их. В этом смысле истина сострадательна. Правда может устранить страдания, разоблачая ложь, которая на самом деле вызывает их.

Когда вы точнее узнаете, что такое сострадание и что такое истина, вы увидите, что сострадание — это дверь к истине. Вы будете проходить через все виды страдания, а сострадание будет держать дверь открытой для вас. Вы увидите, что по ту сторону дверного проёма находится состояние Сущности, которое есть истина. Это Сущность как истина.

Это подводит нас к вопросу «Что есть истина?». Начнём опять же с обычного понимания истины, которого мы придерживаемся на первых порах в Работе. Обычно мы рассматриваем истину как характеристику того или иного утверждения или восприятия. Мы говорим: «Это утверждение истинно», или «Это утверждение неистинно», или «Это восприятие истинно», или «Это восприятие неистинно». Это

обычное понимание истины. Когда мы работаем над нашим бессознательным, искать истину — значит стремиться выяснить, что есть на самом деле, обнаружить наши истинные убеждения, наши бессознательные мотивы и конфликты.

Сначала мы прозреваем истину о наших защитных механизмах — о разнообразной лжи, в которую мы верим. Мы видим, что они существуют, и начинаем их распознавать. Наблюдая за нашей ложью, мы видим дефицитарности (переживания нехватки), которые, как мы чувствуем, скрываются под маской лжи. Мы открываем для себя, насколько часто мы на сознательном уровне верим в нечто противоположное нашим бессознательным убеждениям и чувствам. Мы бессознательно чувствуем себя слабыми и поэтому создаём ложь в виде веры, будто мы сильны. Поскольку мы можем даже верить, что чувствуем себя сильными, будет трудно раскрыть это чувство слабости. Важно, чтобы у нас было сострадание, чтобы это произошло.

Давайте на мгновение посмотрим на ваш реальный опыт, когда вы переживаете много боли в процессе прозрения в правду о себе. Почему вы переживаете всю эту боль? Когда люди приходят сюда, чтобы делать Работу, они говорят мне: «Я хочу избавиться от этой трудности. Мне нужен парень. Я хочу новую работу. Я хочу новую машину. Я хочу перестать бо-

яться всё время». Но когда вы на самом деле проходите через процесс Работы, когда вы испытываете эти страдания, думаете ли вы: «Я делаю это, потому что хочу избавиться от своего страха»? Думаете ли вы: «Я прохожу через это, потому что хочу обзавестись девушкой или парнем»? Так ли это? Очень часто, когда вы по-настоящему погружаетесь в процесс, происходит совсем иное. Вы забываете обо всех этих вещах. Существует очень сильная мотивация, которая говорит: «Я хочу это испытывать». Что это за желание? Откуда оно взялось?

Когда вы действительно начинаете видеть правду о себе, это очень больно. Вы говорите: «О, я правда настолько ревнивый?» или «Я действительно настолько зависим или так злюсь?». Вам это не нравится, но что-то в вас говорит: «Я хочу прочувствовать это и добраться до сути». Никто не заставляет вас это делать. Что вас толкает в такой момент на то, чтобы продолжать? Погрузившись в переживание, вы более не руководствуетесь той мотивацией, которая, как вам казалось, у вас была; этой мотивации более нет в вашем сознании. То, что мотивирует вас, — это ваше желание увидеть истину. Видение истины само по себе наполняет; оно, кажется, приносит некое тонкое удовольствие и радость. Поэтому вы хотите видеть правду независимо от того, насколько она тяжела.

Так что, глядя на этот опыт, мы можем приблизиться к тому, что есть истина. Теперь речь не идёт о том, что такое истинное утверждение или восприятие. Есть нечто большее. Дело в некотором смысле обстоит так, что истина хочет сама себя. Когда истина проявляется, ты этого хочешь. Сущность хочет осознавать себя, и чем больше истины, тем больше она реализуется. Когда вы работаете таким образом, импульс исходит из настолько глубокого пространства, что вы даже и не размышляете о нём. Вас просто тянет к истине. Это то, что называется «любовь к истине ради неё самой». Вы хотите этого не потому, что желаете избавиться от страха или добиться той или иной вещи, а просто потому, что хотите обладать истиной. Сама истина есть то, чего вы хотите. Это настолько глубокое, убедительное желание, что когда оно есть, ничто не может стоять у него на пути. Возможно, вы находитесь в центре огромной боли, но каким-то образом правда заставляет вас пройти через неё, и всё в порядке.

У всех нас есть такой импульс, но обычно мы его скрываем. Только в те времена, когда мы по-настоящему улавливаем реальность происходящего, у нас есть такое чувство истины. С истиной у нас есть ощущение, что мы более реальны, в большей степени присутствуем здесь, что реальность больше присутствует здесь, что здесь есть что-то значимое, важ-

ное, полноценное, жизнеутверждающее, независимо от того, радостное оно или болезненное. Потому что такова правда, истина. Наш опыт «оплодотворяется», становясь «беременным» чем-то. Есть полнота, удовлетворение, которое не приходит никаким иным путём. Есть часть нас, которая присутствует здесь больше. Всё вокруг нас кажется более реальным, более конкретным, более телесно воплощённым.

Эти моменты нельзя объяснить логически; вы знаете их только по их вкусу. Они являются подсказками об истине. Чем больше истины мы переживаем, тем сильнее в нас ощущение «да, здесь есть что-то, чего я хочу». Итак, что же такое содержится в столь желанной для нас истине?

По мере того как мы всё больше присутствуем в наших телах, в наших животах, мы приближаемся к нашей сущности, которая является истиной. Именно это позволяет нам знать, что истинно, а что ложно, не из логического умозаключения или из бессознательного. Вы просто знаете. Вы близки к тому тонкому чувству, которое и есть истина. Через некоторое время вы видите, что для вас истина больше не является суждением о тех или иных ситуациях или заявлениях; у неё есть своё собственное существование. Стало быть, сущность есть истина, и вы будете знать, откуда приходят удовлетворение и радость, всякий раз, когда вы чувствуете истину, правду в себе. Вся

эта работа, которую мы делаем для того, чтобы увидеть истину, приводит к истине — истине Сущности.

Как мы уже говорили, процесс обучения тому, как видеть истину, будет поднимать на поверхность много переживаний боли, страха и унижения. Вы сталкиваетесь с выбором: увидеть истину о себе или о ком-то другом — или избежать боли, которая является сострадательным действием. Если вы решите скрыть истину в любой ситуации, независимо от того, насколько мучительной она может быть, вы приговариваете себя к жизни в мире лжи.

Видите ли, существует прекрасная причинно-следственная связь между правдой и состраданием. Они идут рука об руку. Сострадание ведёт к истине, истина к состраданию. Как правило, боль заставляет нас избегать чего-то одного либо и того и другого одновременно. Мы хотим чувствовать себя хорошо. Мы хотим защитить наши убеждения, наши представления о том, кто мы есть. Мы хотим защитить себя от того, чтобы увидеть правду о других. У всех нас есть эти заветные убеждения о том, кто мы, кто другие, как обстоят дела, как всё должно быть. Прозрение в это может принести страх и боль. Но это потому, что мы верим в ложь. Мы считаем, что ложь — это истина, потому что мы не доверяем истине. Но суть в самой истине, независимо от того, соответствует она нашим убеждениям или нет.

Вы видите в своей работе над собой, что истина часто не соответствует тому, во что вы верите о себе. Многие из вас обнаружили, например, что такое любовь. Это не то, что вы думали. Когда вы обнаружили ценность, это было не то, что вы думали. Когда вы почувствовали удовлетворение, наполненность, это было не то, что вы думали. Отпускание того, что вы думали, было болезненно, не так ли? Это было страшно. Вы боролись не на жизнь, а на смерть. «Нет, нет! Уж этого-то я не отпущу!» Но чем больше вы отпускали, тем больше вы напрямую переживали то, что есть в реальности.

Интересно также, что сострадание идёт рука об руку с доверием. Доверие и сострадание — почти одно и то же. Мы зачастую не доверяем истине, но истина — лучшее, чем мы можем обладать. Когда мы не доверяем истине, у нас нет сострадания к себе.

Посвятить себя видению этой истины, этой правды и жить в соответствии с ней означает прохождение всего пути. Это прохождение всего пути к знанию, что истина есть истина, независимо от ситуации, в которой вы находитесь, независимо от того, нравится вам это или нет. Тот факт, что это пугает вас, не сделает её ложной. Что есть, то *есть*. Кто мы и что является реальностью — то и есть на самом деле. Если вы сострадательны к себе, вы позволите себе увидеть эту правду. Работа и сама жизнь — это вопрос того,

чтобы видеть истину, знать истину и быть истиной. Есть что-то такое в том, чтобы жить истиной, жить Сущностью, — её значительность, её глубина, тонкая, присущая ей радость и удовлетворение от того, что, когда вы испытываете её, вы не хотите ничего другого. Вы готовы прозреть в отношении чего угодно, лишь бы обрести истину. Это ближе к тому, кто вы есть, чем что-либо ещё.

Обычно мы хотим сохранить свои убеждения и представления о себе, думая, что если мы отпустим их, мы потеряем то, без чего не можем жить. Но когда у вас есть сострадание к себе, вы начинаете доверять себе. И вы начинаете видеть, что именно истина в конечном счёте спасает вас.

Глава 8

Доверие



А.Х.: Сегодня я задам всем вопрос: «Что такое доверие?».

У.: Когда я говорю кому-то: «Я доверяю тебе», я думаю, что на самом деле я имею в виду: «Я верю, что ты не причинишь мне вреда».

А.Х.: Итак, для вас доверие связано с болью, с вопросом о том, причинят вам боль или вы не пострадаете.

У.: Для меня слово «доверие» означает чувство почвы под ногами, чувство места, ниже которого нельзя упасть. И поэтому, если я доверяю кому-то, это похоже на то, что у меня есть точка опоры. Во мне или где-то во внешнем мире.

А.Х.: Ощущение поддержки? Вы приравниваете доверие к поддержке?

У.: Я имею в виду, что доверяю людям, только если чувствую себя в безопасности внутри себя. Если нет, то я им не доверяю. Я не доверяю людям, если думаю, что они могут толкнуть меня в место, где я могу заблудиться и пострадать от них, не справлюсь с ситуацией.

А.Х.: Таким образом, вы говорите, что доверие зависит от вашего состояния. Если вы чувствуете себя в безопасности, вам легко довериться кому-то.

У.: Я думаю о доверии как о чём-то, что необходимо заработать. Для того чтобы получить моё доверие, его нужно заслужить. Мне приходит на ум, что для того, чтобы заслужить моё доверие, люди должны проявить эмпатию к моим чувствам и признавать мои границы.

А.Х.: То есть, если они сочувствуют тому, где вы находитесь, они заслуживают ваше доверие. Это нормально. Но что такое доверие? Мы говорим о том, *когда* мы доверяем и *как* кто-то может заслужить доверие. Но что такое доверие? Когда мы говорим, что кто-то заслужил ваше доверие, что именно он заслужил?

У.: Они заслужили немного меня. Они заслужили мою честность, я буду более настоящим с ними.

А.Х.: Они заслужили вашу честность. Значит, вы приравниваете доверие к честности?

У.: Да. И если вы сделаете шаг за эти рамки, то можно будет говорить о чём-то противоположном позиции самообороны или замкнутости в себе.

А.Х.: Хорошо. Очень хорошо. Они заслуживают вашу честность. Пока что у нас есть честность, боль, безопасность... что ещё?

У.: Я думаю, что это связано с подлинностью или определённой чёткостью чего-то. Это как испытать определённое сущностное качество и видеть его достоверность и точность, видеть, что оно не уходит, доверяя ему как реальному.

А.Х.: Вы связываете доверие с уверенностью, определённой. Вы уверены в чём-то, поэтому доверяете этому. Давайте получше проясним этот вопрос. Знаете ли вы, почему вы не доверяли мне, когда начинали эту Работу?

У.: Потому что это было актом веры — следовать тому, что вы предписали. У меня не было достаточно доказательств.

А. Х.: И теперь вы мне больше доверяете?

У.: Да, потому что я испытываю то, о чём вы говорили, и то, что вы просили нас принять на веру.

А. Х.: Это даёт вам больше доверия. Теперь вы говорите, что уверенность, которая исходит из прямого знания, даёт вам больше доверия. Что такое доверие само по себе? До сих пор вы все говорили о том, что поддерживает доверие, но мы на самом деле не коснулись того, что такое доверие как таковое. Когда ты кому-то доверяешь, что ты делаешь?

У.: Веришь в них.

А. Х.: У вас есть вера, но что она даёт?

У.: Вы открываетесь для них иначе, чем обычно.

А. Х.: Так что, если вы доверяете кому-то, вы открываетесь ему.

У.: Если вы доверяете, вы можете быть настоящими, реальными, не думая об этом.

А.Х.: Поэтому доверие для вас означает выпустить то, что в вас настоящее, реальное, не задумываясь об этом заранее, не принимая никаких решений. Так что вы просто позволяете себе присутствовать, не защищаясь. Что ж, хорошо. У кого-нибудь есть другие идеи?

У.: Я считаю, что доверие является отражением истины и взаимодействием между собой и некоторой частью меня или взаимодействием между собой и кем-то другим. Кажется, что это взаимодействие включает в себя чувство истины.

А.Х.: То есть вы говорите, что доверие происходит от чувства истины, или это то же самое, что и чувство истины?

У.: Я не уверен, что между ними действительно можно провести различие.

А.Х.: Таким образом, чувство истины и доверия очень похожи.

У.: Доверие также связано с уязвимостью.

А. Х.: Как это?

У.: Когда я доверяю, я позволяю себе быть уязвимым.

А. Х.: Вы позволяете себе быть уязвимым. Это означает, что вы чувствуете, что нет необходимости защищаться или обороняться. Это похоже на то, что было сказано о чувстве безопасности.

У.: Тогда и возникает проблема доверия себе.

А. Х.: Верно. Существует доверие себе, доверие кому-то другому, доверие идее, доверие обстоятельствам. Не всегда предметом нашего доверия является объект. Когда ты доверяешь себе, что это значит?

У.: Это значит, что я чувствую, что нахожусь на пути к себе. Я доверяю своей жизни. Я доверяю тому, что делаю, когда у меня есть такое чувство.

У.: В некотором смысле человек учится сдаваться тому, что есть.

А. Х.: Понятно. Поэтому доверие ситуации, человеку или самому себе имеет отношение к способности сдать ситуацию, быть открытым, позволить себе

быть уязвимым, позволить себе присутствовать, находиться под влиянием ситуации.

У.: Слово «доверие», в отличие от знания или истины, имеет в себе качество движения. Это не то, что есть только во вневременном смысле. В нём присутствует чувство движения и процесса. Оно связано с ожиданием. Это как-то связано с взаимоотношениями между вечными качествами и временной, преходящей личностью. Это как движение, качество движения к вневременным вещам.

А.Х.: Таким образом, вы в значительной степени связываете его с Сущностью.

У.: Я вижу, что чем меньше я нахожусь в контакте со своей сущностью, тем меньшему количеству людей я доверяю.

А.Х.: Вы говорите, что знать больше о Сущности необязательно означает доверять большему количеству людей. Это делает ваше доверие более разборчивым.

Мы собрали много точек зрения. Посмотрим, как мы могли бы их синтезировать. Кажется, доверие связано с истиной, уверенностью, сдачей, с вопросом

о том, быть или не быть уязвлённым, и со способностью быть собой. Это то, что позволяет нам быть уязвимыми. Я могу придумать несколько вопросов для этой дискуссии. Каковы разновидности, или уровни, доверия? Что такое доверие? Что ведёт к доверию?

Во-первых, кажется, что доверие имеет разные уровни и разнообразные проявления — например доверять себе, доверять кому-то другому, доверять ситуации, доверять определённой истине, определённым знаниям или определённому верованию, убеждению. Переживания этих различных видов доверия ощущаются по-разному. Когда вы доверяете себе, вы чувствуете не то же самое, когда доверяете кому-то другому. Когда вы доверяете себе, вы больше сдаётесь тому, что происходит внутри вас, вашим собственным подсказкам, вашей собственной правде. Когда вы доверяете кому-то другому, это чувствуется иначе. Когда вы доверяете себе, у вас нет чувства сдачи, — вы просто делаете это. Когда вы доверяете кому-то другому, вы в большей степени способны к сдаче, позволению себе быть уязвимым, присутствию без необходимости защищаться. И доверие к ситуации означает, что вы до определённой степени чувствуете себя в безопасности. Существует своего рода безопасность и защищённость, чувство, что всё будет хорошо или что то, что должно произойти, — произойдёт.

Может быть, есть общий фактор среди всех этих видов доверия. Не подразумевается ли чувство безопасности в доверии себе, кому-то другому или ситуации? Чувство безопасности или чувство отсутствия необходимости защищать себя, чувство, что вы находитесь в дружественной, а не враждебной среде? Чувство, что вы можете позволить себе быть тем, кем вы являетесь в этот момент, не будучи слишком осторожным, не чувствуя себя параноиком? Таким образом, доверие связано с отсутствием страха и паранойи. Самый простой вид доверия, по сути, означает, что нет необходимости в страхе, что, где бы вы ни находились — с самим собой, с кем-то другим, — вы в хороших руках.

Это один из способов увидеть различные виды доверия. Другой способ — рассматривать доверие с точки зрения разных уровней. Например, вы можете доверять своему другу, зная, что он не навредит вам. Верно. Это самый очевидный вид доверия. Было бы глупо доверять кому-то, о ком ты знаешь, что он причинит тебе боль. Итак, первый уровень имеет отношение к знанию или убеждению, что человек не причинит вам вреда; это позволяет вам просто присутствовать. Другим уровнем является доверие, подразумевающее, что человек хочет того, что лучше для вас. Это более глубокий вид доверия. Он принимает во внима-

ние тот факт, что то, что хорошо для вас, может иногда повредить. Это доверие исходит из восприятия, или веры, или ощущения, что человек хочет того, что хорошо для вас. Так вы доверяете ему с этого уровня.

Кроме того, есть ещё один уровень, где вы доверяете не из-за того, что вы знаете, что человек не причинит вам вреда; не из-за того, что вы знаете, что человек хочет того, что хорошо для вас; а из-за того, что вы знаете о человеке. Человек может не беспокоиться о том, причинит он вам боль или нет, не думать о том, что для вас во благо. На этом уровне вы доверяете из-за того, кем является этот человек. У вас есть знание или чувство, что человек имеет некую целостность, честность, которая не имеет к вам никакого отношения, но вы знаете, что этому нужно доверять. Это — более глубокий вид доверия. Он не очень распространён, но он может существовать. Такое доверие может быть очень глубоким. Знания, честность, реальность, правда человека могут быть настолько ясны, что вы продолжаете доверять ему, даже если соприкосновение с ним причиняет вам боль, даже если вы не понимаете, почему вы страдаете. Отчего возникает такое доверие? Оно включает в себя восприятие или ощущение чего-то большего. Вы можете не увидеть конкретную правду о том, почему

поведение такого человека хорошо для вас, но вы можете увидеть или почувствовать бóльшую истину. Либо качество человека, либо характер взаимодействия может привести к такому доверию.

Эти три вида доверия существуют в данной группе — иногда один или другой, а порой все вместе. Иногда вы доверяете мне, потому что знаете, что я не причиню вам вреда. Иногда вы доверяете мне, потому что знаете, что, хотя я могу причинить вам боль, вы видите, что это всё ещё положительный момент для вас. Иногда вы можете чувствовать, что вам больно, и вы не видите, что это положительно влияет на вас, но вы по-прежнему доверяете.

Давайте посмотрим дальше, что такое доверие. Допустим, доверие — это то, что даёт вам ощущение безопасности, защищённости и уверенности, чтобы позволить себе быть открытыми в ситуации, позволяя происходить всему, что есть, не сопротивляясь этому, не защищаясь и не обороняясь. Это хорошее, рабочее определение доверия для этого случая. В рамках этой концепции доверия есть два уровня. Первый уровень, поверхностный, — это готовность доверять. Вы не чувствуете никакого сознательного сопротивления. Вы можете сказать: «Да, я доверяю. Я не хочу сопротивляться вам или ситуации». Это — один уровень. На более глубоком уровне это осуществляется

на самом деле — отсутствие сопротивления, даже бессознательного. Поэтому поверхностный уровень сознательно не хочет сопротивляться, защищаться, сознательно чувствуя себя в безопасности и сохранности достаточно, чтобы позволить себе быть открытым и сдать ситуацию. Возможно, это всё, что человек может сделать в данный момент, несмотря на то что до сих пор существует бессознательное недоверие. На более глубоком уровне человек доверяет на протяжении всего пути. Исчезают даже бессознательные страхи. Тогда есть полная открытость, полное отсутствие сопротивления, оборонительного или защитного поведения, полное отсутствие страха или паранойи, полная сдача. Не просто готовность сдать, но сдача на самом деле. На первом уровне может быть желание сдать, но не способность это сделать. Что касается более глубокого уровня, то есть способность сдать, присутствовать, чтобы уступить ситуации. Есть ли в этом смысл?

У.: У меня есть вопрос. Когда я чувствую, что готов доверять этой группе, кажется, что страх и тревога начинают возникать из моего бессознательного. Готовность доверять сама по себе приводит к тому, что переживания страха и беспокойства выходят на поверхность.

А.Х.: Эти страхи необязательно являются страхом перед ситуацией или передо мной. Это страх перед другими чувствами, которые могут возникнуть. И в этом смысл доверия в данной ситуации — быть в состоянии позволить этим чувствам стать сознательными. Когда я говорю, что есть глубокое доверие, я не имею в виду, что в вас вообще нет никакого страха. Я имею в виду, что нет страха перед этим человеком или ситуацией. Ты так доверяешь, что позволяешь страхам перед другими вещами выходить, подниматься. Что происходит здесь, так это то, что ты доверяешь мне и позволяешь проявляться другим страхам, другим чувствам внутри тебя.

У.: Иногда я чувствую, что доверяю, но потом я отступаю, чтобы защитить что-то, если доверие не работает.

А.Х.: Это означает, что у вас нет доверия, хотя вы думали, что оно есть. Таким иногда будет третий вид доверия. Насколько вы знаете, вы доверяете ситуации. Но когда вы глубоко вдаётесь в это, вы обнаруживаете, что из-за бессознательных страхов вы на самом деле не доверяете ей.

Вы можете начать с доверия поверхностного рода и найти его предел. По мере того как Работа продол-

жается, вы можете научиться допускать более глубокое доверие. Чем больше вы работаете над недоверием, страхами и паранойей, тем больше вы сможете сдать.

У: Я думаю, что верно и то, что можно бессознательно доверять больше, чем сознательно. Я брожу тут и там, притворяясь перед собой и другими, что я не доверяю вам, когда на самом деле моё поведение указывает на то, что я доверяю.

А.Х.: Да. Может случиться так, что вы доверяете, но не знаете, что доверяете. Вы доверяете на более глубоком уровне, но на поверхностном уровне вы не доверяете. Это может быть связано с боязнью доверять. Это похоже на то, что кто-то любит человека и не знает, что он любит, потому что у него есть страх перед тем, чтобы любить кого-то.

Теперь давайте скажем больше о характере доверия, чтобы мы могли связать его с тем, что приводит к доверию или производит доверие. Мы сказали, что доверие связано с чувством безопасности, защищённости и уверенности в личности или ситуации, чтобы вы могли позволить себе быть открытыми и незащищёнными, быть уязвимыми, быть тем, кто вы есть, кем бы вы ни были на самом деле. В эмоциональном смысле нет необходимости

бояться. В сфере ментального нет ни напряжения, ни беспокойства, ни волнения по поводу ситуации. Нет параноидальных мыслей. Ум и сердце находятся в спокойном состоянии. У вас есть чувство безопасности в уме, в сердце, уверенность в *Kame* — центре, находящемся в животе. Нет необходимости в возбуждении или напряжённости ни в одном из этих мест. Таким образом мы можем понять, почему доверие полезно и хорошо. Когда нет напряжения в разуме, сердце или солнечном сплетении, вы находитесь в состоянии, которое способствует самопониманию.

Когда нет доверия, трудно быть присутствующим и уязвимым. Что означает уязвимое положение? Уязвимость означает присутствие деликатного вида открытости. Когда вы доверяете ситуации, вы не боитесь этой ситуации. Как мы уже говорили ранее, это позволяет другим страхам выходить из бессознательного, и в этом смысле вы уязвимы. Но вы также и отдыхаете на каком-то уровне.

Таким образом, мы видим, что доверие связано с неким спокойным состоянием, отсутствием напряжённости, отсутствием возбуждения. Это связано с релаксацией, с отдыхом в сознании, отдыхом в сердце, отдыхом в солнечном сплетении. Отдых в сознании связан с отдыхом в сердце. Отдых — это отсутствие необходимости защищать-

ся или защищать. Это способность *быть*, иметь беззаботное отношение к тому, что происходит в данный момент. Вам не нужно выбирать или «фильтровать». Опыт сердца в безопасности; вы действительно можете чувствовать доверие. Ваш разум чувствует себя в безопасности и в спокойном состоянии.

Такое положение дел указывает на то, что центр, который мы называем состраданием, сердечный центр, который переживается как зелёный, открыт в этот момент. Когда он открыт, он очень сильно связан с центром в середине мозга. То и другое можно считать одним центром. В груди — зелёный центр, а в голове — синий. Зелёный цвет даёт ощущение безопасности в сердце. Синий даёт ощущение безопасности на уровне разума. Зелёный — это безопасность на эмоциональном уровне, а синий — на ментальном. Доверие очень тесно связано с энергией доброты и сострадания. Доверие есть, когда открыт зелёный центр. Когда он не открыт, доверия обычно нет. Человек может подумать, что он доверяет, не чувствуя при этом доверия. Он может попытаться убедить себя в том, что доверяет, но если нет сострадания, глубокого доверия не будет.

Вот как вы связаны с безопасностью, с проблемой боли, и вот как вы позволяете себе быть уязвимым.

Когда вы позволяете себе быть уязвимым, центр сострадания открыт. Разве мы не доверяем кому-то, если видим, что он сострадателен к нам? Самой по себе любви иногда недостаточно для того, чтобы породить доверие, но когда у человека есть доброта и сострадание, мы отвечаем доверием. Это означает, что зелёный центр другого человека активировал ваш собственный зелёный центр. Это то же самое, та же энергия. Если человек сострадателен к вам, вы доверяете ему. Доверие и сострадание приходят из одного центра.

Так что же нужно сделать, чтобы действовать из этого места? Вообще говоря, мы доверяем кому-то, когда ощущаем в нём сострадание и доброту. Когда вы позволяете себе испытывать сострадание в своём сердце, головной центр открывается автоматически. Они становятся одним центром, и в сознании появляется чувство покоя. Нет никаких вопросов и сомнений. Когда страх исчезает, солнечное сплетение становится более открытым и появляется воля, давая поддержку и уверенность. Поэтому мы связали доверие с состраданием. Это самая очевидная связь, потому что сострадание и доверие — почти одно и то же. Они имеют отношение к сердцу и зелёной энергии.

Теперь нам нужно связать доверие с золотом, это — связь с истиной. Мы можем видеть различ-

ные уровни доверия, связанные с тем, насколько они включают или игнорируют правду. Например, у человека может быть открыт зелёный центр всё время или большую часть времени. Этот человек будет склонен с лёгкостью доверять другим людям. Иногда он доверяет другим людям, даже если они не заслуживают доверия. Вы знаете, каково это, когда вы доверяете кому-то и оказывается, что вы ошиблись, доверившись ему или ей? Это происходит потому, что зелёный центр открыт, но головной центр не открылся, чтобы обеспечить объективное доверие. В таком случае у человека есть способность доверять, но в доверии нет ни мудрости, ни различия.

Таким образом, можно полностью доверять и ошибаться в этом. Ваше сердце открыто, но вы невежественны. Если в детстве вы доверяли людям и ваше доверие всегда было оправданным, вы будете склонны думать, что можете доверять всем. Поэтому кто-то мог прийти и украсть все ваши деньги, потому что ваше доверие не соответствует реальному положению вещей. Вы научились доверять, потому что ваше сердце не испытывало слишком сильную боль. Такого рода доверие представляет собой нечто вроде слепого доверия. Оно часто основано на вере. Это то, что помогает людям быть преданными кому-то или чему-то. Они способны быть открытыми в сердце

и доверять, но это основано на вере. Они на самом деле не *знают*, следует доверять человеку или нет.

Мы видим, что вначале характер доверия имеет отношение к открытости и доброте сердца. Когда вы сострадательны, доверять легко. И когда кто-то другой сострадателен к вам, ему легко доверять. Однако, как я уже говорил, сострадание — это дверь. Это руководство к чему-то более глубокому, что является истиной. Именно тогда доверие становится связанным с истиной. Тогда у вас есть способность доверять, и этот потенциал становится объективным, основанным на истинном положении дел или истине вашего восприятия. Ваше доверие основано на реальном знании, прямом восприятии, непосредственном опыте.

Итак, мы говорим о том, что некоторые люди способны доверять, не обладая доступом к истине, или правде. С другой стороны, некоторые люди не способны доверять, если у них отсутствует доступ к истине. Однако когда есть реальная истина и есть также способность доверять, доверие становится более сильным. Первый человек, как правило, будет раниться чаще; второй — реже. Ни один из них не лучше другого. Поэтому в конечном счёте доверие связано с состраданием и истиной — зеленью сострадания и золотом истины.

Существует много связей между доверием, состраданием и истиной. Сострадание может привести к истине. Истина может привести к доверию. Истина также может привести к состраданию к себе и другим. Ваша обусловленность может облегчить восприятие одного качества, блокируя другое, так что по мере раскрытия Сущности истина может прийти до или после сострадания и доверия.

Во время работы над истиной встаёт вопрос ран и обид. Сострадание, связанное с истиной, — это не просто сострадание, воплощаемое в желании помочь кому-то облегчить свою боль. Сострадание в данном случае означает, что зелёный центр открыт и человек доверяет способности и готовности пережить боль, дабы узреть истину. Цель — это истина. Боль — это одна из вещей, которые вы позволяете себе испытать, ибо она необходима для того, чтобы иметь возможность увидеть истину. Поэтому, когда я сострадаю по отношению к вам, это случается не потому, что я не хочу, чтобы вы чувствовали себя уязвлёнными, ранеными. Функция моего сострадания — позволить вам доверять. Доверие, в свою очередь, позволяет вам прожить свою боль, чтобы вы могли увидеть истину. Сострадание необходимо, чтобы создать доверие, чтобы позволить себе претерпеть эмоциональную боль, которая поможет вам

стать истиной и увидеть её. Конечная цель — это истина. Только на самом поверхностном уровне сострадание проявляется в виде сочувствия боли и обиде. Это правда, что сострадание направлено на переживание боли, но это переживание служит истине, а не устранению боли.

Это подводит нас к третьему уровню доверия, о котором я говорил раньше. Помните, я сказал, что существуют три уровня? На первом уровне вы верите, что человек не причинит вам вреда; на втором уровне вы доверяете человеку, желающему вам благополучия; а на третьем уровне вы имеете объективное доверие по отношению к другому человеку. Объективное доверие связано с истиной. Вы знаете, что человек объективен, или предан истине, правде. Когда вы доверяете этому человеку, вы видите, что он правдив. Благодаря этому доверию вы можете позволить себе чувствовать боль, рану, даже если вы не можете некоторое время видеть, что происходящее действительно хорошо для вас. Вы воспринимаете истину. И это самый глубокий вид доверия, потому что то, что вы чувствуете, связано с истиной, которая выходит за рамки боли или её отсутствия, хорошего или плохого самооощения.

Конечно, само по себе видение истины необязательно принесёт веру в истину. Трепетное отношение к истине — вот что приносит веру. Если вы

видите истину, но не цените её, вы необязательно почувствуете открытость и доверие. Таким образом, доверие к истине проистекает из того, что вы цените истину и это позволяет зелёному центру быть открытым. Зелёный центр — это дверь к Сущности, которая ведёт к более глубокой правде, абсолютной истине.

У.: Получается, что доверие к истине имеет иное качество. Я думал, что в различные времена в моей жизни я чувствовал себя очень сострадательным, проходя через разные стадии боли, проживания раны, — и моё чувство сострадания было очень эмоциональным — состраданием к миру в целом. Теперь, когда я чувствую, я не так готов чувствовать сострадание. Я имею в виду, что в моём сострадании есть некоторая объективность, и, возможно, это связано с этими двумя центрами. У меня есть некоторая ясность, что сострадание связано с истиной. И это нечто иное.

А.Х.: Так и есть. Оно более объективно. В начале человек мог открыть зелёный центр и всё время чувствовать сострадание ко всем. Это нормально. Большую часть времени это хорошо. Однако на более глубоком уровне, более объективном уровне происходит вот что: вы осознаёте, когда вам нужно быть

эмоционально сострадательным к кому-то и когда лучше этого не делать. Вы можете стать очень безжалостными в этой объективности и в своей истине, и вы, возможно, даже не чувствуете этой сострадательности, но это ещё более глубокий уровень сострадания. Это такое сострадание, которое превосходит *чувство* сострадания. Оно называется состраданием *действия*.

Вначале под состраданием люди понимают желание облегчить боль других людей или забрать её у них. Более глубокий уровень сострадания совершает действия независимо от того, склонны вы к этому или нет. Третий уровень сострадания может включать нанесение урона кому-то или непринятие их боли на себя, когда вы её видите. Иногда людям нужна боль, чтобы узнать что-то о себе. Она может быть нужна им, чтобы узнать о сострадании. Если вы отнимете у людей их боль, они не научатся быть сострадательными. Мы также говорили о том, что самое объективное сострадание связано с истиной. Неважно, чувствует ли человек боль. Дело в истине — золотой истине.

Настоящая энергия сострадания к себе, реальное отношение доверия к себе превосходит боль и удовольствие. Это — истина. То, чему вы в конечном счёте доверяете, — это сама истина — истина в себе, в ком-то другом или в ситуации. Истина как тако-

вая. Сострадание должно быть в согласии с истиной и ради истины. Вот почему некоторые действия, которые проистекают с более глубокого уровня сострадания, могут не восприниматься как сострада-тельные с точки зрения кого-то другого или внеш-него мира. Они могут даже казаться жестокими, но в действительности они могут служить высшим выражением сострадания. Часто то, что хотят делать в таких случаях люди, — это действовать так, что-бы внешне всё выглядело сострадательно, однако в действительности это не является проявлением сострадания.

Чтобы практиковать более глубокий уровень со-страдания, вы должны быть в контакте с истиной. Когда вы находитесь в контакте с истиной и вопло-щаете её, сострадание происходит автоматически и естественно. Это просто то, как вы естественно функционируете. Неважно, причинили боль людям или нет. Конечная цель — это истина. Дело в истине и развитии самой Сущности. Это последний кри-терий, самый объективный. Конечно, в обычных обстоятельствах важно не ранить людей. Вообще го-воря, с какой стати вам делать вещи, которые ранят других? Если они не работают над собой, преследуя истину о себе, они ничему не научатся благодаря этому. Вы просто подкинете им дополнительные страдания.

Таким образом, как мы видим, доверие и сострадание взаимосвязаны. Они почти одно и то же. Сострадание приводит к доверию, а доверие приводит к состраданию. Оба они связаны с истиной. Раны и уязвимость — это то, что происходит между ними. Это часть того, через что люди проходят, продвигаясь от доверия к истине или от истины к доверию.

Глава 9

Сущность есть Жизнь



Сущность — это обещание. Сущность есть Жизнь. Сущность — это выполнение всех наших глубинных желаний. Сущность — это ответ на все наши фундаментальные вопросы — абсолютно все, без исключений. Это такой основополагающий, но в то же время такой трудный для понимания момент. Это даже труднее принять, когда вы это понимаете.

Обычно, когда вы приезжаете сюда впервые, вы заинтересованы в получении чего-то или в избавлении от чего-то. Это нормально. Со временем, опираясь на понимание Работы, вы увидите, что бóльшая часть ваших страданий происходит именно от этого отношения; и это то, что должно измениться. Данная Работа нужна вам не для того, чтобы получить одно или избавиться от другого. То, что вы должны изменить, — это нечто более фундаментальное. Есть другая часть вас, которая должна начать функционировать, — не та часть, которая хочет получить что-то или избавиться от чего-то, независимо от того, что

именно вы хотите получить или от чего хотите избавиться.

Если вы пойдёте глубоко в себя, чтобы понять свой ум, и своё бытие, и страдания, которые вы испытываете в вашем положении, вы обнаружите, что в итоге не может быть никакого иного источника удовлетворения, кроме как быть — быть самим собой, быть своей сущностью. *Быть* — значит быть свободным. *Быть* — значит быть наполненным. *Быть* — значит наслаждаться. Всё остальное, если ценить его больше, чем это, будет помехой на пути к вашей наполненности и удовлетворению. Как я уже сказал, это очень трудно принять.

Поскольку Сущность — это наполненность и удовлетворение, к которому стремятся все, мы называем эту работу «Ридван» (*Ridhwan*). Для слова «Ридван» нет точного соответствия в английском языке, но его значение близко к словам «удовлетворённый», «наполненный», «довольный». Ридван — отглагольное существительное в арабском языке, которое означает не только «удовлетворённый», «наполненный», «довольный», но и «удовлетворяющий», «наполняющий», «делающий довольным». Оно передаёт состояние и действие. Ридван — это то, что действует по самому факту своего существования.

Обычно мы считаем, что если мы получим то, что хотим, то, чего хочет личность, мы будем чувствовать себя наполненными. Но наполненность,

полное удовлетворение — это в конечном счёте свобода от желаний. Я имею в виду, что быть собой, быть сущностью, свободной от желаний личности, — и есть наполненность. Дело не обстоит так, что вы хотите свою сущность для того, чтобы получить что-то другое. Дело не обстоит так, что вы хотите свою сущность для того, чтобы разбогатеть или влюбиться и жить-поживать долго и счастливо. Дело не обстоит так, что ваша сущность позволит вам завести детей, делать что-то особенное или прославиться. Если таково ваше отношение, недовольство и страдания будут продолжаться, потому что вы не видите, в чём заключается наполненность.

Когда я говорю, что этот принцип абсолютен, я имею в виду именно это. Он является абсолютным в том смысле, в котором физический закон является абсолютным. Это не имеет никакого отношения к вашим мнениям или вашим предпочтениям. Такова реальность, такова истина. Но мы пытаемся скрыть эту истину, пытаемся изменить её, пытаемся показать, что это не так. То, что мешает нам понять и принять эту истину, — это отсутствие объективности. Мы не видим вещи такими, какие они есть. Это главное препятствие — отсутствие у нас объективного восприятия. Мы видим вещи таким образом, который полностью продиктован нашим бессознательным, а это значит, что мы не видим вещи такими, какие

они есть, или видим их всегда затуманенными и неясными. Мы видим вещи в соответствии с нашими страхами и желаниями; мы видим то, что мы *ожидаем* увидеть. То, что мы видим, — это только наше бессознательное, проецируемое на мир. Мы не видим мир таким, какой он есть на самом деле, мы не видим других такими, какие они есть на самом деле, и мы не видим себя. Из-за этого наша мотивация, наша направленность, искривлена, она вышла из строя. Направление нашего движения неверно. Мы стараемся выбрать своё направление в соответствии со своими мечтами и взглядами, но все они обусловлены бессознательным.

Быть объективным означает видеть в точности то, что есть, в точности так, как оно есть, независимо от того, какие чувства вы к этому питаете. Трудность заключается в следующем: бóльшую часть времени мы думаем, что видим вещи такими, какие они есть, тогда как в действительности это не так. Если бы мы увидели вещи точно такими, какие они есть, мы увидели бы, что удовлетворения можно достичь только через жизнь Сущности. Это было бы просто и очевидно. Как ещё это может быть? Как я могу хотеть, чтобы всё было по-другому? Это же величайшая свобода.

Объективность является важным качеством самой Сущности: видеть истину такой, как она есть, — не в соответствии с нашими желаниями, убеждениями

или эмоциями. Есть много причин, по которым у нас нет объективного сознания. Существование личности в целом зависит от необъективности. Сегодня мы поговорим об одном конкретном механизме, который поддерживает иллюзию личности, — механизме проекции.

Проекция является одним из основных защитных механизмов, которые мы используем, чтобы не видеть истину, сокрытую внутри нас. Проекция обычно рассматривается в контексте разговора о негативных эмоциях — враждебности, гневе, страхе, ревности и т. п. Например, человек, страдающий паранойей, который, кажется, боится других людей, на самом деле не боится других людей. Он чувствует злость и враждебное отношение к людям. Но, вместо того чтобы видеть гнев и враждебность в себе, он видит это вне себя — у других людей. Он думает, что другие люди хотят его убить, и поэтому он их боится. Правда в том, что он действительно имеет кровожадные чувства к ним и к себе. Это и есть проекция: она вытесняет то, что находится внутри вас, наружу. Очевидно, что если вы видите то, что в действительности существует внутри вас, как нечто внешнее, вы не можете быть объективными. Наши проекции определяют многие наши действия, наши чувства и даже наши жизненные планы. Паранойя является одной из наиболее известных форм

проекции, но проекция распространена и в других формах. Иногда вы проецируете свой страх или ревность, чтобы вам не пришлось испытывать их или признать, что вы чувствуете эти эмоции. Или вы говорите: «Посмотри на всех этих слабаков вокруг меня», — когда вы сами чувствуете себя слабым. Поскольку вам трудно это чувствовать, вы притворяетесь, будто вы крутой и сильный. Или вы можете проецировать себя на своего ребёнка, надеясь, что если он исполнит ваши мечты, вы будете чувствовать себя наполненными.

Корни проекции настолько глубоки, что мы обычно уверены, что наши субъективные убеждения являются объективной истиной. «Конечно, люди хотят меня достать! Разве это не так? Посмотри им в глаза! Если они не пытаются меня достать, почему, когда я вчера переходил улицу, машина чуть не сбила меня? Почему цены на яйца подняли, когда мне нужно было купить два десятка?» Мы всегда можем найти подобные подтверждения.

Здесь, в группе, материал, проецируемый нами, в основном представляет собой суперэго. Вместо того чтобы чувствовать свои собственные самоосуждение и самокритику, мы считаем, будто другие чувствуют себя так по отношению к нам. Мы думаем, что именно они делают это с нами, однако мы не видим, что именно мы, а не они, суть те, кто это делает.

Проекция является одним из первых защитных механизмов, развивающихся в младенческом возрасте. Её основа — то, что называют «состоянием слияния» (*merged state*). Ребёнок находится в так называемой симбиотической стадии, в возрасте от трёх до девяти месяцев, когда он не чувствует себя отдельным от окружающей среды. Он чувствует, что он и его мать едины. Это называется «двойное единство». Между младенцем и матерью нет никакой дифференциации. Что касается ребёнка, то, что переживает мать, и то, что переживает он сам, суть одно и то же. На симбиотической стадии, если, допустим, возникает гнев, нет разницы между ребёнком, который чувствует гнев, и чувствующей гнев матерью. Постепенно, по мере того как ребёнок начинает отделяться от матери, он начинает осознавать, что существует ещё один человек, а также начинает осознавать себя как отдельное существо.

Тем не менее это раннее состояние слияния — состояние, когда человек является единым с другим, — сохраняется как базис для проекции. Так, когда вы злитесь, вы можете чувствовать, будто злитесь кто-то другой. Ребёнок сердится, и он не знает, что его мать отличается от него, поэтому он думает, что и она сердится, или наоборот. Причина, по которой так трудно осознать наличие проекции, заключается в том, что в состоянии слияния ум не развился достаточ-

но, чтобы осознавать происходящее. Ум и личность ещё не развились. Поэтому, когда вы проецируете, вы действуете на довербальном, предсознательном уровне. Ваш ум даже не участвует в этом; это просто происходит. Поэтому мы и воспринимаем переживаемое нами как реальность — ведь мы не можем отличить то, что внутри, от того, что снаружи.

Помимо того что состояние слияния в симбиотической фазе младенца является базисом для проекций — таких как проекции суперэго, которые мы только что обсуждали, — оно имеет ещё один важный аспект, который мы называем «негативным слиянием». Когда у ребёнка есть негативные переживания в связи с матерью, весь мир ощущается как негативный. Между младенцем и матерью нет никакого разделения, и в этом слитом состоянии весь мир — это гнев, или весь мир — это разочарование, или весь мир — это страх. Негативные переживания в связи с матерью постепенно сливаются и становятся одной большой вещью, которая изолирована от положительной части опыта. Это составляет основу негативных суждений суперэго. Вы проецируете своё суперэго вовне, потому что вначале внутреннее и внешнее были одним. Теперь, когда вы испытываете отрицательный аспект состояния слияния, вы не можете отделить то, что реально внутри, от того, что реально снаружи, и предпочитаете верить,

будто это происходит снаружи. Таким образом, вы можете видеть, что для того, чтобы проработать ваше суперэго, вы должны пройти весь путь вниз до этого довербального, хаотического, адского, негативного состояния слияния. И когда вы доберётесь до этого уровня, вы почувствуете себя потерянным, не понимающим, что происходит, у вас не будет твёрдого места, на которое вы могли бы опереться. Куда бы вы ни повернули — вверх, вниз, влево, вправо — везде вас встретят топкие болота. Вы переживаете это именно таким образом: видите всё в чёрном цвете, как негатив. По мере того как вы будете это в полной мере проживать, не защищаясь от этого, начнут появляться определённые сущностные состояния, которые проведут вас через весь этот негатив и ад.

До сих пор я говорил о том, как основой для проекции является состояние слияния, а основой для суперэго — негативное состояние слияния. Конечно, состояние слияния не только негативно; есть также и положительные переживания, которые вы испытываете, находясь в контакте с матерью, где слияние даёт ощущение наполненности, удовлетворения, приятные чувства и любовь. Но помните, это всё ещё состояние слияния. Между вами и вашей матерью нет никакой разницы. Так что, например, когда вы испытываете любовь к матери, вы предполагаете, что ваша мать чувствует любовь к вам. То, что вы испы-

тываете, — это любовь; весь мир для вас есть любовь. Вы думаете, что ваша мать любит вас, но, возможно, ваша мать чувствует себя опустошённой, неполноценной, переживает состояние нужды и привязанности. В детстве вы не интроспективны; вы видите только то, что испытываете.

Так же, как негативное состояние слияния является основой для проекции негативных аспектов самих себя, положительное состояние слияния формирует основу для нашей проекции позитивных аспектов самих себя. И что это, если не наша сущность? Негативное состояние слияния является основой нашей личности. Оно и *есть* наша личность. Позитивное состояние слияния является нашей сущностью. Из-за «двойного единства», которое происходит в младенчестве, мы связываем нашу сущность — наряду со всеми положительными качествами любви, ценности, наполненности, удовлетворения — с состоянием слияния, позитивным слиянием с другим человеком. С этого начинается великий поиск — поиск идеального состояния слияния с хорошей матерью, которая даст вам любовь, ценность, одобрение, удовольствие и удовлетворение.

Таким образом, мы видим, что мы не только проецируем наше суперэго наружу, мы также проецируем и нашу сущность. Мы, как правило, видим наши лучшие качества вовне. Это происходит не постоянно,

но обычно наблюдается, когда вы влюблены. Если вы помните времена, когда вы были влюблены, то можете вспомнить, что другой человек казался исключительно любящим, сияющим, чудесным. Верно? Затем, через несколько месяцев, вы задаётесь вопросом, куда исчезло это любящее, сияющее, чудесное качество. Вы думаете, что, должно быть, он перестал любить вас. Но нет: начнём с того, что эти качества были иллюзией. Это была проекция вашей собственной сущности. Это не означает, что ваш партнёр не имеет собственной сущности, но то, что вы видели, было не ею. Вы проецировали на него свою сущность. Вот во что вы на самом деле влюбились!

Почему же люди влюбляются? Люди влюбляются, потому что, когда они начинают расширяться, они начинают приближаться к своей сущности. Тогда бессознательное (личность) встаёт на пути. Оно чувствует угрозу при приближении к Сущности. Таким образом, вы проецируете свою сущность вовне на кого-то другого и влюбляетесь в него. Это означает, что вы всё ещё не можете терпеть своё собственное расширение. Если вы подумаете о том времени, когда вы влюбились, то вспомните, что это было в разгар того времени, когда вы чувствовали себя хорошо, ощущали состояние расширения. Внезапно появляется «правильный человек», и вы чувствуете, что влюблены. Вы могли знать этого человека пять лет, но никогда доселе не видели,

какой же он замечательный. И вот внезапно он обретает это чудесное качество; все эти солнца сияют через него! Посмотрите в его глаза! Разве вы не видите эту сладость? Разве вы не видите звёзды внутри? Почему вы никогда не видели этого раньше? «Я просто никогда не видел его тем, кто он есть на самом деле», — говорите вы. На самом деле происходит то, что вы видите себя тем, кто вы есть в действительности. Это правда, что, когда вы расширяетесь, вы в большей степени склонны видеть сущность другого человека. Но эта вспышка, это внезапное восприятие чуда есть ваша проекция того, что находится внутри вас. Эта сущность есть у вас, но вы думаете, что она у него. Когда вы влюбляетесь, в основном происходит именно это.

Позитивная проекция случается, когда вы начинаете всё больше и больше осознавать свою истинную природу, свою сущность. До этого лучше всего вы знали свою личность — она и была тем, что вы проецировали вовне. Когда вы начинаете переживать свою ценность, свою любовь, своё сущностное «я», своё сострадание, все виды проблем всплывают из бессознательного как препятствия на пути к переживанию Сущности. Это зароняет в вас желание проецировать её вовне.

Именно это происходит со многими из вас здесь. Это тот же процесс, что и влюблённость, за исключением того, что теперь расширение происходит

в результате намеренной работы. По мере того как вы расширяетесь, вы видите, любите и восхищаетесь особыми качествами в других людях, которых зачастую там в действительности нет. Это заставляет вас не видеть их в себе самих. Вы не хотите владеть ими как своими собственными; на самом деле вы пытаетесь их отдать.

В этой группе сейчас некоторые люди испытывают регрессию к позитивному состоянию слияния со своей матерью, которое существовало на очень ранней, довербальной стадии. В состоянии слияния ребёнок не знает, что в значительной степени он переживает не единство со своей матерью, а единство с самим собой. Матери, как правило, любят своих детей и выражают свою любовь время от времени (если ребёнку повезёт). Но большинство матерей, насколько я могу судить, на самом деле не соприкасаются со своей сущностью, по крайней мере устойчивым образом. Когда человек начинает углубляться в себя, отходя к более ранним этапам, он попадает в глубокий слой бессознательного, на котором запечатлено состояние слияния — очень раннее симбиотическое состояние, где мать имела все хорошие качества. Таким образом, положительная проекция, возможно, поможет вам почувствовать себя замечательно и на первый взгляд является чем-то хорошим, но это всё ещё проекция, и ей всё ещё недостаёт объективности.

Проекция, которая вымещает что-то на объект или видит что-то, чего не существует, очевидно, осуществляется с целью защиты. Существует в целом три уровня, или три разновидности, проекции относительно состояния слияния — в зависимости от глубины, на которой вы оперируете или на которой функционирует бессознательное. Первый уровень — это уровень фактического состояния слияния, где вы не можете отличить, вы это или кто-то другой; вы испытываете одно большое единство, в котором всё замечательно. Это происходит, когда активируется само состояние слияния. Другой человек может участвовать в этом или нет. В состоянии слияния это не имеет значения. Другой человек может сидеть в окружении, ничего не чувствуя, в то время как вы полны слияния и верите, что другой человек испытывает то же самое. Это самый фундаментальный, самый глубокий уровень.

Второй уровень приходит немного позже с большей дифференциацией и разделением. Вместо того чтобы полностью пребывать в состоянии слияния, вы проецируете аспект себя, например ценность, на кого-то другого. Вы видите эту ценность в другом и хотите слиться с ним. Вы проецируете её, а затем отождествляетесь с ней. Это основа того, что называется *проективной идентификацией*. Это происходит и для негативных воздействий. Вы можете проецировать

свои страхи на кого-то другого, затем отождествлять себя с человеком и бояться вместе с ним, разделяя страхи этого человека. Для многих это основа того, что происходит, когда вы восхищаетесь кем-то либо когда у вас есть кумир или человек в вашей жизни, которого вы считаете идеальным. Вы идеализируете кого-то, а потом купаетесь в его солнечном свете. Солнечный свет на самом деле ваш, но вам трудно сказать, что он ваш, поэтому вы говорите: «О, вот солнечный свет; позвольте мне купаться в нём. Это замечательно!». Другая форма проективной идентификации включает проецирование чувств, а затем бессознательное манипулирование другим, чтобы он на самом деле чувствовал то, что вы проецируете.

Третий уровень — это просто проекция. Вы не отождествляетесь с проекцией, вы просто проецируете. «Этот человек очень злится на меня. Это не имеет никакого отношения ко мне, это всё лишь его гнев». Вы делаете это независимо от того, является ли проецируемое тем, чего вы хотите или не хотите.

Поэтому, в зависимости от того, с какого уровня вы работаете, вы можете просто проецировать, или быть в проективной идентификации, или быть в состоянии слияния. Вы можете испытывать негативную эмоцию, позитивную эмоцию или Сущность. Проекция или проективная идентификация Сущности становится одним из основных препятствий

для воплощения и интеграции вашей сущности. Вы продолжаете думать, что не обладаете ей в полной мере; что вы не можете иметь её, если вы не находитесь вместе с кем-то другим; или что у кого-то её больше, чем у вас. Я знаю людей, которые на самом деле очень удовлетворены своей жизнью, но они продолжают верить, что это происходит потому, что кто-то их любит. Или они продолжают думать, что сущность есть у кого-то другого. Они говорят: «Я хочу быть похожим на них. Я буду счастлив, если я просто получу немного этих качеств», — когда у них всё это уже есть! На самом деле они выбрасывают свою сущность, надеясь получить мать, получить состояние слияния.

Это очень сложное дело. Причина, по которой это сложно, заключается в том, что восприятие Сущности может быть очень близко к восприятию определённых эмоциональных состояний. Как многие из вас знают, Сущность — это не эмоциональное состояние, это не какая-то эмоция. Сущность — это *бытие*. Это то, что в действительности и по существу есть. Большинство из вас не понимают, что это значит, поэтому вы склонны путать Сущность с эмоциональными состояниями.

Когда мы переживаем Сущность, мы склонны не ценить её настолько глубоко, насколько она этого заслуживает. Мы делаем это по многим причинам.

Одна из причин, характерных для этой Работы, заключается в том, что Сущность легко получить. Через год-два, работая здесь, вы начинаете переживать свою сущность, которой, как считалось на протяжении всей истории, очень, очень трудно достичь. Поэтому, когда вы получаете её таким простым способом, вы, как правило, не цените её. Культура, в которой мы живём, материалистична: чем больше вы платите, тем лучше та вещь, которую вы купили. Если вы получаете что-то, не заплатив много, вы не думаете, что это имеет большую ценность. То же самое действует и в отношении вашей истинной природы. Поскольку её легко достигнуть, на протяжении большей части времени вы не видите её значение, её ценность. Вы не понимаете, что без Сущности нет ничего; без Сущности есть только страдания.

Поэтому иногда я думаю, что мы должны всё изменить. «Может быть, мне следует позволить им трудиться лет этак десять и только тогда рассказывать о Сущности? Может быть, тогда они будут ценить её?» Такой метод использовался в прошлом. В былые времена учитель позволял своим ученикам ползать у их ног в течение десяти лет, работая очень усердно. Они испытывали одно разочарование за другим, пока их это не оказывалось полностью погружено в грязь и не исчезало без остатка. Только тогда они могли испытать переживания Сущности. В таком

случае, быть может, наши ученики будут говорить: «Как замечательно! Это лучшее, что когда-либо случилось со мной! Я делал всю эту тяжёлую работу десять лет, я действительно заплатил за неё, и теперь я могу наслаждаться ею».

Есть ещё одна, более универсальная причина, по которой вы не цените свою сущность. Мы говорим о том, до какой степени ваши страдания были вызваны отсутствием любви в вашей среде. Ваша среда не поддерживала, не любила, не отвечала вам в соответствии с вашими потребностями, не видела вашей ценности. Это правда. Но мы не видим фундаментальной вещи, которая произошла. Фундаментальная вещь, которая произошла, — и величайшее бедствие — заключались не в том, что у вас не было любви или поддержки. Гораздо большим бедствием, вызванным этой вышеупомянутой бедой, является то, что вы потеряли связь со своей сущностью. Это гораздо важнее, чем наличие или отсутствие любви к вам со стороны отца или матери. Из-за этого вы утратили свою собственную любовь. Поскольку ваша ценность не была замечена и осталась без ответа, вы потеряли связь со своей собственной ценностью. Поскольку ваша радость была встречена враждебностью, осуждением или неодобрением, вам пришлось отсечь её, и вы её утратили. Теперь вы верите, что получите её, только если вам удастся получить

одобрение. Вы думаете, что у вас будет ценность, только если кто-то увидит в вас ценность.

Почему вас должно волновать, одобряет вас кто-то другой или нет? Если ваша сущность будет зависеть от одобрения или восприятия других людей, то она не свободна. Мы смотрим на то, что произошло в детстве, чтобы увидеть, как мы потеряли нашу сущность и как мы можем её восстановить. Если мы продолжим верить, будто должны получить то, чего не получили, извне, мы продолжим делать всё то, что делали всю жизнь! И это то, что вызывает наши мучения и страдания. Поскольку наша среда не была гостеприимной, сострадательной, любящей или поддерживающей, мы думаем, что можем получить удовлетворение, находя среду, которая является любящей, сострадательной, восприимчивой и благодарной по отношению к тому, кто мы есть. Мы хотим вновь почувствовать позитивный аспект слияния, иначе мы не будем чувствовать себя хорошо. «У меня должен быть кто-то, кто любит меня. У меня должен быть кто-то, кто меня видит, кто ценит меня». Это правда, что это полезно и поддерживает вначале, но если вы будете продолжать зависеть от этого, это помешает вашему полноценному бытию тем, кто вы есть. Бытие тем, кто вы есть, бытие вашей сущностью, должно быть всецело и полностью независимым от любого другого фактора, внутренне-

го или внешнего. Как я уже говорил вначале, Сущность — это жизнь. Сущность — это наполненность. Это не окружающая среда, не ситуация, не работа. Это сама Сущность, ваша сущность.

Есть ещё одна причина, по которой, когда мы начинаем воспринимать нашу сущность, мы начинаем видеть её в других местах, где её нет, и склонны идеализировать и восхищаться ситуациями или людьми, у которых нет того, что, по нашему мнению, у них есть. Причина в том, что когда наша сущность теряется в детстве — когда наши родители не видели нашей ценности, не ценили нас за то, что мы существуем, — оказалась утрачена наша собственная ценность. Сущностный аспект чистой, абсолютной ценности исчез. В результате нехватки на месте потери появляется дыра. Когда сущностное состояние отрывается, в результате появляется то, что мы называем дырой, дефицитарностью, нехваткой. Мы пытаемся заполнить эту дыру, стараясь получить ценность извне, вместо того чтобы видеть, что прежде всего ценность была нашей и что мы были просто-напросто отрезаны от неё.

Но есть ещё более трудная для понимания вещь, которая заключается в том, что одним из способов заполнения дыры является создание ложной ценности, чтобы сделать вид, будто у вас есть ценность, когда вы не чувствуете, что она у вас в действительности

есть. Слишком больно чувствовать отсутствие ценности, поэтому большинство людей создают ложную сущность, дабы скрыть это чувство отсутствия. Из этого-то и состоит личность — из ложных качеств Сущности. Мы называем личность «ложной жемчужиной». Каждый человек сохраняет память о том, что было потеряно, и будет пытаться имитировать это, пытаться действовать, верить и чувствовать такими способами, которые настолько близки к сущностным состояниям, что через некоторое время человек одурачивает себя и других людей. Некоторые люди делают это больше, чем другие, и у некоторых это лучше получается, чем у других. Личность — на самом деле не что иное, как самозванец, пытающийся занять место Сущности. Эти ложные качества Сущности — то, что мы называем кристаллизацией личности, — являются тем, что мы видим в большинстве окружающих нас людей, считающихся успешными. Все остальные считают, будто они преуспели в этом. Они, как кажется, обладают подлинными качествами доверия, сострадания, уверенности в себе и хорошей самооценкой, но по большей части это ложные качества. Подобно тому как эти люди убедили себя в том, что эти ложные качества реальны, они убеждают в этом почти всех остальных.

Когда мы снова начинаем контактировать с нашими сущностными состояниями, мы склонны быть

невинными и наивными. Например, когда мы начинаем ощущать свою собственную ценность и натываемся на присутствие в мире ложной ценности, мы склонны считать, что в ней содержится реальная ценность. Когда мы начинаем испытывать любовь и видим ложную любовь-слияние в других людях, мы склонны думать: «У этого человека тоже она есть. Разве это не замечательно!». Именно тогда и необходимо объективное восприятие, чтобы увидеть, что существует на самом деле; тем более, у нас есть всевозможные бессознательные причины, чтобы хотеть верить, что она есть у другого человека, у какой-то ситуации, у некоей группы или у некоей идеологии. Нам так трудно чувствовать, что она в действительности есть у нас самих.

Мы думаем: «Если я единственный, у кого она есть, я останусь совсем один». Да, вы можете оказаться совсем один. Одинокий и счастливый. Это необязательно означает, что вам *придётся* быть одному, но это означает, что вы должны сделать выбор, что вы *желаете* быть в одиночестве, если это то, что нужно, чтобы восстановить обладание своей сущностью. В конце концов вы столкнётесь с этим выбором. Вы хотите быть «любимым», «ценным», пребывать «под присмотром» и при этом быть несчастным — или вы хотите быть «одиноким», «заброшенным» и счастливым, по-настоящему счастливым? Это

выбор, который каждому придётся совершить. Такова подлинная независимость. Истинное постижение состоит в том, что ваша сущность вообще не зависит от вашей внешней жизни. Весь мир может быть против вас, но если вы являетесь своим сущностным «я», вы будете пребывать в удовлетворённости.

То, что мы делаем здесь, имеет фундаментальное значение. Мы не играем в игру, пытаясь урвать себе немножко здесь, немножко там. Не может быть никакого реального разрешения, никакой реальной наполненности, пока человек целиком не посвятит себя Работе и не сможет столкнуться с одиночеством. Сущность — это ответ. Вы должны увидеть и принять этот факт всецело и полностью. Больше ничто не поможет. Никакие полумеры. Вы должны пройти весь путь. Абсолютно весь путь. Когда вы начинаете понимать, чем является ваша сущность, не имеет значения, даже если ваша жизнь оказывается под угрозой. Кого это волнует? Жить, умирать — какая разница? Если вы не нравитесь другим людям, вас нисколько не беспокоит это. Вам всё равно. Вы не собираетесь меняться, чтобы соответствовать чужим представлениям о том, кем вы должны быть. На самом деле вы не можете иметь реальной близости, пока вы не можете терпеть своё собственное одиночество, целостность, индивидуальность. Это и есть свобода.

Пока вы цепляетесь за желание чего-то извне, вы продолжите быть неудовлетворёнными, ибо существует часть вас, которой вы всё ещё не всецело владеете. Как вы можете чувствовать себя завершёнными и наполненными, когда есть часть вас, которой вы не владеете? Как вы можете быть завершёнными и наполненными, если считаете, что не можете владеть этой частью до тех пор, пока не возникнут некие правильные условия? Если что-то зависит от условий, оно не является всецело вашим.

Таким образом, нам нужно объективное восприятие, чтобы понять, что Сущность и есть ответ, Сущность и есть наполненность, Сущность и есть Ридван. В результате этого вы начнёте видеть истинную ценность Сущности в себе, в других, везде и всюду. Тогда с этим пониманием и ценностью возникнет истинная дисциплина, истинная защита Сущности и сущностной жизни. Мир, в котором мы живём, не поддерживает это. Люди вокруг нас не поддерживают это. Возникает давление против такого направления движения. Когда вы испытываете чувство соприкосновения с Сущностью, её необходимо защищать. Вы должны найти свою собственную цитадель, свою собственную крепость. Ваша цитадель имеет отношение к истинной дисциплине; она и *есть* истинная дисциплина. Существует фактический аспект Сущности, который мы называем «цитаделью». Она является защитой вашей

сущности, чтобы она была в сохранности, развивалась и могла быть использована для других. Это правильный образ жизни. Именно такой образ жизни нужно вести. Дело не обстоит так, будто, стоит вам испытать контакт со своей сущностью — и вы автоматически выходите из всех болот и топей. Вы должны принять меры, вы должны жить своей жизнью в соответствии с истиной — истиной вашей сущности, истиной того, кто вы есть, истиной вашей ситуации, ваших ограничений. Всё это необходимо принять во внимания в том, как вы проживаете свою жизнь. Это не произойдёт просто так — слишком много внешних сил противостоят этому. В ваши обязанности входит защищать, охранять и сохранять свою сущность, свою истинную природу. Вы не могли этого сделать, будучи ребёнком, потому что были полностью зависимыми, но теперь у вас есть шанс сохранить и защитить свою сущность, когда вы её переживаете.

Каким образом можно обрести истинную дисциплину? Каким образом можно обрести свою цитадель? По суги, истинная дисциплина означает использование воли на службе истины. Это слияние воли и истины. Это означает, что воля Сущности служит истине Сущности. Это значит, что вы не используете свою волю на службе личности. Это может варьировать от одного человека к другому. Никто не может сказать вам: «Вы должны просыпаться в пять часов утра, медити-

ровать два часа, ездить на работу самостоятельно, читать книгу о том и об этом на обеденном перерыве». Вы должны сами выяснить, что делать. Вы находите свою истину и используете всё необходимое, чтобы жить в соответствии с ней. Это не происходит просто так, по мановению руки. Вы должны взять на себя ответственность за то, чтобы актуализировать истину.

Вы должны использовать свою истину, а также вы должны использовать свою волю в гармонии с истиной. Чтобы это произошло, истина и воля должны быть объективны. Объективность, как я уже говорил, означает, что она не зависит от вашего эмоционального состояния или вашего бессознательного. Вы должны использовать свою объективную волю на службе объективной истине. Использование вашей воли на службе объективной истине означает использование объективной воли Сущности в соответствии с объективной истиной о том, что есть на самом деле, — не в соответствии с вашими эмоциями, не в соответствии с вашими убеждениями, не в соответствии с вашими мечтаниями. Это не имеет ничего общего с желаниями или предпочтениями. Это связано с тем, как обстоят дела на самом деле, как функционирует реальность. Вот что значит «объективность» — жизнь в согласии с фактами, истиной. Пока вы говорите: «Я хочу, чтобы было иначе», — вы будете страдать.

Чтобы быть ещё более эффективными, и воля, и истина должны быть не только объективными, но и универсальными. «Универсальный» в данном случае означает не только истину о вас, но и истину обо всей ситуации, обо всём и обо всех. И воля предназначается не только для вас, но и для Сущности в целом. Вы увидите, что, для того чтобы действительно жить жизнью Сущности, жизнью, которая будет защищать, питать и воспитывать Сущность, вы должны принимать во внимание всё и каждого. Она должна быть универсальной. Когда воля и истина будут пребывать в гармонии и будут объективными и универсальными, это и будет та самая цитадель. Она будет защищать сладкий, мягкий, наполняющий вас Ридван. Ридван иногда называют ангелом-хранителем рая. Он тонкий, мягкий и нежный.

То, что я сказал сегодня, — это то, к чему все должны приложить усилия. Такова данность жизни. Единственное, что вы можете сделать, — это изменить ваше восприятие того, кто вы есть, что означает стать свободными от вашей личности.

Глава 10

Ценность усердной борьбы



Я бы хотел прояснить значение одного из аспектов Работы. Иногда мы забываем о нём или не осознаём его ценности. Я имею в виду то, что мы называем «борьбой»* — усердным трудом над собой. Обычно люди, которые решили работать над собой, хотят, чтобы кто-то забрал у них усердную борьбу и дал взамен что-то попроще. Конечным результатом этого становится то, что Гурджиев назвал «глупым святым». Другое название для этого — «счастливый овощ». Если вы хотите быть счастливым овощем, вы можете найти кого-то, чтобы он отнял у вас ваш усердный труд, сделав всё простым и лёгким. Многие люди здесь бессознательно высказывают желание быть «спасёнными» учителем. Но если бы учитель «спас» вас, вы бы потеряли что-то. Вы бы потеряли ценность борьбы.

Одним из проявлений непонимания ценности борьбы являются те ученики, которые приходят

* Англ. *struggle* — «борьба», «ратование», «тяжба», «труд», «брань» (ср. «духовная брань»). — Прим. ред.

ко мне, когда замечают, что им в жизни чего-то не хватает. Они думают, что должны спросить об этом меня. Они не думают об этом сами, они не хотят проявить упорство. Вместо этого они приходят и спрашивают меня об этом: «У меня есть такая-то проблема в моей жизни. Что мне делать?». Что вам следовало бы сделать — так это работать над этим самостоятельно. Вам нужно сделать всё, что в ваших силах, чтобы поработать с проблемой, действительно побороться с ней, повзаимодействовать с ней, пережить её, увидеть всё, что вы можете увидеть в отношении неё. Когда вы сделали всё возможное для решения этой проблемы, когда вы настолько усердно поборолесь с ней, что ваш ум больше не может ничего поделать с этим, тогда вы можете принести эту горящую проблему сюда. Тогда вы можете задать вопрос.

Таким образом, есть два разных подхода к учителю. Один подход заключается в том, чтобы надеяться, что учитель устранит ваши проблемы; другой заключается в том, чтобы использовать учителя не в надежде, что он или она решат ваши проблемы, предложат решения или «сделают всё лучше», а с ожиданием, что он или она дадут вам небольшой толчок в вашей борьбе.

Если вы действительно усердно не поломали голову над решением вопроса, вы не сможете переварить ответ, даже если он вам будет вручён на блюдечке

с голубой каёмочкой. Усердная борьба — это то же самое, что и процесс пищеварения. Легко придумать проблему. Для меня относительно легко понять, что это за проблема и как её решить. Но вы сами должны иметь своё личное восприятие, чтобы решение было истинным решением. Я могу сказать то или иное, и вы можете пойти домой счастливым, но решение не будет воплощено в жизнь. Оно не может быть вашим, вы не можете видеть его. Если вы не воплощаете что-то, вы подобны слепцу.

Вы можете пойти очень далеко в этом направлении, каждый день обнаруживая по проблеме и говоря: «О, хорошо! Ещё одна проблема! Пойду-ка и спрошу А.Х. об этом!». Вы приходите ко мне, и я мог бы быть с вами так любезен. Я бы мог показать вам то и это, и вы получили бы ответ или некое понимание. Но спустя какое-то время таких отношений вы стали бы столь же нуждаться во мне, сколько вы когда-то нуждались в своей матери, чтобы она вскармливала вас грудным молоком. Вы более не сможете обходиться без меня. Результатом будет не воплощение реализации, а полная зависимость. В конечном счёте человек превращается в счастливый овощ, который нуждается в том, чтобы кто-то поливал его каждый день. Если его не поливать, он начинает сохнуть.

Несмотря на то что ваша борьба иногда кажется очень болезненной и трудной, она приносит свою

пользу. Это неотъемлемый аспект работы над собой. Усердная борьба — это в некотором смысле процесс внутреннего горения. Вы могли бы, конечно, быть глупым святым или счастливым овощем, если это всё, чего вы хотите. Но тогда вы упустите шанс быть настоящим взрослым, зрелым человеком.

Я здесь не для того, чтобы забрать у вас все ваши проблемы и дать вам что-то вкусненькое. Я здесь не для того, чтобы спасти вас от ваших проблем. Я здесь, чтобы показать вам, как усердно бороться с вашими проблемами и решать их. Я здесь, чтобы показать вам, как делать вино; как выращивать виноград и заботиться о нём; как производить отжим; как трудиться над виноградом, пока он не превратится в вино. Вам нужно научиться тому, как делать вино для себя. Если я буду это делать за вас, вам ничего не останется, кроме как продолжать покупать вино. Но если вы используете меня таким образом, чтобы научиться делать вино самостоятельно, тогда вы станете взрослым, и именно в этом и состоит Работа — стать зрелыми людьми, которые не нуждаются или даже не хотят, чтобы их кормил или поливал кто-то другой.

Многие люди видят свою ситуацию с точки зрения того, что у них есть проблемы и они должны избавиться от них. Но мы здесь так не работаем. Есть что-то, что нужно сделать, и это можно сделать через

определённый процесс. Частью этого процесса является усердная борьба. Вы можете видеть свою борьбу как борьбу с проблемами или же вы можете воспринимать саму борьбу как проблему (хотя на самом деле это не так). Процесс заключается в том, чтобы позволить вашему разуму принимать конфликты и трудности. В конце концов борьба с личностью выведет Сущность на свет. Это не может быть сделано каким-либо иным образом.

Люди иногда жалуются: «Почему это так сложно? Почему у меня так много проблем, так много боли?». Это потому, что вы не смотрите на вещи с правильной точки зрения. Это правда, что вам больно. Вам кажется, что это плохо. Но это плохо, только если вы думаете, что всё это представляет проблему. Если вы посмотрите на это из перспективы, что у данной ситуации можно чему-то научиться, тогда всё это становится просто химической реакцией. В химической лаборатории у вас есть все виды вещей: много различных веществ, горелки Бунзена, инструменты, которые используются для процессов нагрева, испарения, конденсации и коагуляции. Вы, конечно, могли бы сказать: «Мне и вправду не нравится, что в ходе процесса нужно проводить нагревание. Я собираюсь избавиться от этого». Но если вы избавитесь от этого, как вы сможете получить химическую реакцию? Можете ли вы представить себе химическую лабора-

торию без процесса нагревания? Без жара ничего бы не случилось.

Я был бы жестоким и несострадательным, если бы отнял у вас вашу борьбу. И вы бы сослужили себе плохую службу, если бы избавились от своей борьбы. Вы должны увидеть это обстоятельство с правильной точки зрения и вовлечься в процесс, объять его. Таким образом вы создаёте сами себя. На самом деле вы работаете над созданием самих себя. И самые глубокие реализации, самые искренние удовлетворения, самые долговременные и наполняющие достижения — те, которые являются вашими личными и находятся в сокровенной близости к вашему сердцу. Они — ваши собственные достижения. Они на самом деле не имеют отношения ко мне или к кому бы то ни было. Ваша самая глубокая внутренняя борьба и вещества, соки, которые выходят в результате борьбы, являются для вас высшей ценностью. Никто больше не может сделать этот труд за вас. Упорная борьба является солью процесса. Без него ваша жизнь была бы слабее. Ваши достижения были бы незначительными. Вы не стали бы их ценить. Без пуда соли, без упорной борьбы они не укоренились бы в вас, и вы не смогли бы их воплотить.

Упорная борьба — это трение внутри вас. Это трение будет делать некоторые части вас всё более и более сладкими. Я не говорю о том, чтобы предаваться

страданиям. Я не говорю о причинении себе боли. Я говорю о том, чтобы действительно бороться с любой ситуацией, которая является для вас актуальной, беря на себя ответственность и действительно вступая с ней в конфронтацию, что бы это ни было, и оставаться в присутствии для любых вопросов, любых проблем, любых конфликтов, любых обстоятельств, которые появляются в вашей жизни. Охватывайте их целиком; всем сердцем вовлекайтесь в жизнь. Делайте всё возможное, чтобы наблюдать и переживать происходящее и понимать его. Когда вы находитесь в процессе борьбы, вы вовлекаетесь в себя. Вы можете окончательно познать каждую крупницу себя.

Итак, главная ценность упорной борьбы заключается в том, что она помогает вам узнать себя. Но она имеет и другие последствия. Одним из них является то, что борьба и попытки преодоления проблемы, осуществляемые всем существом и от всего сердца, способствуют развитию вашего центра живота, который ещё называется центром Кат (*Kath*). Это путь для заземления вашей реализации, ваших достижений. Тогда вы будете как дерево с очень глубокой корневой системой — крепким, здоровым, с глубокими корнями, которые постоянно питают его. Дерево с мелкими, слабыми корнями способно давать красивые и вкусные плоды, но ветер может его опрокинуть.

Кроме того, ваша усердная борьба в процессе Работы является подлинным, тотальным ответом на самые глубокие томления и устремления вашего сердца. Это признание этих самых глубинных томлений. Без борьбы вы должны были бы отказаться от этих устремлений к самым глубоким аспектам вас самих и вашей реальности и вести поверхностную жизнь — жизнь без глубины, без корней, которые проникают глубоко в ваше истинное существо. Чем больше вы будете бороться с проблемой, тем большую глубину вы обретёте как человек. Если отнять у вас ваши проблемы или если вы слишком быстро от них избавитесь, по-настоящему не изучив и не поняв их, вы попросту лишите себя возможности проникнуть более глубоко в ваше собственное бытие.

То же самое можно сказать и о сущностных состояниях. Вы можете испытать чувство собственной ценности, работая над определённой проблемой, но это не конец работы. Переживание ценности, сама ценность как таковая, может углубиться, если вы будете усердно бороться с проблемами. Эффект становится более концентрированным. Это как абрикосовый сок — если вы его варите на медленном огне, он начинает испаряться и становится гуще. На поверхности, где сок превращается в пар, он кажется легче, но под поверхностью он становится тяжелее и плотнее.

То же самое и с Сущностью — она легче на поверхности, плотнее внизу и становится тем гуще и концентрированнее, чем дольше она кипит, чем жарче становится, чем больше вы боретесь.

Конечно, это очень тяжёлый труд — усердно бороться с проблемами вашей жизни. Но этот труд и есть то, что отличает младенческую сущность от взрослой сущности. Ценность, которую воплощает младенец, — это что-то вроде янтаря, светлой янтарной сущности. Ценность зрелого человека похожа на глубокий, густой, тёмный янтарь. Нет зрелости без усердной борьбы. Если вы остаётесь на уровне младенца, будучи удовлетворены грудью, которая обеспечивает вас всем необходимым для жизни, вы продолжаете быть ребёнком. Вы не вырастаете. Ребёнок в конечном счёте становится взрослым, столкнувшись со своей жизнью и узнав о себе путём борьбы с трудностями, которые являются частью его жизни.

Когда в вашей жизни есть проблема, смысл не в том, чтобы избавиться от неё, а в том, чтобы расти вместе с ней. Смысл не только в том, чтобы решить проблему, но и в том, чтобы самому вырасти в процессе её решения. Таким образом, во многих отношениях вы можете видеть, что зрелость имеет прямую связь с этим ростом, расширением, этой глубиной.

Что это значит с точки зрения фактического осуществления Работы? Я говорил ранее, что усердная борьба является «солью» процесса. Немаловажно, что личность на самом деле может ощущаться солёной на вкус. Когда вы трудитесь над вопросами, которые имеют отношение к личности, вы можете ощутить эту солёность. Когда вы испытываете Сущность — вкус сладкий. Личность — это соль, а борьба с личностью — это то, что приведёт вас в контакт с Сущностью, со сладостью.

Что касается внутренней работы здесь, вопрос, который вы приносите своему учителю, должен быть острым, горящим вопросом. Если у вас однажды появляется некое чувство и вы не понимаете его, не бегите к своему учителю со словами: «Я шёл по улице, и этот человек сказал мне такое, и я почувствовал себя напуганным. Почему мне было страшно?». Это нельзя назвать горящим вопросом.

Уважайте свои проблемы, усердно боритесь с ними, вступайте с ними в схватку. Когда возникает вопрос, вовлекайте себя в него, наблюдайте, обращайтесь внимание, присутствуйте, понимайте его как можно лучше, используя все имеющиеся у вас возможности. Тогда, если вам трудно понять проблему, вы не можете с ней разобраться и огонь пламенеет внутри вас, приходите и задавайте вопрос. Именно такой вопрос лучше всего задавать учителю. Это правильное

использование учителя. Когда вы задаёте такой вопрос, разбираетесь с ним и приходите к его пониманию, вы будете претерпевать трансформацию, которая в противном случае невозможна. Тогда вы можете взять реализацию и переварить её, абсорбировать. Но если вы попросите меня дать вам фермент, а вы не переварили вопрос самостоятельно, как вы собираетесь его абсорбировать? Это похоже на попытку проглотить большие куски пищи, не прожевав их перед этим тщательным образом. Независимо от того, сколько фермента мы даём вам, вы, вероятно, получите только несварение.

Учителя на самом деле нельзя использовать для решения проблем, с которыми вы умеете работать самостоятельно. Учитель присутствует, чтобы помочь вам добраться до другого уровня Работы, дать вам толчок к другому способу проработки, более глубокому пониманию себя. Если вы уже находитесь на определённом уровне понимания, определённом уровне Работы, вы можете использовать это понимание. Когда вы используете эти возможности, то знания, которые вы используете, генерируют своё собственное тепло. Происходит создание тепла на том уровне, на котором вы находитесь сейчас. Вы используете это тепло, чтобы предпринимать попытки понять, с чем вы имеете дело, до тех пор пока не исчерпаете себя, не исчер-

паете свои знания, не исчерпаете свой ум, не исчерпаете своё понимание. И только тогда вы можете принести учителю этот пламенеющий вопрос, на который вы не можете ответить. Ответ перенесёт вас на следующий уровень — уровень, который вы ещё не переживали. Но сначала вы должны исчерпать все свои возможности на том уровне, на котором сейчас находитесь, и тогда вы увидите, что есть нечто большее. Если вы действительно доберётесь до этого момента, это означает, что вы всё ближе к следующему уровню. Таково настоящее использование учителя. Тогда сочетание учителя и определённого прозрения перенесёт вас совсем в другое место.

Вы можете использовать учителя для того, чтобы он осуществил борьбу вместо вас, или же вы можете сделать это самостоятельно. Зачем впустую тратить своё драгоценное время с учителем? Зачем впустую тратить драгоценное время учителя? Учителя можно использовать с гораздо большей пользой. Ваша собственная усердная борьба со своими проблемами, выполнение своей части труда по распутыванию собственной личности делает Работу более эффективной. Восприятие ваших дефицитарностей, отказ защищаться от дыры и действовать, исходя из своих защитных механизмов, вкупе с видением того, с чем вы отождествляетесь, и позволением быть тому,

что возникает в вас в настоящее мгновение, создаст трение, благодаря которому загрязнённости будут истаивать, пока в вас не останется лишь то, что является истинным. По мере того как вы продолжаете эти усилия, появляется новая способность и зрелость. Когда вы несёте ответственность за себя, когда вы действительно сталкиваетесь с собой и принимаете себя, у вас есть жизнь. Такова реальность того, что у вас есть. Это то, чем вы живёте. Это то, что вы вкушаете. Это то, что вы обоняете. Это то, что вы осязаете. Это — сама реальность.

Проблемные ситуации в вашей жизни не случайны и не беспорядочны. Они специфически ваши, разработаны специально для вас той частью вас, которая любит вас больше, чем что-либо ещё. Та часть вас, которая любит вас больше всего, создала блокпосты, чтобы привести вас к себе. Если она не будет тыкать вас в бок, говоря: «Смотри сюда! Сюда!» — вы не будете идти в верном направлении. Эта часть вас, которая всё это спроектировала, любит вас так сильно, что не хочет, чтобы вы упустили свой шанс. Она пойдёт на крайние меры, чтобы пробудить вас, и она заставит вас претерпеть сильнейшие страдания, если вы не будете к ней прислушиваться. А что ещё она может делать? Таково её предназначение. То, сколько страданий и трудностей она приносит вам, — ничто в сравнении с на-

полненностью и удовлетворённостью, которые вы будете иметь, когда на самом деле будете проходить через процесс усердной борьбы и видеть плоды своей борьбы. Вы можете смотреть на свои проблемы как на трудности, от которых нужно избавиться как можно быстрее, приложив наименьшие усилия, или же вы можете смотреть на них с точки зрения той части вас, которая ведёт вас к себе. Если вы посмотрите на трудности с этой более точной, более тонко настроенной перспективы, новые проблемы, которые будут возникать, обретут новую ценность. В них содержатся необходимые вам питательные вещества.

Весь процесс работает с предельной чистотой, с самым полным вовлечением интеллекта и сострадания. Самые трудные вещи, которые случаются с вами, на глубочайшем уровне являются и самыми сострадательными. В конечном счёте усердная борьба с самим собой приводит к тому, что называется «Чёрная смерть», то есть смерть личности, когда в борьбе с нею вы опрокидываете её наземь и сражаетесь с ней до победного конца. Это не значит драться, бить, пинать ногами, кричать. Борьба, схватка — это процесс развития понимания. Он требует упорства и стойкости. Вы будете усердствовать в борьбе, пока личность не скажет: «Я сдаюсь». В итоге вы достигнете окончательного понимания личности. Когда вы

узрите её источник, её центр, — испытаете переживание, известное под названием «Чёрная смерть», — вы узнаете, что сердце этой смерти — чистое сострадание.

Глава 11

Истина



Я хочу взять популярное высказывание, которое все слышали, но немногие понимают, и следовать его. Высказывание таково: «Истина сделает вас свободными». Почему люди так говорят? Люди также говорят: «Ищите истину» — и называют себя «искателями истины». Люди идеализируют честность, искренность и правдивость. Почему? Что такого чудесного в правдивости? Кто сказал, что быть правдивым — это хорошо? Ну, я уверен, что ваша мамочка так говорила. Верно? И ещё вам говорили об этом в школе. Вам говорили не врать. Но почему это должно сделать вас свободными? Очень часто люди попадают в неприятности, говоря правду. Так что же это за забота об истине, правдивости, честности и искренности? Откуда всё это взялось?

Мы хотим выяснить, правда ли, что истина сделает вас свободными. Вы слышали это в течение многих лет, и вы поверили в это. Может показаться, что вы всё ещё верите в это, но на самом деле это не так. Если бы вы действительно верили, что истина осво-

бодит вас, она бы сделала это. Если бы вы действительно верили в это, вы бы искали истину каждую секунду своей жизни и делали это настолько рьяно, насколько возможно. Вы бы нашли её, и вы были бы свободны. Таким образом, очевидно, что вы на самом деле не верите, что истина сделает вас свободными, хотя вы можете выражать эту идею на словах.

Я думаю, что с точки зрения нашей Работы лучше говорить не «истина освободит вас», а «истина освободит истину». Это правда: истина делает истину свободной. Но в чём значимость этого? Какое это имеет отношение к нам? Истина станет свободной. Ну и что? Что мы получим от этого? Давайте посмотрим на этот вопрос, исследуя, что такое истина. Чтобы понять, что мы имеем в виду под истиной, мы должны взглянуть на то, что мы подразумеваем под честностью, искренностью, фактами и правдивостью.

Что мы имеем в виду, когда говорим: «Истина сделает вас свободными»? Что я подразумеваю, когда говорю: «Истина сделает свободной истину»?

У: Слова Иисуса целиком звучат следующим образом: «Познайте истину, и истина сделает вас свободными»^{*}.

^{*} От Иоанна 8:32: «И познаёте истину, и истина сделает вас свободными». Часто встречается вариант перевода «...истина освободит вас». — *Прим. ред.*

А.Х.: Давайте взглянем на это утверждение и посмотрим, правда ли это. «Познайте истину, и истина сделает вас свободными». Как это может быть? Возьмём заявление «Сегодня воскресенье». Это истина? Да. Но делает ли она вас свободными? Вот ещё один пример: сегодня воскресенье, я белый мужчина, мои волосы тёмные, я ношу голубую рубашку, и я сижу здесь, разговаривая с вами, исследуя, что такое истина. Это освобождает меня?

Несколько дней назад я видел одну мыльную оперу по телевизору, и в ней один человек сказал другому: «Почему бы тебе не сказать мне истину*?». Другой персонаж ответил: «Это не истина. Это факты, а факты и истина — не одно и то же». Героиня была права: факты и истина — необязательно одно и то же. Это факт, что сегодня воскресенье. Это факт, что я сейчас говорю с вами. Это факт, что мы исследуем истину. Это факт, что сегодня утро и облачно. Разве эти факты — то же самое, что и истина, которая делает вас свободными? Если нет, то какая же истина освободит вас?

Теперь давайте возьмём слова «честный» и «правдивый». Обычно, когда мы говорим, что мы честны, то имеем в виду, что мы не лжём. Я честен с вами, поэтому говорю вам правду. То же самое касается чест-

* Игра слов: как мы уже указывали, «истина» и «правда» в английском языке обозначаются одним словом *truth*. — Прим. ред.

ности по отношению к самому себе, когда вы не лжёте сами себе. Таким образом, честность, как правило, означает, что человек не лжёт. Давайте пойдём немного глубже. Когда мы говорим с кем-то, мы можем рассказать ему факты или мы можем рассказать ему всё. Предположим, что вы знаете определённый факт о себе и вы чувствуете, что быть правдивым — это сообщить этот факт другому человеку в точности как он есть. Освободит ли вас рассказ об этой истине?

Предположим, вы находитесь в нацистской Германии в 1940 году, когда шла охота на евреев. Вы слышите стук в дверь. Появляется ваш еврейский друг и говорит: «Ты спрячешь меня?». Он ваш друг, и вы знаете, что он пострадает, если его обнаружат: возможно, его поместят в концентрационный лагерь. Так что вы прячете его. Позже кто-то ещё стучит в вашу дверь очень громко. «Кто это?» — спрашиваете вы. — «Гестапо». Вы открываете дверь, и офицер гестапо спрашивает: «Здесь ли такой и такой человек?» Итак, в чём же истина? Честно и правдиво сказать ему: «Ну, да, на самом деле он здесь и прячется в моём подвале»? Вы же работаете над истиной, верно? Вы искатель истины; вы верите, что истина освободит вас. Так что же вы скажете гестаповцу? Вспомните ли вы свою духовную практику и, решив: «Я правдив и честен, я никогда не могу врать, иначе я никогда не смогу быть просветлённым», скажете

гестапо: «Да, он прячется в подвале»? Будет ли это честно? Я намеренно утрировал пример, но он отражает всю суть вопроса.

Другой пример — это то, о чём мы говорили на нашей последней встрече. Молли хочет поговорить со своей сестрой о работе, но когда Молли говорит о ней, её сестра занимает оборонительную позицию, злится и не хочет слушать. Молли знает, что её сестра ведёт себя так из-за того, как она чувствует себя по отношению к отцу и матери. Должна ли Молли сказать ей: «Ты не хочешь слушать то, о чём я говорю, потому что ты злишься на маму»? Будет ли это честно?

У.: Да, но это будет нападение.

А.Х.: Так что же тогда значит быть честным? Теперь мы видим, что выражение «быть честным», как мы обычно его понимаем, имеет свои ограничения. Оно не учитывает всю истину. Это отношение суперэго, морализаторское отношение. «Если вы говорите истину, или правду, вы хороши, если вы не говорите истину, вы не хороши. Если вы скажете истину, то пойдёте на небеса; если солжётё, то попадёте в ад». Мы видим, что иногда правила, которые вы узнали в школе, не соответствуют истине. Мы узнаём, что есть бóльшая истина, чем тот факт, что ваш друг находится в подвале. Мы в присутствии большей исти-

ны, состоящей в том, что другой человек — из гестапо, а ваш друг — еврей, и что если гестапо заполучит его, они, вероятно, его убьют. Итак, что же тут честно — говорить фактическую правду или действовать таким образом, чтобы учесть бóльшую истину — истину всей ситуации? Что более истинно? В нашем примере с гестапо это очевидно.

Мы видим, что действовать в соответствии с истиной более значимо, чем дать правдивый ответ, когда кто-то задаёт вам вопрос. В примере, где Молли разговаривает со своей сестрой, часть истины, часть правды заключается в том, что сестра Молли в настоящее время не может слышать некоторые вещи. Если Молли скажет ей об этом сейчас, её сестре будет ещё труднее добраться до реальной истины. Итак, мы видим, что истина — это не только факты, не только то, во что вы верите. Она больше. Она есть вся ситуация целиком. Быть действительно правдивым в более широком смысле этого слова означает принимать во внимание всё.

Но мы до сих пор не ответили, что такое истина в высказывании «Истина сделает вас свободными». Мы можем найти некоторые подсказки, более внимательно изучив тот момент, который мы только что обнаружили: что вам нужно принять во внимание всю ситуацию целиком. Каким вопросом вам нужно задаться, так это «Почему?». Почему Молли должна принимать во внимание всю ситуацию, когда она

разговаривает со своей сестрой? В чём смысл? Какова мотивация Молли в разговоре со своей сестрой? Это нужно только для того, чтобы рассказать ей правду? Или она хочет, чтобы её сестра знала истину, чтобы та сделала её свободной? И со своим еврейским другом — не хотите ли вы действовать в соответствии со всей истиной, чтобы и ваш друг был свободен?

Истина полезна и важна для одной цели: сделать вас свободными. Давайте перейдём к этому аспекту. Почему истина освободит нас? Христос сказал так, но почему это должно быть правдой? Вот оно — настоящее расследование, которое нам предстоит провести. Каким образом истина может сделать нас свободными? Как я уже отметил вначале, точнее будет сказать, что истина освободит истину.

Можно сказать, например, что, понимая себя, зная истину о том, что вы испытываете, и причины, по которым это происходит, вы будете свободны от этих эмоциональных реакций и конфликтов. Верно? Вы будете свободны от того, что беспокоит вас и угнетает, от того, что заставляет вас чувствовать себя несчастными. Разве вы не думаете об этом подобным образом, что вот так истина освободит вас? Вы верите, что работа по самопознанию, поиску истины делает вас свободными. Здесь мы выходим за пределы позиции суперэго, чтобы узнать истину о себе. Мы видим, что чем больше вы знаете о себе, тем свобод-

нее вы становитесь от своей ложной личности. У вас есть больше возможностей справляться с эмоциональными реакциями и ситуациями в вашей жизни, если вы знаете истину о них.

Например, сестра Молли сердится на неё и не разговаривает с ней сейчас. Им трудно ладить друг с другом. Теперь, если сестра Молли узнает, что она не разговаривает с Молли, потому что злится на мать, а на Молли не злится вообще, это восприятие само по себе направит гнев на её мать и освободит её от того, чтобы переносить отношения со своей матерью на Молли. Это позволит ей общаться с Молли более свободным образом, чтобы их отношения были более реальными. В этом смысле истина, если она увидит её, может освободить её от этой реакции на Молли.

В Работе мы видели, что чем больше вы смотрите на себя, тем больше вы понимаете, кем вы сейчас являетесь; как развивалась ваша личность; что её мотивирует и что удерживает её на месте — другими словами, если вы понимаете свои страхи, гнев и боль, со временем это понимание освободит вас от них. Реакция вашей личности не будет иметь такой же силы и упорства, как прежде. Вы будете переживать всё больше и больше свободы и расширения. Вы будете более свободны в чувствовании себя. Вы будете более свободны в своих действиях и во взаимоотношении с другими. Вот чему посвящена Работа: «Истина

сделает вас свободными». Как говорит опыт каждого присутствующего здесь, это и вправду работает таким образом.

Но если это так, вы могли бы поехать в Нью-Йорк, найти хорошего психоаналитика и работать с ним несколько лет пять дней в неделю. К концу этого анализа вы будете «свободны». Вы узнаете истину о своих эмоциях, конфликтах и так далее, и это освободит вас, поскольку, согласно тому, что мы видели до сих пор, понимание истины о себе делает вас свободными. Если это и есть смысл высказывания «Вы познаете истину, и истина сделает вас свободными», то всё, что вам нужно, — это психотерапевт. Некоторые люди, особенно психотерапевты, считают именно так. Мы могли бы погрузиться в подробные дискуссии с историями кейсов и показать, что это неправда, будто знания психологии в конечном итоге делают людей свободными. Знание психологической истины о себе не освобождает вас. Вы приходите к некоторой мере истины, мере свободы, но этим всё и заканчивается.

У.: Вся цитата звучит следующим образом: «Ищите Царства Божия, и увидите истину, и истина освободит вас».

А.Х.: Да, именно так. Он сказал искать Царство Божие.

У.: Да, и он сказал, что Царство Божие внутри.

А. Х.: Поэтому очевидно, что за этим вы не можете пойти к психотерапевту. Вы можете пойти к священнику — может, это поможет.

У.: Может, к священнику и психотерапевту.

А. Х.: Да, это дельное замечание. Истина имеет отношение к Царству Божию. Возможно, это часть дополнительной информации, которую мы должны принять во внимание. Вы, наверное, помните, что когда мы говорили о теории дыр, мы отметили, что психологические трудности и эмоциональные проблемы обусловлены не только эмоциональными конфликтами. Скорее, сами эмоциональные конфликты являются результатом отрыва от определённых частей себя, от нашей сущности. Это тоже истина. Это ещё один факт. У меня имеется затруднение в эмоциональном плане — эта проблема, этот конфликт в моей жизни — не только потому, что я не понимаю свою эмоциональную историю, но и потому, что я нечто упускаю — упускаю Царство Божие. Мы называем это Сущностью, истинной природой самих себя.

Таким образом, мы видим, что познать истину означает гораздо больше, чем просто знать своё психологическое или эмоциональное устройство. Какая-то

часть вас отрезана и недоступна для вас. Если у вас есть сущностное переживание и вы увидели связь между Сущностью и утратой Сущности, вы можете сказать: «Наконец-то я знаю, что имел в виду Христос, как приходит Царство Божие, как приходит знание истины, как истина может сделать вас свободными».

Теперь давайте посмотрим, что такое истина, немного с другой точки зрения. Это могло бы что-то прибавить к нашему пониманию, которое сейчас кажется довольно полным. Тот факт, что сегодня воскресенье, не является фактом того же рода, как тот факт, что мне грустно. То, что сегодня воскресенье, — значит, что сегодня проходит собрание, которое мы согласовали. Наверное, в Китае уже понедельник. Такие факты зависят от места, людей и так далее. Есть истина или факты, о которых мы знаем, что они являются фактами, потому что мы согласны с ними. «Мне грустно» не относится к той же категории истины. Это субъективный опыт. Это в меньшей степени связано с социальным договором или соглашением. Откуда мне знать, что тот факт, что «мне грустно», — это истина? Это ведь не общественно разделяемое знание. Что делать, если вы не согласны? Вы могли бы сказать: «Как по мне, так вы не выглядите грустным». Откуда я знаю, что я грустный, и по какому поводу вся эта грусть? Это может стать довольно сложным вопросом. Вы можете сказать:

«Мне грустно, потому что сегодня меня отвергла моя жена». Вы поговорили со своей женой, и она сказала, что собирается сбежать с кем-то другим. Откуда вы знаете, что именно поэтому вам грустно? Откуда вы знаете, что вам грустно именно потому, что некто сделал то-то и то-то?

Или вы сидите без дела и вдруг осознаёте, что чувствуете эмоциональную боль. Это глубокая боль в груди, как рана. Через некоторое время вы говорите, что чувствуете боль, потому что вас бросила мать, когда вам было два годика. Кажется, вы уверены в этом. Откуда вы это знаете? Это не общественно разделяемое знание; никто не может подтвердить эту истину, а вы, кажется, уверены в этом. Откуда вы знаете, что это истина? Вы когда-нибудь задавали себе этот вопрос? Можете ли вы доказать, что вам грустно и больно, потому что ваша мать бросила вас, когда вам было два года? Откуда берётся такое чувство уверенности? В конце концов, ваша мать же не бросает вас прямо здесь и сейчас. Это случилось давным-давно. Почему вы так уверены в том, что случилось тогда?

Когда я спрашиваю вас об этом, вы отвечаете, что это ощущается как истина. Я спрашиваю: «Что вы имеете в виду, говоря, что *это ощущается как истина*? Откуда вы знаете?».

«Я так чувствую, — говорите вы. — Это то, как я помню. Это ощущается реальным».

Если я хороший объективный учёный, я спрошу: «Кто говорит, что это так? Вы говорите это только потому, что ощущаете, будто это истина, и из этого вы делаете вывод, что это и вправду истина? Что значит, когда вы говорите мне: „Это ощущается как истина“? Когда вы говорите, что это истина, вы, кажется, верите в это».

«Именно! Именно так я и чувствую».

Иногда последующие события, происходящие вовне, демонстрируют истинность вашего самоописания. Если бы вы были грустны, когда ваша жена ушла, и воспряли духом, когда она вернулась, по крайней мере на этом уровне ваше понимание было бы точным. Если, возвращаясь к предыдущему примеру, вы свяжете свою грусть с чувством брошенности и проработаете вопросы, связанные с вашей матерью, — быть может, приняв чувство одиночества или самодостаточности, — то ваше понимание снова обретёт подтверждение.

Но в тот момент, когда вы чувствовали, что это истина, что заставило вас поверить в это? Разве Бог сидел рядом и говорил: «Это истина»? Если мы сможем найти то, что даёт нашим озарениям уверенность, это может привести нас к пониманию того, что значит выражение «Истина сделает вас свободными».

Давайте возьмём что-то менее точное, менее проверяемое, но что-то, где чувство истины, чувство убеждённости проявляется сильнее. Допустим, у вас

.....

есть убеждённость в пронизательности своего прозрения. Может быть, вы медитируете, рассматриваете что-то или работаете с кем-то, и вдруг что-то всплывает, и *вы знаете*. Внезапно появляется озарение, знание. «Да. Вот оно!» Это прямое, точное знание. Я думаю, что всем здесь знаком опыт такого озарения, или инсайта, потому что у вас уже было много таких прозрений. «Ага! Вот оно что!» Когда вы испытываете такое «ага», разве вы сомневаетесь? Вы когда-нибудь говорили: «Погодите-ка минуточку. Есть это „ага“, но давайте попробуем доказать его»? Почему вы не ставите его под сомнение? Почему вы так уверены, что это истина? В момент озарения ваша голова чувствует себя расширенной, что-то в вашем теле отпускается и вы говорите: «Вот оно». Через некоторое время вы можете получить все виды подтверждений — возможно, более широкую картину, которая подтверждает истину вашего прозрения. Однако на момент получения самого озарения доказательств не было. Что заставило вас поверить в него?

Иногда через несколько минут после прозрения другая ваша часть может поставить его под сомнение; но в мгновение, когда происходит взрыв внутри вас, действительно нет никаких сомнений. Есть определённость. Вы знаете хотя бы на долю секунды, что ваше восприятие истинно. Вы настолько уверены, что вопрос о том, истина это или нет, даже

не встаёт. Так есть, и точка. Что именно в озарении даёт вам уверенность, убеждённость, что в нём содержится истина?

До сих пор я говорил об озарении, которое наступает, когда вы в уединении. Предположим, однажды вы работаете со мной и вас настигает прозрение. Через три минуты вы получаете ещё одно озарение, ещё через две минуты — ещё одно озарение, ещё через минуту — ещё одно, ещё через полсекунды — ещё одно, и они просто продолжают приходить одно за другим, непрерывно расширяясь. Можно получать прозрения одно за другим без потери этого чувства уверенности. У вас есть эта убеждённость, эта уверенность, текущая через вас непрерывно. Что же это? Что это за нить, которая делает вас столь уверенными? Не думаете ли вы, что в этом опыте прозрения может быть нечто — аромат, вкус, чувство, которое заставляет вас безоговорочно знать, что это истина? Разве дело не обстоит так, словно есть часть вас, которая в этом мгновении присутствует больше, чем в другие моменты? Может быть, это голос Бога, говорящий вам, что сие — истина. Таким образом знал истину Сократ. Голос всегда говорил ему, истинно что-то или не истинно.

Давайте попробуем определить, что именно даёт убеждение, эту уверенность; попробуем выявить то самое, что приводит к тому, что прозрение несёт в себе больше истины, чем обычное восприятие. Нет

ли в опыте прозрения чувства большей свободы, чем в обычном восприятии? Разве вы не переживаете ощущение расширения, подъёма, чувство удовлетворения?

Прозрение, как правило, несёт в себе две вещи — содержание прозрения и энергию, присутствующую в прозрении, которая даёт вам ощущение уверенности и расширения. Прозрения будут постоянно иметь различное содержание, но чувство расширения в них устойчиво присутствует; прозрения всегда имеют одно и то же данное качество. Вы цените прозрения, потому что их содержание освобождает вас и потому что чувство свободы уже есть в самом прозрении в гораздо большей степени, чем в вашем повседневном восприятии. Таким образом, мы видим, что прозрения содержат нечто ещё помимо того, что мы называем истиной. На самом деле есть что-то в прозрении — энергия прозрения, которая даёт удовлетворение, определённую радость, расширение, чувство свободы. Разве это не то, что больше соответствует объекту наших поисков? Разве это не та свобода, которую мы хотим и которую, как мы полагаем, даст нам истина, — нечто, что подходит близко к нам самим?

Если это правда, что истина сделает вас свободными, то почему обычное восприятие не даёт такой же свободы? Та же самая истина уже присутствует здесь. Прозрение «О, так вот почему я разочарован: сегодня нет снега!» вместо этого могло бы случиться как

нормальное восприятие. «Какой ужасный день: даже на лыжах не покататься!» Почему одно, а не другое восприятие несёт в себе чувство удовлетворения и свободы? Почему прозрение несёт больше чувства уверенности, определённости? Это ведь всё тот же факт, всё та же истина.

Здесь нам кое-что удаётся разглядеть в отношении прозрения: истина — это не просто вопрос познания определённого факта. С прозрением приходит энергетическое чувство в ваших уме и теле, которое указывает на бóльшую определённость и даёт вам чувство свободы, которое является более удовлетворительным. Это более осязаемое, живое чувство свободы. По мере того как приходят дальнейшие озарения, они идут всё глубже, и уверенность также становится глубже. Когда этот процесс продолжается некоторое время, вы можете почувствовать, что в воздухе что-то есть, почти как вкус, аромат. Вы ощущаете вкус, запах и чувствуете что-то почти сладкое, удовлетворяющее. Присутствует ощущение интимной близости к себе наряду со свободой расширения. Присутствует чувство удовлетворения, которое идёт рука об руку с переживанием прозрения. Это больше, чем просто «Я свободен от этого». Каждый раз, когда у вас есть момент инсайта, вы словно открываете флакон с духами на секунду и закрываете его снова. Как будто вы что-то почувствовали — свободу, удовлетворение, что угодно. Иметь одно

прозрение за другим — это как открывать флакон много раз. Вы можете непрерывно чувствовать аромат.

Таким образом, есть что-то в прозрении, что позволяет нам знать непосредственно, не подвергая сомнению, что нечто является верным, и в прозрении это присутствует в большей степени, чем в опыте обычного восприятия. Это чувство уверенности, как представляется, тесно связано с чувством удовлетворения, чувством становления более родным и близким по отношению к себе. Что значит стать более родным и близким самому себе? В этом чувстве больше тепла, больше удовлетворения. Это чувство свободы и истины. Факты привели нас сюда, хотя факты — не совсем то, что мы искали. Что мы ищем — так это чувство родства, близости, свободы, удовлетворения.

Теперь мы видим, каким образом знание истины делает вас свободными. Мы получаем вкус свободы, вкус удовлетворения. Знание факта откроет что-то в вас и сделает его более доступным, но сами факты не важны. У каждого прозрения есть свой собственный факт — иногда это ваша мать или отец, иногда это гнев или боль, иногда счастье; содержимое прозрений меняется. Общим же элементом являются не факты, а удовлетворение. Может быть, человек, который сказал: «Истина сделает вас свободными», знал об этом.

Итак, вы отправились на поиски истины. Вы знали, что факты были истиной, но человек имел

в виду именно эту внутреннюю уверенность, этот вкус. Если вы идёте за фактами, истинными фактами, это принесёт вам вкус этого удовлетворения и свободы. Это не морализаторство, что, мол, истина, правда — это хорошо и вы будете вознаграждены, если будете правдивы. Уверенность, которая приходит с истиной, сама по себе есть свобода — свобода от сомнений.

Иногда сам факт может быть крайне болезненным. Факт, возможно, является воспоминанием о том, что ваш отец на самом деле не любил вас. Но даже в той боли есть удовлетворение, потому что вы знаете истину. Вы ближе к себе, вы в большей степени являетесь собой. Не сам факт даёт вам чувство удовлетворения. Обычно мы думаем, что с течением времени факт освободит нас и нам не придётся реагировать так или иначе. Но теперь мы видим это более утончённым образом. Если вы будете глубоко следовать этому факту, вы получите вкус, чувство, удовлетворение, которое гораздо более связано с видением истины, чем мы представляли это изначально, когда услышали фразу «Истина сделает вас свободными».

Возможно, если вы пойдёте глубже в прозрение, в удовлетворение и последуете за этим ароматом, вы придёте к флакону с духами. Если у вас есть флакон, этот аромат будет у вас всё время. Вы можете открывать его всякий раз, когда захотите, и наслаждаться ароматом. Вы ищете истину, чтобы найти духи.

В моменты прозрений то, что вы видите, и есть истина. Именно то, что истина присутствует здесь, позволяет вам знать, что нечто является истинным. Это звучит как тавтология: знание истины, потому что истина присутствует здесь. Однако это не совсем так. Когда истина присутствует здесь, это как будто вы пробуете что-то в своём сердце. Есть чувство удовлетворения, чувство тепла. Это золотая нить. Это истина, которая делает заявление истинным и имеющим смысл. Вот что заставляет вас знать: «Когда я чувствую это, я знаю, что чувствую это. Я знаю, что мне больно, потому что моя мать бросила меня». Дело не в том, что кто-то логически доказал это вам, а в том, что истина присутствует здесь. Есть часть вас, которая и является истиной. Если вы будете смотреть на факты, это освободит ту часть вас, которая и есть истина. Эта часть нас самих не является фактом и не имеет ничего общего с фактами. Это то, что делает факт истинным, и он есть вне зависимости от того, каково содержание фактов. Факты могут меняться, и они всегда меняются.

Существует абсолютная истина, которая делает относительную истину истинной. Вы знаете, что относительная истина — что я разочарован, потому что потерял работу, что мне не нравится тот факт, что сегодня нет снега, — является истиной, потому что в ней есть запах абсолютной истины. Это то, что даёт вам убеждённость, уверенность. Когда вы следуете

за нитью абсолютной истины, вы приходите ко всей истине, которая есть не что иное, как истина вас самих. Это и есть Сущность. Вот почему вы чувствуете себя ближе к себе. Вот почему вы чувствуете больше удовлетворения, больше близости с самим собой. Таким образом, истина освободит вас.

Существует простая причина, почему видение истины, особенно истины о себе, приводит нас к этой близости и удовлетворению. Мы, как правило, отделены от наших истинных «я» ложными представлениями о себе. Видение истины часто включает в себя изучение этих ложных идей, позволяющее нам признать более глубокую реальность, которой мы являемся. Таким образом, знание фактов освободит вас от ваших эмоциональных реакций, а освобождение от ваших эмоциональных реакций освободит ту часть вас, которая есть истина. Когда вы ищете истину, вы ищете себя. Истина сделает вас свободными, позволив вам быть самими собой.

В поисках истины вы должны начать с реальности. Реальность — это то, что присутствует здесь в этот конкретный момент. Сегодня воскресенье, и я говорю с вами. Такова реальность. Это также и истина, но определённый аспект истины. Если вы чувствуете любовь, когда слушаете, как я говорю об истине, такова реальность для вас в данный момент. Истина — это в большей степени то, что приводит вас к чувствува-

нию любви прямо сейчас. Недостаточно просто видеть, что вы чувствуете любовь; чтобы добраться до истины, вы должны увидеть, что заставляет вас чувствовать любовь в данный момент. Это различие между реальностью и истиной очень важно. Мы должны увидеть реальность, чтобы перейти к истине. Реальность — это аромат истины, результат истины. Реальность относится к истине примерно так же, как золотиносный песок относится к чистому золотому самородку.

Это правда, что в любой момент ваше состояние окрашено некоторыми эмоциональными вещами, такими как определённого рода недостатки и неполнота Сущности. Может быть, вы говорите: «Хорошо, с этого момента я буду работать каждую секунду, чтобы освободиться от своих дефицитарностей». Это прекрасное желание. Однако реальность ситуации заключается в том, что у вас есть определённые ограничения, которые необходимо учитывать. У вас есть тело, желудок, нервная система, и если вы хотите выживать достаточно долго, чтобы найти истину, нужно есть, спать, чувствовать себя комфортно и в безопасности. Коль скоро есть некоторые части вас, которые не доступны всё время, нет смысла толкать и избивать себя за то, что вы не работаете над своими недостатками каждую секунду. Вы должны учитывать свою реальность. Так же, как Молли должна учитывать реальность своей сестры, вы должны

учитывать свою собственную реальность, когда работаете над собой.

Мы видели, что путь к истине лежит через реальность. Реальность указывает на аспект истины. Истина — это больше, чем реальность, но реальность — это то, что мы видим вначале: всё так, как есть. Мы должны видеть вещи такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотим их видеть. Нам нужно точно знать, что происходит прямо сейчас в текущей ситуации. Когда вы в точности знаете, как обстоят дела, это автоматически направит вас к большей глубине истины.

Итак, у вас есть ответ на вопрос: «Что значит утверждение, что истина сделает вас свободными?». Полчаса назад казалось, что у нас есть полное понимание. Теперь вы видите, что это понимание не было полным. Вы видите, что когда вы узнаете истину, это освобождает вас, но это происходит не в результате познания истины. Когда вы знаете истину, это и *есть* свобода. Вы и есть истина. Вы и есть истина, которая превосходит все факты. Поиск истины освобождает эту истину. Истина — сущность вашего сердца. Это настоящий металл вашего сердца, золото алхимиков. И это истина, которая не зависит от какого-либо заявления. Когда вы переживаете себя как истину, нет никакого утверждения, которое является истиной. Вы и есть истина. «Я есмь истина». Когда вас спрашивают: «Кто вы?» — вы отвечаете: «Я — ис-

тина». Вот почему некоторые суфьи называют Бога «Аль-Хак». В переводе с арабского «Хак» значит «истина». Одно из имён Бога, которое означает один из аспектов Сущности, — это Истина. Я думаю, что понимание этих вещей поможет нам больше ориентироваться на истину.

Истина и есть вы. И без вас факты не имеют значения, они бесполезны. Когда вы освобождаете истину, вы освобождаете себя. Истина — это не просто то, что вы используете, чтобы освободить себя; это ваша сущность. Таким образом, мы видим некое продвижение. Сперва мы рассматривали истину, правду как морализаторскую вещь. Затем мы увидели, что истина утилитарна — что полезно найти истину, ибо она приведёт нас к свободе. Теперь мы видим всё в более глубоком смысле. Дело не в том, что полезно найти истину, а в том, что истина и *есть* вы. Вопрос не в том, что истина приведёт вас к себе, а в том, что истина — это вы и есть. Истина — это сама ваша природа.

Когда в суфийских историях говорится: «Вы будете свободны, когда полюбите истину ради неё самой» — что это значит? Это значит любить себя не по какой-то причине, а потому, что вы — это вы. Когда вы любите истину, вы любите себя. Мухаммед сказал: «Кто знает себя, тот знает своего Господа». Когда вы знаете правду, вы знаете Бога.

Люди думают: «Хорошо, теперь давайте узнаем всё о моих эмоциях. Почему каждый раз, когда мой парень приходит домой, я рада видеть его и хочу быть рядом с ним, но я действую очень холодно? Я должна попытаться выяснить это». Это не то, что имел в виду Мухаммед, когда сказал: «Кто знает себя...». Он не это имел в виду. Знать себя — значит знать истину. А истина и есть Сущность. Конечно, знать факты — это способ достичь истины, потому что факты имеют истину в себе, некоторое количество атомов истины. Если вы знаете много фактов, у вас много этих атомов — возможно, достаточно, чтобы создать большой самородок истины. Смысл не в том, чтобы собирать факты. Смысл в том, чтобы сделать этот самородок более ясно проявленным для нас. Чем глубже факты, тем больше истины в них, и тем ближе они к тому, кто вы есть. Чем глубже вы идёте, тем больше вы будете переживать истину в них, пока не достигнете точки, где нет больше фактов, а есть только Истина.

Глава 12

Позволение



В нашей Работе мы не стремимся к гармоничной жизни, приклеивая пластырь к нашим трудностям или исправляя грубые пятна в наших личностях. Независимо от того, насколько полезными мы находим результаты психотерапевтических методов, мы рассматриваем их как пластыри для маленьких трещин тут и там. Это прекрасно для психотерапии, но это не Работа. Я думаю, что большинство из вас уже знают: всё в вас связано со всем остальным в вас, и «лейкопластырная» терапия не проникает достаточно глубоко. Мы заинтересованы в росте, трансформации и развитии, а не терапевтическом вмешательстве или результатах терапевтических методов.

Эта работа, однако, носит терапевтический характер. Она имеет терапевтические результаты в том смысле, что происходят изменения и конфликты разрешаются. Но терапия — это не наше направление, это не то, в чём мы заинтересованы в первую очередь. Самое главное — способствовать росту человека.

Чтобы иметь возможность сотрудничать с трансформацией, а не противодействовать ей, нам нужно понять, что характеризует любой процесс роста. Что наиболее характерно в процессе роста, что отличает его от других процессов?

У.: Он предполагает расширение.

У.: Всегда что-то меняется.

А.Х.: Давайте посмотрим на это повнимательнее. Что означает изменение? Что означает расширение? Это правда, что рост подразумевает изменения. Что требуется для изменений?

У.: Осознание.

А.Х.: Да, расширение осознания. Осознание действительно необходимо. Но это не объясняет, что такое изменение.

У.: Отпустить, выпустить что-то.

А.Х.: Хорошо. Это один из способов рассмотрения этого процесса. Это часть перемен. Что ещё?

У.: Это требует каких-то действий.

А.Х.: Но что означают изменения? Что означает рост?

У.: Трансформация.

А.Х.: Да. Но что это значит? Мы хотим дать определение трансформации, роста, изменений. Если вы посмотрите в словаре, каково будет определение слова «изменение»?

У.: Присутствие чего-то, чего раньше не было.

А.Х.: Которое требует чего?

У.: Отпустить что-то старое ради того, чтобы развить что-то новое.

А.Х.: Вот именно. Вот в чём состоит процесс перемен, роста и трансформации. Таков буквальный смысл. Согласно словарному определению, изменение — это когда что-то одно становится чем-то другим. Если, по определению, трансформация означает преобразование чего-то во что-то другое, тогда то, с чего мы начинаем, не есть то, чем мы заканчиваем. Конечный результат может быть совершенно отличным.

Нам нужно взглянуть на это более внимательно, чтобы понять, что это означает. Чтобы исследовать

это, мы рассмотрим надежды и чаяния, которые у вас есть, когда вы впервые начинаете процесс внутреннего роста. Вы приходите сюда с определёнными убеждениями и стремлениями к тому, что вы хотите получить на выходе. Вы приходите сюда и говорите: «Я хочу освободиться от своего страха. Я хочу быть счастливым. Я хочу иметь работу получше, больше любовников, более дорогую машину, быть более объективным». Верно? Это то, что стоит на повестке дня. Все хотят чего-то. У некоторых есть расплывчатые идеи, у некоторых есть более определённые идеи.

Но что означает «трансформация»? Разве трансформация не означает, что даже эти цели изменятся? Ваши цели принадлежат тому, кем вы являетесь сейчас, и если вы действительно изменитесь, то превратитесь в кого-то другого, и этот новый человек может не иметь тех же целей и устремлений. Если вы держитесь за всё те же цели и устремления, за всё те же идеи и планы, вы останетесь всё тем же человеком. Никаких изменений не произойдёт. Не будет ни преобразований, ни расширения, ни развития.

Если вы хотите расти, вам необходима готовность быть человеком с другими мыслями, идеями, убеждениями и переживаниями. Вы приходите сюда и говорите: «Я хочу быть счастливым». Хорошо, вы

хотите быть счастливым. Но, может быть, для того, чтобы быть счастливым, вам придётся стать другим человеком. Может быть, человек, которым вы являетесь в настоящее время, — несчастный человек. Вы говорите: «Я хочу оставаться таким, какой есть, но хочу при этом быть счастливым». Что ж, пожалуй, это невозможно. Может быть, несчастье есть часть характера того человека, которым вы сейчас являетесь. Может быть, вы сделаны из несчастья. Как вы можете оставаться всё тем же человеком и быть счастливым? Чтобы быть счастливым, вы должны быть другим существом.

У каждого человека есть всевозможные представления о том, кто он, как всё должно быть и что делает жизнь хорошей. Если вы хотите измениться, вы должны быть готовы позволить этим старым идеям и убеждениям умереть. Если вы говорите: «Я хочу расти и оставаться всё тем же упрямым человеком», здесь есть противоречие. Как вы можете измениться и при этом оставаться прежним?

Суть трансформации можно увидеть в процессе изменения, которое приводит к появлению бабочки. Есть несколько этапов. Один из них — личинка, или стадия гусеницы; гусеница в конце концов развивается и становится бабочкой. Поэтому, когда вы впервые пришли, вы были гусеницей — маленькой или большой, жёлтой или чёрной, африканской или

европейской — это не имеет значения. Вы говорите: «Я хочу расти», и, по вашему мнению, рост означает превращение в более крупную, счастливую и красочную гусеницу. Разве это не так? Вы не думаете: «Я собираюсь быть чем-то совершенно иным». Вы не хотите быть чем-то совершенно иным. Вы хотите быть более крупной, более красивой, более любящей гусеницей. Вам никогда не приходит в голову, что нужно быть чем-то другим, отличающимся от гусеницы. Вам даже не приходит в голову мысль о том, чтобы стать бабочкой. Это даже не входит в сферу того, что вы считаете возможным.

Итак, вы видите, что здесь есть проблема. Если гусеница продолжает оставаться гусеницей по мере своего роста, через некоторое время она будет чувствовать себя зажатой. Она становится больше, она растёт, но что-то определённо идёт не так. Она жалуется и идёт к терапевту. Терапевт поможет ей немного измениться здесь и немного там. «Нет, не ешьте эти кленовые листья. Они сделают ваше расстройство желудка ещё хуже». Она пробует одного врача за другим. Она идёт к хиропрактику, чтобы выпрямить позвоночник. Она идёт к массажисту, чтобы он помог ей расслабиться. Но гусенице никогда не приходит в голову, что она не будет чувствовать себя лучше, пока продолжает оставаться гусеницей.

Так думают на самом деле все. Никто не думает: «Я гусеница, которая будет чем-то другим, тем, о чём я понятия не имею сейчас, и я даже не могу подумать или сказать, что это может быть». Гусеница может думать только о гусеницах. Гусеница не думает о бабочках. Она видит бабочек и думает: «Какие интересные существа. Откуда они могли взяться?».

У всех нас есть свои предубеждения, наши системы верований о процессе изменения. Может быть, вы верите, что если вы вырастаете, то будете более умными, будете иметь меньше проблем, зарабатывать больше денег, а ваш желудок будет болеть не так сильно. Или, может быть, вы верите, что рост и изменение означают, что вы выйдете замуж и будете иметь двух детей и двух кошек. И будет идеально, если у вас и вашего мужа будет собака. Итак, вы начинаете работать над собой, и через некоторое время вы видите, что обладание всеми этими вещами может быть не тем, что на самом деле означает рост. И вы говорите: «Ладно, пусть будет одна кошка, а не две. Я вполне могу быть и с одной кошкой. Одна кошка, две собаки, муж и двое детей». И, конечно, дом где-то в деревне, и два отпуска в год, и непрерывная любовь со стороны нескольких людей. Если вы поработаете над собой ещё какое-то время, вы можете захотеть отпустить

и желание этих двух собак. Если вы серьёзно занимаетесь Работой, то в конце концов вы можете почувствовать любовь и безопасность в своей собственной сущности, рассматривая внешние лакомства как желательные, но не необходимые для вашего удовлетворения.

Существует множество видов личинок. Для вашей конкретной гусеницы изменение может означать принятие двух кошек и собаки, но не дома в вашей стране. Или вы можете обнаружить, что две кошки и одна собака — это не годится, и считаете, что для того, чтобы измениться, вам нужно иметь трёх птиц. Или вместо мужа или жены вам может понадобиться пять любовников за раз. Это лишь примеры того, как мы подходим к стремлению к переменам с фиксированными представлениями о том, что означают перемены.

Возможно, в детстве вас интересовали машины, и вы в конце концов окончили колледж по специальности «машиностроение» и работали инженером. Но, может быть, после нескольких лет работы инженером вам нужно стать кем-то другим, чтобы расти. Может быть, для вас лучше быть садовником. Вместо этого вы говорите: «Нет, я должен расти и меняться и одновременно быть инженером-механиком. И я не отпущу ни одну из моих кошек. Я собираюсь продолжать быть инженером-механиком с моими

двумя кошками и моей собакой, моим домом и всем остальным. В противном случае мне это неинтересно».

Итак, мы видим, что самым элементарным требованием роста является готовность отпустить то, что, по вашему мнению, сделает вас счастливым. Ведь когда вы меняетесь, вы больше не тот человек, который думал, что знает, во что вы изменитесь. Вы становитесь другим человеком. Потребности гусеницы — не то же самое, что потребности бабочки, в которую она превращается. Быть может, гусенице нужны две кошки и собака, а бабочке — нет.

Таким образом, существует необходимость в позволяющем отношении — в позволении вещам появляться, изменяться, трансформироваться без предвосхищений насчёт того, как именно это должно произойти. Вы можете управлять вещами только в соответствии с тем, кем вы сейчас являетесь. Будущее можно представить только по тем чертежам, которые вы уже знаете. Но реальные перемены означают, что чертёж изменится.

Единственное, что вы можете сделать, — это быть открытыми и позволять вещам происходить, позволять бабочке возникнуть из гусеницы и быть другим существом. Вы можете испытывать изумление, говоря: «Всё это время я думал, что мне нужно ползти быстрее! Я не знал, что можно летать». Можно ле-

тать, но если вы просто хотите остаться гусеницей, вы можете научиться ползать немного быстрее. Вы даже можете научиться ползать вбок. Но вам никогда не придёт в голову, что вы можете летать. Вы видите объекты, летающие вокруг вас, но не думаете о полёте, потому что у вас нет крыльев. Если вы позволите чему-то случиться, вы можете обнаружить, что у вас есть крылья и вы летите.

Обычно конкретные вещи, которые вы хотите, и те способы, посредством которых вы хотите себя переживать, определяются вашим образом себя. Независимо от того, какой именно образ вы хотите для себя, на самом деле, если вы посмотрите на него внимательно, он подразумевает, что вы желаете конкретных вещей, ибо они дадут вам определённые внутренние ощущения, чувства или восприятие. Вы на самом деле не в контакте с кошкой; вы в контакте со своими внутренними ощущениями. Кошка даёт вам возможность чувствовать себя определённым образом, и именно эти чувства есть то, чего вы в действительности хотите. Вы не хотите кошку, потому что это кошка. Вы хотите кошку, потому что она даёт вам повод чувствовать себя определённым образом. Что такого в том, чтобы была кошка, или дом, или муж, или жена? Если бы у вас не было особого чувства по поводу них, какая разница, есть они у вас или их нет? Если бы вы чувствовали то же самое, что

и всегда, тогда зачем было бы стремиться их заполнить? С таким же успехом вы могли бы завести себе носорога.

Поэтому мы рассматриваем происходящее с точки зрения внутреннего опыта. Вначале вы хотите получить определённые внутренние стимулы, определённые ощущения и чувства. Сначала вы можете подумать, будто хотите дом, собаку и кошку, ту или иную работу и так далее, чтобы вы могли чувствовать себя определённым образом — вероятно, ощущая, что вы в безопасности, комфорте или наполнены. Как гусеница, вы хотите получить определённую внутреннюю стимуляцию и гарантии, которые вы рассматриваете как своего рода питание.

Но, как мы уже видели, чтобы позволить трансформации случиться, вы должны быть открыты для возможности, что даже с точки зрения внутренних стимулов и ощущений то, чего вы хотите, претерпит изменения. Виды удовольствия, которые вы так высоко ценили, необязательно будут иметь отношение к бабочке. Это другой этап. Удовольствие ребёнка — не то же самое, что удовольствие подростка, а удовольствие подростка — не то же самое, что удовольствие взрослого. Часто люди говорят: «Нет, я хочу иметь то же самое, что и всегда. Я хочу сосать материнскую грудь, независимо

от моего возраста». Но если вам всё время нужна «материнская грудь», вы продолжаете быть ребёнком. Вы просто учитесь скрывать то, что хотите чего-то лучшего.

Вы должны быть готовы позволить, чтобы качество и образ этих желаемых внутренних ощущений и внутренних стимулов превратились в нечто такое, чего вы никогда не знали, о чём вы даже не думали, а также готовы допустить тот факт, что вы можете не увидеть этого, пока оно не произойдёт. Вы можете попытаться удержать идею о том, что хотите любви и счастья, но, возможно, любовь и счастье, которых вы хотите, — это не те любовь и счастье, что чувствовала бы бабочка. Может быть, любовь и счастье бабочки полностью отличаются от ваших представлений об этом сейчас.

Если вы продолжаете настаивать на том, что хотите того счастья, которое может испытывать гусеница, что произойдёт через некоторое время? Вы можете взорваться. Что-то может пойти не так. Возможно, у вас разовьётся рак. Гусеница может заболеть язвой желудка, опухолью мозга, всем чем угодно, потому что в её предназначении — измениться. Гусеница может настаивать: «Нет! Я не собираюсь меняться. Я просто хочу быть более любящей теми способами, какие я знаю». Но когда вы начинаете расти, то можете обнаружить, что вы не чувствуете

себя любящими и что вы испытываете другие виды ощущений и внутренних стимулов. Это, может быть, по ощущениям чем-то похоже на бриз. Но если вы не хотите позволить себе иметь внутреннее ощущение бытия бризом, то будете просто продолжать чувствовать то же самое, независимо от того, сколько вы работаете над собой.

Пытаться ограничить свой опыт — значит быть похожим на дерево, которое говорит: «Нет, давай у нас просто будут листья. Никаких фруктов». Когда вырастает фрукт, вы срываете его или заворачиваете в упаковочную плёнку. Что будет с деревом через некоторое время? Дело не только в том, что оно не принесёт никаких плодов; что-то случится с корнями и листьями, потому что дерево должно дать плод. Вы можете сказать: «Никаких фруктов, только цветы. Когда начнут появляться фрукты, остановите их. Остановите всё шоу». Таким образом, вы получаете все виды химических веществ, необходимых для того, чтобы цветы не стали плодами, потому что вы заранее решили, что должно произойти, а что происходить не должно. Или вы решаете, что самое замечательное — иметь оранжевые цветы, и всё. Если они розовые, вы хотите срубить дерево.

Иметь качество открытости означает позволить чему-то, чем вы не управляете, произрасти и по-

явиться самому по себе. Вы не говорите: «Нет, дальше будет гранат». Откуда вы это знаете? Если вы — дерево, вы не знаете, что из вас произрастёт. Человек может предсказать, что гранат появится на гранатовом дереве, но само дерево этого не знает. Допустим, через некоторое время вы видите, что просто хотите любви; это то, чего вы действительно хотите. Но любовь, как вы знаете, — это штука эмоциональная, эмоциональный вид волнения или кайфа. Чтобы позволить себе измениться, возможно, вам придётся испытать любовь как каплю мёда внутри вашего сердца. Вы можете сказать: «Нет, в сердце нет такого вещества, как мёд. Пчёлы делают мёд. Я использую его на тосте, кладу его в гранолу». Вы не позволяете себе чего-то другого — не оставляете возможности для того, чтобы на следующем этапе развития ваше сердце было полно мёда. Если вы этого не позволите, вы никогда не испытаете более глубокого и тонкого качества любви.

Таким образом, вы должны быть готовы не только позволить вашим мечтам и вашему представлению о себе всецело измениться; вам также нужно позволить вашему внутреннему опыту, вашим внутренним ощущениям измениться как по количественным, так и по качественным показателям. В противном случае вы остановите свой рост. После

долгого процесса роста вы обнаружите, что некоторые из самых глубоких и самых заветных внутренних ощущений, которые вы можете иметь, — это ощущения или переживания бытия самим собой, переживание вашей истинной идентичности, или Сущности.

Гусеница даже не учитывает такие вещи. «Нет такого понятия, как чувствование себя. Есть только возможность ходить в боулинг и на хорошее свидание. Что значит быть собой? Так не бывает». Когда вы допускаете более широкие возможности, вы начинаете ценить различные виды опыта, где вы можете в большей степени быть теми, кто вы есть на самом деле, стать ближе к самим себе.

Итак, то, что вы цените, изменится. Если вы продолжаете ценить одно и то же, вы не будете меняться. Вы можете обнаружить, что одно из самых удовлетворяющих и насыщающих переживаний — это почувствовать свою внутреннюю идентичность, сказать: «Это я!». Вы переориентируетесь с заботы о внешнем самовосприятии к внутреннему распознаванию себя. Вы даже можете обнаружить свою сущность: «О, это я! Теперь я знаю!». Вы все взволнованы, и это здорово. Но зачем останавливаться? Это не единственное открытие, на нём не нужно ставить точку. Откуда вы это знаете? Может, это тоже изменится. Может быть, это не всегда будет мёд. Се-

годня это мёд, завтра, быть может, будут абрикосы. Теперь-то вы думаете, будто понимаете: Сущность будет сладкой, словно нечто съедобное.

Возможно, это и правда, но вы снова ограничиваете своё переживание. Если вы позволите себе иметь отношение позволения, открытости к процессу роста, вы можете проснуться однажды утром и узнать, что вы — планета! Вы не могли направить свой рост с абрикоса на планету. Если бы вы продолжили сознание абрикоса, вы даже не могли бы помыслить о том, чтобы быть планетой. Вы должны поддерживать полное позволение и открытость, чтобы что-то подобное произошло. Тем не менее даже на этом этапе ваш ум может установить пределы: «Хорошо, теперь я вижу, как идёт процесс: от эмоций к плодам и до самых планет. Венера может быть следующим этапом, затем Марс и Плутон». Но если вы не знали, что эмоции могут стать абрикосами, а абрикосы могут стать планетами, тогда как вы можете знать, что они должны оставаться планетами?

Теперь вы становитесь умными: «Я понимаю эту идею. Речь идёт о том, чтобы становиться больше. Может быть, на следующем этапе я стану звездой». Итак, вы работаете над тем, чтобы стать звездой. Но следующее, что, возможно, вас ожидает, — это не бытие звездой. Вы не знаете. Но каждый день

вы медитируете и визуализируете звезду. Если бы вы были открыты и позволяли новому опыту прийти в вашу жизнь, вы могли бы обнаружить, что следующий этап — не становление звездой. Вы можете обнаружить, например, что есть вещи, скрытые внутри планеты. Следующим шагом будет не попасть с планеты на Венеру, или на Марс, или даже на Солнце, а попасть внутрь планеты. И когда вы идёте внутрь планеты, всё может пойти в *пуч!* и исчезнуть. И не будет ни эмоций, ни абрикосов, ни звёзд, ни планет — ничего, полное небытие, ничто.

Такого рода переживание отражает освобождение и развитие различных состояний и качеств Сущности путём проработки связанных с ними психологических вопросов. Коль скоро содержание бессознательных вопросов, по определению, не известно нашему сознательному разуму, а также коль скоро различные уровни Сущности не только не известны, но и невообразимы для личности, питание ожиданий или предпочтений относительно того, что произойдёт дальше, может лишь мешать процессу освобождения нашей сущности.

Процесс сущностного развития имеет свою логику, которую можно открыть только по мере прохождения этого процесса. Вы можете обнаружить, что если вы позволяете себе быть ничем, внезапно это

ничто становится совершенно иным нечто. Таким образом, вы больше не планеты, или абрикосы, или звёзды, вы — совершенно другая вселенная. Вы можете обнаружить, что вы определённого рода планета, которая становится планетой другого вида, и эта планета состоит из алмазов. Это не планета, о которой мы знаем. Внезапно всё состоит из алмазов; даже деревья оказываются состоящими из алмазов. Вы смотрите на людей, и они не похожи на людей; они выглядят как прогуливающиеся сияющие сферы. И каким же образом можно было знать об этом с самого начала?

Я не говорю, что произойдут конкретно эти вещи. Я пытаюсь устранить идеи и барьеры в вашем уме, чтобы позволить проявляться возможностям, которых вы не можете себе представить. Вы не можете представить себе эти вещи, пока находитесь в каком-то определённом месте. Чтобы позволять процессу роста происходить, нужно допустить, что возможно всё. Может случиться всё что угодно. Вы не знаете, что это будет. Вы не можете узнать следующий шаг. Если вы попытаетесь направить его каким-либо образом, вы просто остановите его. Вы можете быть только собой — быть тем, кто вы есть сейчас, и позволять следующему моменту разворачиваться. В конце концов, суть жизни — тайна.

Что я делаю — так это открываю ваш ум, чтобы вы могли воспринимать и позволять себе определённое отношение, определённый способ бытия. Самым свободным отношением к процессу роста является отношение полного позволения. Вы не пассивны и не активны. Вы позволяете. Мы увидим, что процесс разворачивается от одного к другому. Процесс возникает, если вы даёте ему пространство, чтобы он мог проявиться. Ваша самая важная работа состоит в том, чтобы понять барьеры, которые у вас есть на пути к развёртыванию. Где бы вы ни находились, вы смотрите на себя и понимаете, каковы ваши барьеры, какие вещи мешают вам полностью переживать то, что есть. Когда вы полностью переживаете, вы не пытаетесь ухватиться за какой-то опыт или определить, в каком направлении он должен идти. Вы просто переживаете его всецело и полностью, вот и всё. Ваш разум открыт для всего, что может произойти.

Это требует определённого доверия процессу — доверия, что есть такая вещь, как трансформация, и что всё будет хорошо, что она пройдёт наилучшим образом. На всех уровнях и этапах процесса внутреннего развития необходимо отношение доверия — без знания того, что произойдёт, позволение всему идти так, как оно идёт. Это относится к внешнему уровню, эмоциональному уровню,

тонким уровням, сущностным уровням — каждому из них. Любая идея о том, как будут обстоять дела, будет лишь создавать преграду. В тот миг, когда у вас появляется представление о том, как всё должно быть, вы создаёте себе стены и сидите внутри них. Нет доверия себе, нет доверия реальности, нет доверия процессу трансформации и роста. А что есть — так это ограничение, и вы будете страдать и жаловаться, как обычно. Когда мы позволяем разворачиваться естественному процессу роста, возникает расширение, счастье и радость.

Радость — это просто свобода процесса трансформации. Вы позволяете себе просто быть, меняться и расти, куда бы ваше существо ни забирало вас. В этом процессе есть радость и счастье. В тот момент, когда вы попытаетесь ограничить его или направить его определённым образом, радость закроется и появится тяжесть, грусть и боль. Кроме того, попытка предопределить, куда вы идёте, не сострадательна и показывает невежество. Откуда вы знаете, что будет дальше? Откуда вы знаете, какой должна быть ваша жизнь? Откуда вы знаете, что вы должны чувствовать внутри? Вы можете лишь верить, что всё произойдёт.

Допустим, у вас есть определённый опыт переживания своей сущности. Вы чувствуете истину. Вы знаете, что воплощаете истину, и вы чувствуете себя

наполненным и замечательным. Ваша открытость позволила этому случиться. Скоро вы можете обнаружить в себе такое отношение к ситуации: «Я хочу чувствовать себя так постоянно. Я не хочу терять это. Теперь, когда у меня есть моя сущность, я должен сохранить её. Я буду бороться против своей личности». Или вы могли бы рационализировать своё желание держаться за состояние истины, сказав: «Я должен сохранить это, потому что меня обычно обманывает ложь, а пребывание в таком состоянии осознания истины означает, что я буду лучше и честнее». Всё это правда. Но состояние осознания истины может длиться всего несколько секунд, и ваше отношение к этому должно быть открытым и позволяющим всему случиться. Место этого состояния может занять что-то иное. Если есть малейшее цепляние или привязанность к желанию сохранить его, вы возводите границу, стену.

Это вопрос маленькой или большой перспективы. Работа в направлении целей или определённых изменений полезна во многих случаях, но это меньшая перспектива, чем просто позволять чему-то происходить.

У.: Разве работа над чем-то не означает, что вы создаёте границы?

А. Х.: Иногда вы создаёте границы, и это полезно делать некоторое время. Но вы должны понимать, что вы делаете это некоторое время ради определённой цели и что это не самая обширная перспектива. Когда вы работаете над чем-то, вы не должны забывать, что это небольшая перспектива, а есть более широкая. И даже когда вы работаете над чем-то, вам нужно отношение, что всё может произойти. Вы работаете над чем-то, но сам опыт должен быть открытым и совершенно спонтанным.

Позволение не является пассивностью и не является актом решимости. Это ни то ни другое. Оно находится где-то между пассивностью и активностью. В некотором смысле вы активно-пассивны к своему переживанию.

Есть ли вопросы?

У.: На своей работе я чувствую, что хожу вокруг да около, и я недоволен тем, что делаю. Я задаюсь вопросом, стоит ли мне попробовать то или иное. Когда следует начинать быть активным и устремляться к чему-то ещё и когда нужно просто ходить вокруг да около? Обстоит ли дело так, что, когда желание становится достаточно сильным, вы просто его осуществляете и не будете о нём беспокоиться, или как?

А.Х.: То, о чём я говорю, не означает, что всё, что вы хотите сделать, вы идёте и делаете. Требуется определённое отношение, позволяющее произойти тому, что должно произойти. Для вас позволение реальности быть может означать, что вы можете чувствовать недовольство и видеть, что вы действительно хотите, видеть всю ситуацию. Смысл в том, чтобы не устанавливать пределы этому процессу. Вы просите меня дать вам правило, которое вы могли бы использовать, правило быть активным или пассивным, но я говорю, что правил нет.

У.: Откуда берётся истина?

А.Х.: Вы позволяете себе быть открытыми. Обычно, когда вы чувствуете, что не знаете, что делать дальше, вы сразу же хотите что-то предпринять. Но вам не нужно ничего делать — вам просто нужно присутствовать. Когда что-то происходит, вы присутствуете с этим. В конечном счёте доверие действительно становится доверием вашей сущности. Оно будет развиваться; доверие — это не то, что имеется у вас изначально. Чем больше вы узнаете себя и чем больше вы видите правильность своего собственного процесса по мере его развёртывания, тем больше у вас будет доверия к нему.

Вначале вы будете биться головой о стену много-много раз, пытаясь протолкнуть процесс в то или иное направление. Со временем вы поймёте, что самое лучшее — это просто позволять ему быть, позволять ему происходить. Частью этого процесса и является развитие доверия. По мере того как вы наблюдаете его всё больше, вы начинаете видеть на основе собственного опыта, что всякий раз, когда вы пытаетесь обусловить свой опыт каким-то определённым образом, в результате приходят разочарование и боль. И всякий раз, когда вы видите, как ограничиваете себя, это приносит свободу и расширение. Когда вы наблюдаете это много-много раз, доверие будет развиваться всё больше. Когда вы будете по-настоящему доверять, вы увидите, что ваша сущность всегда будет проявляться, что ваша истинная природа всегда будет просвечивать и что всё всегда обстоит гораздо лучше, чем вы могли предвосхитить.

У вас были некоторые подобные переживания, и количество таких переживаний будет расти. Наконец-то вы видите, что не можете доверять ничему — ни какому-то человеку, ни какому-то авторитету, кроме самого процесса. Наконец-то доверие — это не доверие человеку, не доверие теории, не доверие какой-либо власти, а доверие реальности. Это просто доверие, уверенность в самой Сущности.

Для того чтобы доверие зрело и углублялось, требуется время.

Вы будете склонны доверять в одних областях, а не в других. Когда мы боимся, мы склонны не доверять. Мы больше придерживаемся наших стен. Но когда вы будете вновь и вновь обнаруживать, что именно страх, как не что иное, заставляет вас держаться за свои стены, вы получите возможность отпустить больше таких стен. Чем вы свободнее от страха, тем больше готовы отпустить эти стены.

Часть процесса развития и роста — учиться доверять отношению позволения. В итоге развитие не состоит в том, чтобы пытаться загнать вашу сущность в то или иное конкретное состояние, а в том, чтобы позволять происходить всему, что должно. Таким образом, итоговое развитие отношения позволения всему происходить есть не что иное, как окончательное растворение личности, ведь все эти стены суть личность. Они сделаны личностью и подпинываются личностью. Личность — не что иное, как эти границы. Так что принимать такое отношение означает не принимать сторону личности. Оно даже не является принятием стороны Сущности. Оно вообще вне принятия сторон, вне всяческих предрассудков. Процесс развития — это непрерывно разворачивающийся, очень сложный, очень уязвимый процесс. Он идёт вверх и вниз, внутрь и вовне, вбок, во все сто-

роны, во всех направлениях. Само качество позволения — это та самая свобода, которую вы ищете.

Эта позиция позволения является альтернативой, которую ваш ум обычно не видит. Ваш ум может видеть, что возможны такие-то и такие-то сценарии, но могут быть и сотни других вариантов. Какой путь шире, просторнее — быть свободным, в то время как окружающая среда является такой, какой она есть сейчас, или быть свободным только тогда, когда она меняется? Перспектива позволения заключается в том, чтобы увидеть, что это стены, которые можно убрать. Перспектива позволения настолько велика, что она может видеть стены и позволять им существовать. Она настолько велика, что выходит за рамки даже вопроса о том, есть стены или нет. В любом случае вы позволяете всему происходить. В середине стены может быть открытое пространство. Таким образом, позволение может дать вам силы терпеть застревание, когда вы прорабатываете веру или чувство и отождествление с ним. Весь процесс работы над тем или иным вопросом происходит в пределах пространства или отношения позволения. Позволение не имеет пределов. Это величайшая свобода. Это свобода, которая не говорит, что хочет быть свободной от чего-либо. Это свобода, которая является просто свободой, независимо от того, есть стена или нет.

Итак, с одной точки зрения всё, что вы видите сначала, — это стены. С другой стороны, вы видите, что свет может пройти через трещины. И затем есть более широкое позволение, которое состоит в том, чтобы увидеть с самого начала, что нет трещин, или стен, или чего-то подобного. Всё это — одно и то же. Вы не ограничены ограничениями. Ограничения выглядят так же, как открытость. Как вы можете быть ограничены ими? Это сильно отличается от того, как думает личность. Личность думает, что для того, чтобы освободиться, всё должно выглядеть тем или иным образом. «Я должен убрать эту стену, чтобы быть свободным». И это верно в самом начале, потому что удаление стен — это удаление личности. Тем не менее последняя стена, которая должна быть удалена, — это вера в то, будто есть стены, будто есть личность, которая должна быть растворена. И тогда вы свободны.

Когда вы понимаете пространство позволения всецело и полностью, когда вы понимаете, что стены и открытость — одно и то же, тогда даже свобода теряет свой смысл. Вы свободны и от свободы. Вы не говорите: «Я буду свободен». Вы не говорите: «Я свободен». Вы свободны от этого.

Видите ли, это тонкий момент. Когда вы говорите: «Есть что-то, что нужно удалить», здесь уже есть предрасположенность, направление. Это ограниче-

ние. В тот момент, когда вы говорите: «Я хочу удалить это ограничение», вы создаёте ограничение, потому что говорите: «Я хочу, чтобы это было так, а не так». Кто это делает, если не личность?

Из этого не нужно делать правила поведения. Я имею в виду, что необходимо открыть свой ум. Чтобы познать свободу, нужно определённое восприятие, определённое отношение, которое само принесёт свободу. Если вы думаете: «Я знаю, что делать с этой ситуацией», вы не позволяете. Позволение — это состояние бытия. Оно не имеет ничего общего с «Я собираюсь делать то-то и то-то». Это отношение — окончательное отношение, — которое является отсутствием какого-либо отношения, то есть это позволение любого отношения. Вы позволяете, даже не позволяя. В противном случае вы создаёте ограничение.

В тот момент, когда вы занимаете какую-либо позицию, вы ставите стену в пространстве позволения. Даже когда ваша позиция состоит в позволении всему проявляться, единственное, что вы можете сделать, — это просто жить своей жизнью в полной мере. Ум не знает, что сказать. Остаётся чистейшая природа самого ума — полное позволение. Свобода настолько свободна, что позволяет быть и границам. Я уверен, что сейчас, когда я говорю, каждый из вас застрял в какой-то определённой границе,

пролегающей где-то. Каждый из вас может распознать ограничения своего собственного мира, с которыми вы имеете дело прямо сейчас. Вы хотите сохранить его таким, какой он есть, или избавиться от него? Пока есть часть вас, которая хочет куда-нибудь пойти или находит другую часть неприемлемой, — свободы не будет.

Глава 13

Взросление



Я считаю нашу Работу своего рода школой. Одной из важных отличительных особенностей школы является то, что она не является детским садом или яслями. Я думаю, если мы попытаемся понять различия между яслями и школой, мы сможем лучше понять, чем именно мы здесь занимаемся. Главное отличие состоит в том, что ясли предназначены для очень маленьких детей, а школа — нет. Если вы идёте в школу и считаете, что это ясли, вы, вероятно, ничему не научитесь. Вы просто будете головной болью для учителей. «Разве это не место, в котором о тебе будут заботиться, в котором тебе будут всё давать, в котором ты должен чувствовать себя в безопасности, защищённым, любимым и всё такое?»

В яслях от маленького ребёнка не ожидают, что он должен заботиться о себе. Взрослый заботится о детях. Взрослый обеспечивает, защищает и наблюдает за ребёнком, а от ребёнка не ожидают, что он будет нести ответственность за себя. В школе же ожидается, что ребёнок будет нести бóльшую ответственность.

На самом деле это одна из вещей, которой человек должен научиться в школе, — нести больше ответственности за собственное обучение. Учитель даёт вам информацию и направление, а вы идёте учиться самостоятельно. Вы выполняете домашнюю работу дома, учитель не делает за вас всё. Конечно, ученики могут жаловаться на учителя. Они могут жаловаться на необходимость изучения математики или химии, но это те предметы, которые преподают в школе. Нравится вам это или нет — это не проблема учителя или школы. Если вы решите пойти в школу — это то, чему вы должны научиться.

В этой школе у нас есть возможность повзрослеть. Это школа, в которой можно вырасти. В обществе в целом обычная ситуация похожа на ясли, полные маленьких детишек. Основное различие между реальными яслями и обществом в целом заключается в том, что ясли признаются в качестве яслей, в то время как общество в целом считает, что каждый человек является взрослым, хотя на самом деле каждый является ребёнком, который притворяется взрослым. В детском саду ребёнок не притворяется, что он взрослый. Наша Работа заключается в том, чтобы научиться, каково это быть взрослым, узнать, что такое взросление на самом деле. Из-за этого мы не можем относиться к людям как к детям, иначе они никогда не вырастут.

Все проблемы, которые у вас есть, довольно просты, потому что вы не хотите расти. Вы не хотите вести себя как взрослый; вы хотите продолжать быть маленьким ребёночком. Тот факт, что вы не хотите расти и хотите продолжать быть ребёнком, объясняет почти всё, что вы чувствуете. Это объясняет, например, такое распространённое и почти закономерное явление, когда ученики злятся на учителя за то, что он не делает чего-то для них или проводит с ними недостаточно времени. Они говорят: «Почему бы тебе не сделать больше для меня? Неужели это так сложно?». На самом деле они говорят: «Ты — не хорошая мама!». Это именно то, что чувствуют дети, когда мать не является тем, что они хотят. Взрослый не думает так. Взрослый смотрит на ситуацию и спрашивает: «Как лучше всего использовать эту ситуацию? Что я могу из этого получить?».

В этой Работе нет места для жалоб. Что делают жалобы? Жалобы используются только для того, чтобы держать мамочку рядом. Вы жалуетесь мамочке, и мамочка делает так, чтобы вы почувствовали себя лучше. Когда вы взрослый, в чём смысл жаловаться? Если вы злитесь на своего учителя, на расписание или на ситуацию с парковкой, вы думаете, что мамочка должна быть рядом, чтобы заботиться о вас и исправить ситуацию. Но вы должны учиться быть

взрослыми, а это означает делать всё, что вы можете сделать в сложившейся ситуации. Вы пришли сюда не для того, чтобы получить что-то. Вы пришли сюда, чтобы повзрослеть.

То же самое происходит в каждой сфере вашей жизни. Попадая в ситуации, когда что-то идёт не так, большую часть времени вы злитесь, жалуетесь, грустите об этом, обвиняете другого человека или себя. И какая польза от этих действий? Вы видите, что только ребёнок будет вести себя так? Если что-то пойдёт не так, взрослый будет смотреть на ситуацию, смотреть, что он или она могут сделать, забыв об остальном. Всё остальное — пустая трата времени.

Я не пытаюсь вас принизить. Дело не в этом. Я понимаю, почему большинство людей ведут себя как младенцы. Наша цель здесь — начать осознавать, что происходит на самом деле, увидеть, что большую часть времени мы ведём себя как дети и наши трудности возникают потому, что мы хотим продолжать быть детьми, вместо того чтобы расти. Быть может, вы верите, будто это замечательно — жить жизнью ребёнка, играть и не иметь никаких обязанностей, но если вы посмотрите на ребёнка, то увидите, что на самом деле его положение не столь завидно. Ребёнок находится на иждивении и попечении, у него нет свободы. У него нет выбора. Жизнь ребёнка

очень ограничена. Взрослый человек живёт совсем иной жизнью. У взрослого есть свобода, у взрослого есть выбор. Таким образом, нельзя хотеть продолжать быть ребёнком, а затем жаловаться на то, что всё идёт не так, как вам хочется, — потому что у детей всё происходит не так, как им хочется. Если вы хотите, чтобы всё было по-вашему, вы должны вырасти и сделать, чтобы всё было так, как вы хотите.

Давайте более внимательно рассмотрим процесс, в котором мы участвуем здесь. Мы говорим, что эта Работа в основном является процессом обучения взрослению. Дело не в том, чтобы стать *лучше* или стать более совершенным человеком. Это вопрос взросления, включающий в себя всё, что подразумевается под взрослением. Невротический человек подобен ребёнку. Психотический человек — младенцу. Здоровый человек — это взрослый.

В чём разница между ребёнком и взрослым? Самая важная особенность заключается в том, что ребёнок не в состоянии прокормить и защитить себя. Родители делают всё это для ребёнка. Затем ребёнок вырастает и делает это для себя и для своих детей. Взрослый — это человек, который может позаботиться о себе и близких и не ожидает, что кто-то другой сделает это за него. Взрослый — это тот, кто осознаёт ситуацию как есть, видит то, что есть, знает свои воз-

возможности и ограничения и действует соответствующим образом. Взрослый — реалист и знает, чего ожидать от ситуации, а чего не ожидать. Вместо того чтобы действовать в соответствии со своими бессознательными убеждениями, взрослый действует исходя из текущей ситуации и может оценивать свои возможности в соответствии с ней.

Например, вера в то, что ваш партнёр даст вам что-то — любовь, или безопасность, или самоуважение, — это вера ребёнка, потому что очевидно, если вы посмотрите ясно, что человек не даст или не может дать вам такие вещи. Когда вы ведёте себя как ребёнок, вы продолжаете верить, что другой человек должен дать вам определённые вещи. Когда, скажем, ваша партнёрша этого не делает, вы злитесь и вините её. Если бы вы были взрослым, вы бы знали с самого начала, на что способен человек. Но обычно мы не видим человека как того, кто он есть на самом деле. Вы бессознательно верите, что этот человек является вашей матерью, и продолжаете чувствовать и вести себя как ребёнок по отношению к матери — ожидая от неё соответствующего поведения, и сердитесь и разочаровываетесь, когда не получаете того, что хотите. Взрослый не делает этого. Если что-то не случается, он говорит: «О, я вижу. Я сам сделаю это». Но когда малыш что-то хочет, а мама не приходит, малыш

злится, плачет и закатывает истерику. Это то, что большинство людей делают со своими друзьями, верно?

Когда вы вступаете в отношения с другим человеком, вы на самом деле не вступаете в отношения с ним. Вместо этого вы постоянно относитесь к этому человеку, как если бы он был вашим отцом или матерью. Основная причина, по которой вы продолжаете относиться к другим людям как к отцу или матери, заключается в том, что вы хотите продолжать быть ребёнком. Вы хотите смотреть на других людей как на взрослых, а сами оставаться ребёнком.

Это становится ясно, если вы посмотрите на то, что чувствуете большую часть времени. Вы чувствуете, будто все остальные взрослые, а вы — ребёнок. Из-за этого вы ожидаете определённых вещей, злитесь, когда вам что-то не нравится, и хотите, чтобы всё было вашим и по-вашему. Вы видите мамочек и папочек повсюду, и вы надеетесь, что получите то, что хотите, если просто будете хорошими. Это связано и с тем, как вы относитесь к Работе. Вы чувствуете, что, может быть, если вы будете осуществлять эту Работу, то будете милыми и прекрасными, не такими, какими вы были, когда были маленькими детьми. Вы надеетесь, что наконец-то мама и папа узнают, что вы действительно милый ребёнок,

и позаботятся о вас. Они будут утешать вас, когда вы этого хотите, и каждый раз, когда вы захотите леденец, кто-то будет передавать вам его, чтобы вы могли его пососать. Это одна из главных причин, по которой люди приходят в процесс Работы. Они думают, что это способ быть успешным ребёнком. «Как хорошо было бы, — думают они, — понимать больше и расширяться больше, чтобы люди подумали, что я замечательный, и хотели быть рядом со мной, и делать то, что мне нужно, и давать мне то, что я хочу». Наше бессознательное, наша неспособность видеть вещи такими, какие они есть, присутствуют в основном потому, что мы не хотим расти. Наше бессознательное — это бессознательное ребёнка. Вы на самом деле продолжаете видеть вещи такими, какими вы видели их, когда вам был примерно годик.

Начать осознавать, стать сознательным — значит повзрослеть. Это значит видеть вещи такими, какие они есть. Когда вы видите вещи такими, какие они есть, вы видите, что есть определённые задачи, которые вам нужно выполнить. Есть определённые вещи, которые вы можете получить из внешней реальности, и есть вещи, которые вы не можете получить. Существуют основные законы, по которым работает вселенная, и взрослый — это тот, кто знает об этих основных законах и действует соответственно, а не как

протестующий и жалующийся ребёнок. Когда идёт дождь, капли падают вниз. Вы можете негодовать по этому поводу, желать, чтобы он лил вверх, но независимо от того, сколько вы будете плакать об этом, дождь не польёт вверх.

Человек, который не вырос, будет бессознательно видеть других людей — мужчин или женщин — как ходячие груди, возможно, наполненные молоком. Большинство из вас видят людей именно как груди, приближающиеся к вам или уходящие от вас. Вы удивляетесь: «Они большие или маленькие? Есть ли у них что-то внутри? Я получу это или нет? Мне подойдёт это молоко или у меня заболит желудок?». Разве мы не так смотрим на людей? Или мы переживаем: «Не будет ли эта грудь слишком большая, не окажется ли в ней слишком много молока? Не утону ли я, не захлебнусь ли?». А то, что другие люди смотрят на вас точно так же, только усложняет ситуацию. Таким образом, это похоже на две груди, проверяющие друг друга, и каждая пытается выяснить, где находится сосок.

В некотором смысле то, что обычно называют «жизнью взрослого», на самом деле всего лишь второе детство. Когда мы дети, функции питания, ухода, защиты, снятия напряжения и утешения выполняют родители — особенно мать, когда ребёнок является младенцем. По мере развития личности ре-

бёнка он становится более независимым от матери, но это достигается путём интроекции матери, воссоздания её внутри. У вас внутри ваша мать, и поэтому в некотором смысле вы всё ещё ребёнок. У вас всё ещё есть мать, и вы верите, что она вам нужна. Вот почему, когда вы идёте глубоко внутрь себя в Работе, вы начинаете понимать, как сильно вы хотите, чтобы ваша мать была рядом, как сильно вы не хотите потерять её, как сильно вы боитесь разлуки и т. п. Глубоко внутри вы всё ещё верите, что вам нужна Мать.

Мать внутри вас — не физическая вещь; она запечатлена эмоционально в вашем бессознательном. Вы ведёте себя как она и ищете таких людей, как она. Вы чувствуете то, что она чувствовала, или вы находите людей, которые относятся к вам так, как она относилась к вам. Таким образом, рядом с вами всегда есть Мать. Это, или личность, взрослого в действительности является ребёнком, за исключением того, что теперь мать пребывает в иной форме. Даже те, кто отрицает своё желание, чтобы мать была рядом, то есть те, у кого был негативный опыт взаимодействия с матерью, продолжают бессознательно искать негативный аспект матери, тогда как на сознательном уровне чувствуют обратное. Мать всё ещё практически та же мать, что была у вас и раньше. Вы проецируете этот образ наружу и хотите, чтобы другие

люди были такими, как она, или вы ищете других людей для выполнения этих материнских функций для вас, или вы ищете в обществе безопасность, комфорт или средства к существованию.

Таким образом, в эмоциональном плане личность продолжает поддерживать симбиотические отношения с матерью. Мы вырастаем физически, но не эмоционально. Мы продолжаем бессознательно верить, будто мы зависимы в таких аспектах, от которых взрослому на самом деле нет необходимости зависеть. Вы видите себя зависимыми от других в любви, одобрении, признании, поддержке, питании, контакте, удовольствии. Большинство людей думают, что всё так и должно обстоять. Они думают: «Как вы можете быть взрослым человеком, иметь карьеру и хорошую жизнь, если у вас нет пары или хотя бы любовника?». На самом деле так думают большинство людей. Они даже и не сомневаются в этом. Они думают, что им нужна любовь, и это правда. Но то, что они видят, — это личность. Это функционирует через эмоциональную зависимость, и вы называете это любовью.

Даже если вы одни, не в браке, не в отношениях или не в группе, вы всё ещё имеете отношения со своей матерью — матерью, находящейся внутри вас. Вы имеете отношения со своим суперэго, которое всегда вас избивает. Почему ваше суперэго из-

бывает вас? Потому что это заставляет вас чувствовать, что ваша мать рядом. Когда вы были ребёнком, ваша мать всегда выносила о вас суждения. Так что каждый раз, когда вы чувствуете себя маленьким ребёнком, ваша внутренняя мать приходит и колотит вас. Тогда вы чувствуете себя в безопасности. Вы можете жаловаться, но при этом чувствуете себя в безопасности.

Школа — обычная школа — помогает вам стать взрослым на практике. Вы учитесь запоминать информацию. Вы изучаете навыки, которые помогают вам зарабатывать на жизнь. Вы учитесь делать то, чему учит вас учитель. Но школа не учит вас расти психологически. В нашей школе мы даём возможность вырасти психологически, стать взрослым на эмоциональном уровне, стать по-настоящему автономным. Вы учитесь обеспечивать себя эмоциональным питанием. Вы учитесь дарить себе любовь, сострадание, одобрение, признание, поддержку и силу. Вы перестаёте верить, будто вам нужны эти вещи извне.

Большинство людей жалуются, протестуют и чувствуют себя несчастными, когда не получают любви извне. Взрослый не жалуется; эмоционально взрослый человек имеет свою собственную любовь, доступную внутри него. У него больше нет бессознательной веры, будто он умрёт без любви, получаемой извне.

Из-за этого можно подумать, что взрослеть — значит стать одиноким, изолированным, не способным общаться. Но это тоже страх ребёнка. Только ребёнок может верить: «О, я буду совсем один, сам по себе. Это действительно страшно!». Взрослый не боится остаться один или в одиночестве. Взрослый знает, что у него есть выбор — быть одному или быть с другими.

То, что, по существу, происходит в процессе реального взросления, — так это то, что вам больше не нужны ваша мать или ваш отец. Вам не нужно, чтобы ваша мать была внутри вас или вне вас. В процессе растворения матери внутри вас вам придётся иметь дело со страхом, что там не будет ничего, чтобы поддержать, защитить, утешить или напитать вас. Вы должны знать, что у вас есть эти способности в себе. То, что занимает место матери — сначала физической, а затем и психологической матери, — это ваша сущность. Распознать, воплотить, интегрировать и развивать свою сущность — значит стать взрослым. Ваша сущность — это и есть вы. Это не то, чему вы учитесь у своей матери. Сущность не похожа на неё и не связана с вашим суперэго. Это ваше настоящее «я». Тогда у вас будет то, что ваша мать давала вам в вашем физическом детстве, — любовь, сострадание, поддержка, разумность, сознание, защищённость, удовольствие, наполненность, осво-

бождение — всё это. Сущность может дать вам эти вещи, ведь Сущность и есть поддержка, сила, разумность и так далее.

Если вы обращаете свои взоры на других, желая получить эти вещи от них, вы получите именно то, что у них есть. И что же это? Психологическое младенчество. По сути, все страдают от переживаний нехватки и голодны, бедны с психологической точки зрения, слабы, бессознательны. То, что вы получаете извне, — это фрустрация*, страдания, боль и разочарование. Только если вы обратитесь к Сущности, вы найдёте настоящую любовь, поддержку, сознание, разумность, силу и защиту. Вот где они существуют в чистом виде. Это основная и очевидная истина, что если вы обратитесь к внешнему миру, то получите

* Фрустрация (англ. *frustration*) — термин, который, как ни странно, трудно перевести на русский язык. Иногда переводят как «негодование», «разочарование», «расстройство», но в действительности он означает то накапливающееся негативное психоэмоциональное состояние, которое возникает при длительных переживаниях неудовлетворения потребностей, при неудачах, ситуациях расхождения желаемого с имеющимся. Например, вы к чему-то стремитесь долгие годы (карьерный успех, удачные отношения, творческая самореализация), но так и не получаете этого, словно бьётесь о невидимую стену; тогда вы будете, скорее всего, фрустрированы этим тщетным ожиданием. Также это может быть неудовлетворённость от неосознаваемых (бессознательных) потребностей в любви, отражении и т. п. — Прим. ред.

ту боль, которая царит там, но если вы обратитесь к Сущности, вы найдёте то, что хотите. Вы найдёте свою собственную сущность, которая является источником всех вещей, которые, как вам доселе казалось, вы можете получить извне. Таким образом, процесс взросления — это изучение основного закона и изучение того, как обращаться к нему всё больше и больше, пока вы не станете целиком и полностью самой природой своей сущности, видящей, что всё уже присутствует — всё, что вам нужно.

Именно поэтому все учения, существовавшие и существующие, и все религии говорят о том, чтобы смотреть внутрь себя. «Загляните внутрь себя, — говорят они. — Познайте себя». Это не моральный или религиозный закон; это то, как всё обстоит на самом деле. Дело не в том, что вы будете хорошими, если заглянете внутрь; это единственный способ, которым всё будет работать. Это самая практичная вещь. Я говорил об этом много раз. Когда я говорил о *латифе** сердца, я сказал, что главное — это направление разворота, или обращения, внутрь или наружу. Если вы разворачиваетесь наружу, вы не только получаете то, что находится снаружи, но и через само это движение вовне внутреннее закрывается. Так что, если развернуться наружу, сердце закроется. Если вы об-

* Лати́фа (*latifa*) — тонкий энергетический центр. — Прим. ред.

ращаетесь внутрь, к своей сущности, она откроется. Это основной закон сердца.

Этот принцип сформулирован по-разному. Есть два основных способа работы с ним. Один из них — теистический подход, а другой — нетеистический подход. Теистическая формулировка была основным подходом на Западе. Иудео-христианские и мусульманские традиции были сформулированы вокруг существования божества или Бога. Эти традиции говорят, что если вы будете стремиться к Богу, то попадёте на небеса, а если вы будете стремиться к чему-либо ещё, то попадёте в ад. Нужна полная вера, полная отдача себя, полная открытость, полное обращение к Богу. Это не что иное, как движение к Сущности, ибо Бог есть не что иное, как природа Сущности, сущность Сущности, источник Сущности. Так что если вы обратитесь к Сущности, источнику Сущности, природе Сущности, вы получите царство сердца, которое есть небо. Если вы обратитесь к чему-то другому, вы получите то, что мы называем «ложной жемчужиной», личность, и все страдания и мучения, которые суть ад.

В нетеистических традициях — например у буддистов и даосов — не постулируют существование Бога. Буддисты говорят о Четырёх благородных истинах. Первая благородная истина заключается в существовании страдания. Такова природа личности. Вторая

благородная истина заключается в том, что причиной страданий является желание. Третья благородная истина заключается в том, что есть выход из такого положения вещей. И Четвёртая благородная истина — это, собственно, путь. Итак, есть страдание; причина его — желание; можно прекратить желание; и есть путь к этому прекращению. Желание здесь — стремление к внешним вещам: «Я хочу того. Я хочу этого. Дайте мне любовь. Дайте мне удовольствия». Оно ищет вещи вовне. Прекращение желания — это движение внутрь.

Теистический подход исходит из перспективы сердца. Другой подход, буддийский, является перспективой ума. В главном же они суть одно и то же.

Взросление есть познание этой фундаментальной истины, принятие её и принятие соответствующих мер. Вы можете плакать и обвинять других людей в том, что они не дают вам того, что вы хотите, но если вы будете упорствовать в Работе, вы наконец увидите, что так оно и должно быть. В процессе вы будете протестовать. Вы будете противостоять и противиться во многих отношениях — грубым и тонким, прямым и косвенным образом. В процессе взросления у вас будет много опасений при мысли об отказе от детского отношения к жизни, ведь вы верите, что у вас нет возможности обеспечить себя тем, что вам жизненно необходимо. Вы бессознательно верите, что нет другого пути, кроме как искать вовне.

Тем не менее можно вырасти. Что значит «взрослый»? Вы думаете о взрослом как о человеке, который может заботиться о тебе. Почему же вы не думаете, что можете позаботиться о себе сами? Вы верите, что ваша мать или отец могли это сделать; почему вы не верите, что это можете сделать вы? Причина, по которой вы этого не делаете, заключается в том, что вы хотите продолжать быть маленьким ребёнком и иметь внутри себя мать или отца. Когда вы наконец изволите повзрослеть, Сущность становится вашей матерью и вашим отцом.

В этом процессе взросления вы должны ясно увидеть различные формы того, как вы притворяетесь, будто являетесь взрослым. Когда вы станете видеть эти проявления притворства насквозь, вам придётся противостоять фактам вашего детского психологического макияжа. Вам придётся видеть, переживать, конфронтировать и понимать свою детскость*, свою дефицитарность, свои страхи, недостатки и то, что вы считаете своими недостатками. Эти убеждения о ваших дефицитарностях и недостатках являются основой чувства, будто того, что у вас уже есть, — недостаточно.

Если вы иногда испытываете фрустрацию и разочарование, потому что я не ваши мама и папа, это

* В оригинале — *smallness*, букв. «маленькость», «невыврошенность». — Прим. ред.

есть нечто, что важно осмыслить. Если бы я играл роль ваших мамочки и папочки, вы бы продолжали быть ребёночком. Цель здесь заключается не в том, чтобы мама и папа позаботились о вас или чтобы вы чувствовали себя лучше. В этой школе мы учимся быть взрослыми, учимся заботиться о себе.

Глава 14

Отношение ученика к учению



Сегодня я скажу несколько вещей о вашем отношении к Работе, к учению и к личности учителя. Работа существовала во многих формах и проявлялась множество раз в соответствии с потребностями каждой культуры. В базовом, фундаментальном смысле учение — это ваша *линия жизни*. Это — спасательный канат, ведущий вас к вашему реальному существованию. Это факт, нравится вам он или не нравится, одобряете вы его или не одобряете, чувствуете ли вы себя хорошо или плохо в связи с ним. Он остаётся истиной. Вам редко, если вообще когда-либо, необходимо принимать или отвергать этот факт, доказывать или опровергать его. Ваша задача, если вы искренни, заключается в том, чтобы попытаться увидеть правду об этом и использовать её, чтобы заполучить свою настоящую жизнь. Без учения обычный человек так и останется неразвитым и будет человеком лишь в потенциале. Если вы хотите оставаться «нормальным» человеком — лишь зёрнышком своего собственного потенциала, тогда

вам не нужна Работа. Но если вы хотите актуализировать себя, жить как настоящий человек, тогда вы должны приложить усилия, чтобы увидеть, почему Работа является путём, ведущим к настоящей жизни.

Работа не является дополнением ко всему остальному, что вы делаете в вашей жизни. Если вы будете считать её дополнением, вы не получите от неё пользы. Канал влияния, канал питания будут закрыты для вас. Вы должны иметь правильное отношение к Работе, чтобы она была полезной для вас. Если вы считаете её некой вишенкой на торте, небольшим дополнением, чем-то интересным, то вам будет казаться, что Работа подобна другим вещам, не имеющим большого значения, как, например, вступление в какой-то кружок или запись на уроки танцев.

На протяжении тысячелетий считалось, что человек, который связан с любой системой Работы, должен сделать Работу самым важным делом в своей жизни. В противном случае она не принесёт пользы, и в таком случае было бы лучше, если бы человек и вовсе не пытался выполнять Работу.

Большинство людей не любят это слышать. У них могут быть всевозможные мысли и мнения о Работе, но они не хотят видеть этот фундаментальный факт. Это пугает, потому что признание истинной важности Работы угрожает всей вашей жизни. Это угрожает ложной жизни путём перенаправления вас

к вашей реальной, настоящей жизни. Работа — это жизненная линия, ведущая к вашей настоящей жизни, ведь Работа на самом деле является спасательным тросом для вашей сущности, вашего бытия, вашей истинной природы. Мало того что она является спасательным тросом для вашей сущности — Работа и ваша сущность неотделимы друг от друга. Стало быть, ваше отношение к Работе, к учению должно быть таким же, как и ваше отношение к собственной сущности, ибо учение и Сущность суть то же, что и Работа.

Если вы будете внимательно наблюдать за собой, то увидите, что ваше отношение к учению всегда точно соответствует вашему текущему отношению к собственной сущности. Часто люди будут смотреть на своё отношение к учению с точки зрения авторитета. Независимо от того, хотят ли они быть «последователями» или сопротивляются этому, они хотят иметь дело с учителем как с авторитетом. Поэтому они должны пройти через все свои суждения и эмоциональные проблемы, связанные с авторитетами. Но речь в данном случае не идёт ни об авторитете, ни о том, кто знает, а кто не знает, ни о том, чтобы следовать за кем-то другим. Все эти вопросы не имеют значения, когда дело касается того, чтобы постигать свою сущность, быть реальным и фактически существовать в качестве настоящего человека.

Какое вам дело, следуют за вами или вы следуете за кем-то? Неважно, говорят вам делать то, что вам нравится, или то, что не нравится, страшно ли то, что требуется от вас, одобряете ли вы это. Все эти реакции — маленькие, незначительные вещи, когда дело доходит до вашей реальной жизни, вашей человечности. Быть Сущностью, быть своей истинной природой значит по-настоящему *быть*, существовать. Как я это вижу, человек, который не живёт как Сущность, на самом деле не живёт вообще, не *существует* в фундаментальном смысле этого слова. Жизнь человека, который не знает Сущности, не живёт Сущностью, на самом деле трата времени попусту. Думаю, многие из вас знают это на каком-то уровне.

То, что может поспособствовать нам в этой работе, — это базовый способ взглянуть на вещи, которые помогут нам понять особенности ваших отношений с учителем и учением. Никто не заставит вас вступить в такие отношения. Это полностью зависит от вас. Если вы хотите быть связаны с учением, вам нужно приложить усилия для понимания отношений и их актуализации. Это как желание быть гражданином определённой страны. Это ваш выбор — хотите вы быть гражданином этой страны или нет. Когда вы решаете, что собираетесь быть гражданином страны, вы должны соблюдать принципы и законы этого государства.

Одно из назначений Работы — поощрять вас к актуализации и утверждению своей истинной индивидуальности. Это не значит утверждать вашу индивидуальность против Работы, ведь Работа представляет собой самую сущность этой индивидуальности. Если вы чувствуете, что утверждаете свою индивидуальность в противопоставлении Работе, тогда то, что вы утверждаете, не является вашей истинной индивидуальностью по той простой причине, что Работа — это то, что помогает вам реализовать истинную индивидуальность. В таком случае то, что вы утверждаете, — это ваша ложная личность; если вы не видите этого, усилия должны быть направлены на то, чтобы увидеть этот факт, а не на попытки рационализировать то, что вам нравится делать по прихоти. Мы должны увидеть и признать, что Работа всегда функционирует как линия жизни или спасательный трос для реальной жизни. Это означает, что ваше отношение к учению должно быть отношением уважения, внимания, любви, признательности, благодарности и служения в любое время, независимо от ваших конкретных сиюминутных чувств и мнений, ибо это то отношение, которое вам следует питать к своей сущности. Понимая своё отношение к учению, вы сможете актуализировать ваши истинные отношения с вашей сущностью, ибо учение является истинным выражением Сущности.

Ожидается, что различные проявления Работы — задачи, цели, регламенты, что угодно — будут вызывать в вас определённые реакции. Какими бы ни были эти реакции, они должны быть поняты, а не импульсивно отыграны. В противном случае вы примете сторону вашей ложной личности, противящейся вашей сущности. Я не имею в виду, что вы должны осуждать или порицать свои реакции. Нет. Вам необходимо понять их. Это часть Работы — производить эти реакции, чтобы у вас был шанс взглянуть на них и изучить их. Работа не делает что-то для вас или за вас. Работа — это путь, на котором вы будете всё больше становиться собой. Принципы, идеи, концепции и формулировки Работы проистекают из Сущности, которую вы пытаетесь актуализировать.

Вы должны увидеть, что именно вы проецируете на Работу и какие отношения напоминает эта проекция. Каждый раз, когда вы сомневаетесь в Работе, возражаете против некоторых её принципов или восстаёте против некоторых её положений, отождествляясь с такими взглядами, на самом деле вы не получаете выгоды от Работы. Канал закрыт вашими собственными действиями. В былые времена говорили, что в таких случаях вы не пригодны для Работы и не заслуживаете этого. Я думаю, что такое суждение исходит от суперэго. Лучше говорить, что

ваше собственное отношение закрывает дверь к вашей связи с Сущностью.

Когда вы прилагаете усилия, чтобы понять свои реакции на происходящее здесь, вы всегда найдёте лежащую в основании этого бессознательную проблему, какое-то сопротивление. Иногда трудно извлечь уроки из этих наблюдений. Хотя вы уже могли тысячекратно переживать эти эмоции, каждый раз вы всё равно с ними отождествляетесь, как будто это лучшее, что вам известно. Каждый раз, когда вы отождествляетесь со своими реакциями, вы словно засыпаете.

Вы отдаёте время, энергию, деньги ради Работы. С точки зрения того, что вы получаете, — это шелуха. Кроме того, это очень мало времени, энергии и денег. Наличие связи с вашей сущностью невозможно измерить в терминах времени, энергии и денег. Стать реальным, узнать, кто вы есть, и научиться жить как настоящий, подлинный человек — всё это нельзя измерить подобными мерками. Когда вы думаете о том, сколько времени или денег вы вкладываете, сама эта мысль закрывает каналы, потому что вы начинаете торговаться с Работой.

В былые времена ожидалось, что ученик отдаст не меньше, чем всё, — все свои деньги, всё своё время, вообще всё, — поскольку это было и остаётся самым эффективным способом. Здесь мы вас не просим поступать так. Мы просим минимум. Но принцип остаётся

прежним. Есть много историй, где мастер или учитель просит ученика отдать свою жизнь, прежде чем ему даётся какое-либо учение. Это очень важно. Невозможно преувеличить, насколько важен учитель для ученика.

Вы не можете судить о важности своей сущности, потому что она и есть *вы*. Без неё вы ничто. Понять это — вот самая важная часть вашей внутренней работы. Мы видим, что ученик не может судить о Работе до тех пор, пока он на самом деле не изучит её принципы. У вас могут быть мысли, идеи или мнения, но вы не можете судить о ней. Так что, если вы действительно хотите получить от Работы пользу, вам нужно будет понять все свои суждения, все свои мнения о ней, чтобы вы могли быть открыты для восприятия той подпитывающей эссенции, что необходима для роста ядра вашей Сущности. Иногда нужно подвергать сомнению Работу, но это нужно для того, чтобы найти истину и быть открытым истине.

Необходимо последовательно прилагать усилия, чтобы поставить Работу превыше всего остального. Это ваш путь к постижению драгоценности в вас самих. Сколько стоит ваша жизнь без вашей сущности? Что хорошего в вашем бизнесе, или ваших отношениях, или вашей сексуальной жизни, если вы находитесь не в контакте со своей сущностью, которая является источником всякой наполненности? Вы можете стать миллионером, иметь сотни любовников

или любовниц, что угодно, но если вы не в контакте со своей сущностью, все эти вещи бесполезны, пусты. Вы можете иметь все идеи, которые только захотите, но, если они не проистекают из вашей истинной природы, они — ничто. Они — прах.

Дело не в том, чтобы попытаться решить, что лучше сейчас — делать Работу или делать что-то другое. Ситуация в действительности никогда не бывает такой. Когда вы действительно поймёте, что такое Работа, вы увидите, что ситуация всегда такова, что Работа является основой реальной жизни. Всё остальное, что вы собираетесь делать, бесполезно, если в этом нет вашей сущности. Не обманывайте себя, что вы можете заниматься этим самостоятельно, ведь бóльшую часть времени ваше суперэго контролирует вас, и вашей жизнью управляет ваше бессознательное. Вы не можете осуществить это самостоятельно, пока ваше суперэго руководит вами. Вы можете сказать себе: «Мне в действительности не нужна Работа. Мне не нужна ничья помощь. Я найду свой путь». Некоторые люди попадают в эту ловушку. Но кто говорит это? Вы можете осуществлять Работу самостоятельно, только если ваша сущность уже является центром вашей жизни. Если это не так, то вам нужно учение или кто-то, кто связан с Сущностью.

Если вы действительно проясните своё отношение к Работе, само это действие сделает вашу работу.

Правильное отношение к учению заключается в том, чтобы отдаваться учению целиком и полностью, без колебаний, не ожидая ничего взамен и даже не думая, что вы отдаёте что-то. Это правильное отношение к учению. Если вы можете достичь этого, вы пребываете своей сущностью. Я говорю, что правильное отношение к учению — это предаться учению. Это происходит не потому, что учение хочет чего-то от вас. Учение или Работа ничего от вас не хотят и ни в чём не нуждаются.

Это любопытная ситуация: есть это присутствие или источник, который ничего от вас не хочет и не нуждается в чём-то от вас. В то же время *вы* нуждаетесь в *нём* для всего. Тем не менее, чтобы получить что-нибудь от него, вам нужно отдать ему всё. Именно в этом и заключается Сущность. Это диаметрально противоположно тому, как функционирует бессознательное и эго, не желая отдавать ничего, просто желая всё получать. Личность обычно просто хочет получать. Даже когда она даёт что-либо, она должна получить что-то взамен. Обычно она вычисляет, сколько она даёт и сколько она получает. Сущность этого не делает. Сущность даёт и не думает, что она даёт; она ничего не ожидает взамен. Сущность есть присутствие удовлетворения как такового.

Правильное отношение к учению создаст правильное отношение к вашей сущности. Вся красота в том,

что если вы преуспеете в этом, вы будете тем, что вы ищете! Так что, даже вкладываясь в Работу, вы что-то получаете. Такова ситуация, и в конечном счёте её необходимо понять и актуализировать. Для этого нужно взглянуть на своё бессознательное и понять в нём всё, что создаёт неоднозначное отношение к Работе. Независимо от того, считаете ли вы иначе, — и особенно в те времена, когда вы считаете иначе, — самое главное — приложить большие усилия для того, чтобы разотождествиться с чувствами, проявляющимися как осуждение, сопротивление Работе или намерение делать что-то другое. Вы должны разотождествиться и понять, что именно происходит, ибо именно в эти моменты вы пытаетесь защититься от чего-то очень важного в вашем бессознательном, и ваше бессознательное изо всех сил сражается за это. Очень редко дело обстоит иначе, если вы занимаетесь реальной Рабочей ситуацией. Когда вы приближаетесь к состоянию серьёзной приверженности Работе — и, следовательно, самим себе, — высока вероятность того, что ваше бессознательное разверзнет врата ада, ведь его работа состоит в том, чтобы поддерживать защитные механизмы, которые удерживают вас вдалеке от вашей сущности. Таким образом, наличие этих конфликтных настроений в отношении Работы является хорошей возможностью увидеть, что стоит между вами и вашей сущностью.

Работа, как я уже сказал, ничего от вас не хочет. Однако Работа заберёт у вас то, что необходимо забрать. Работа снимет тяжесть с ваших плеч, независимо от того, насколько вы влюблены в свою ношу. Сущность возьмёт то, что обременяет вас, и вернёт вам самого себя, не меньше. Не то чтобы Работа делала вам одолжение, будучи добра к вам или что-то в этом роде. Весь этот процесс весьма объективен — можно сказать, законопослушен, — в том, что он следует естественному закону.

Учитель не восседает, довольный собой, радуясь, что он что-то у вас взял или чем-то вас одарил. Так это не работает. А работает это в точности так же, как когда дождь падает и орошает землю. Дождь не думает: «О, хорошо! Посмотри на все эти деревья, которые растут из-за меня». Дождь просто идёт. Такова его природа. Это правда, что дождь даёт земле силы, но дождь не думает о том, что и как он даёт; он не ожидает получить за это вознаграждение.

Существенная часть вашей Работы состоит в том, чтобы понять и актуализировать ваши отношения с учением, понять ваши барьеры и конфликты в отношении собственных установок, правил, графиков и всего прочего и попытаться сделать ваши отношения с учителем и Работой максимально чёткими, как можно более точными, как можно более непосредственными. В практическом плане это означает

понять, как вы можете подстроить или организовать свою жизнь, чтобы быть в гармонии с расписанием; как вы можете быть пунктуальны; как вы можете производить оплату, когда вас просят об этом. Это значит всегда сознательно, намеренно помнить о том, чтобы делать эти вещи, помнить правила и установки и делать всё возможное, чтобы их реализовать. Это то, чего ожидают от вас, когда вы присоединяетесь к любой серьёзной организации. Это ещё более важно в Работе из-за природы того, чему вы должны научиться. Делая эти вещи, вы учитесь быть ответственным человеком. Вы учитесь иметь правильные отношения со своей сущностью. Если вы этого не сделаете, вы не сможете поддерживать отношения со своей собственной сущностью. Вы всегда будете запаздывать. «О, позвольте мне сначала сделать то, тогда я сделаю это». Это уже предпочтение чего-то другого самой вашей природе. Ну, и как это может сработать?

Конечно, вы должны быть разумными. Иногда вам приходится опаздывать по той или иной причине, которая вне вашей власти. Когда у вас действительно есть контроль над ситуацией, у вас есть выбор. Именно тогда происходит ваша работа. Вот когда вы можете осуществить некоторые из самых важных проработок вашей личности через понимание своего бессознательного. Правила и расписания будут ме-

няться время от времени — именно для того, чтобы выявить эти реакции в вас, чтобы вы могли посмотреть на них. Примером может служить положение, о котором я упоминал в прошлый раз: каждый, кто хочет быть в группе, должен быть на всех встречах всё время, за исключением особых обстоятельств. Это сделано ради вас же. Какое мне дело? Если вы придёте не на все встречи, у меня будет меньше работы. Почему я требую, чтобы вы приходили на каждую встречу? Потому, что мы смотрим на вашу ситуацию и на то, как вы можете выполнять свою внутреннюю работу, чтобы извлечь пользу из этого учения наиболее действенным и эффективным образом. Если бы я не заботился о вас, я бы позволил вам приходить раз в месяц или раз в два месяца. Я бы ничего не потерял.

Правильное отношение к учению не является вопросом слепого послушания, хотя в стародавние времена оно и называлось «послушанием учению». В конечном счёте это ваше *изволение* к послушанию учению и вашей сущности. Это послушание с пониманием того, почему отношение послушания — то, что работает лучше всего. Это понимание происходит через понимание вашего бессознательного. Учиться иметь правильное отношение к учению означает научиться быть восприимчивым, научиться быть чистым и не засорённым каналом для восприятия учения. Это очищает канал для вашей связи

с вашей сущностью. Бессознательное — то, что стоит на пути этой связи.

Пытаясь понять и актуализировать эти отношения, вы будете противостоять всевозможным частям вашего бессознательного — чувствам, мнениям, предрассудкам, ощущениям, любимым шаблонам, которые у вас есть. Эти проблемы следует рассматривать с позиции разотождествления. Один из способов взглянуть на этот процесс заключается в том, что вы должны понять своё бессознательное и свои конфликты достаточно хорошо, чтобы быть открытыми, дабы вы могли получить от учения всё, что необходимо. Однако это не самое точное понимание. Работа, направленная на получение понимания бессознательных и личных конфликтов, которые являются барьерами на пути открытости, сама по себе является получением. Она является отдачей, но она же является и приобретением. Не то чтобы вы работали для того, чтобы получить. Сама работа, которую вы делаете, — это то, что вы отдаёте, и она же есть то, что вы получаете. Сама работа и *есть* процесс трансформации. Работа упорядочивает ситуации для того, чтобы этот процесс происходил. Я не имею в виду, что вы ничего не получаете, кроме фактической работы, которую вы делаете. Если вы подключены к Работе, вы автоматически получаете как осознаваемым, так и не осознаваемым вами образом. Это происходит

постоянно. Ваша работа делает поток более устойчивым. Питание присутствует; сущность учения присутствует и доступна вам во все времена. Ваша работа может катализировать своего рода алхимическую реакцию, результатом которой станет кристаллизация определённых веществ, которые являются вашей сущностью.

Вы читали у Успенского отсылки на Гурджиева, который говорил о преобразовании пищи. Вот о чём я сейчас говорю. Еда имеется в наличии и может стать пищей для вашей сущности. Что-то должно произойти, и это — работа, которую вы делаете, чтобы понять себя. Ваша работа — это шок, который необходим для того, чтобы преобразить вещества в новую, более тонкую форму, которая является вашей сущностью.

Как правило, вы не видите вещи объективно. Точная сонастройка с учением не происходит оттого, что вы обычно проецируете своё суперэго или своих родителей на учение или на личность учителя. Это и есть главное препятствие. Вы думаете, что Работа — это ваши мать или отец, и тогда вы относитесь к учению или учителю так, как вы относились к ним. Вы ожидаете того, чего ожидали от своих родителей. Вы думаете, что если я попрошу вас сделать определённую вещь, моя мотивация будет такой же, какая была бы у вашего отца или матери. В общем, у вас есть все

эти реакции и мнения, и вы не видите ясно. Если вы попытаетесь понять эти отношения, вы сможете освободить себя от необходимости строить отношения по образцу отношений с вашими родителями.

Дело не в том, чтобы пытаться доверять учению или учителю. Если это действительно настоящее учение, тогда это вопрос понимания, что же мешает вам довериться. Что вам нужно сделать — так это спросить себя: «Что заставляет меня чувствовать себя так? Какие влияния в моём бессознательном определяют моё отношение?». Причина, по которой вы иногда не доверяете учению, часто является той же причиной, по которой вы не доверяете своей сущности. Большинство из вас до сих пор не доверяют своей сущности. Большинство из вас не верят, что она будет присутствовать в достаточной мере, чтобы позаботиться о вас. Вы не верите, что она есть то, что вам по-настоящему нужно. Вы не верите, что она есть то, что по-настоящему знает. Вы всё ещё предпочитаете слушать свою маму.

Так что иметь правильную сонастроенность с учением или правильное отношение к учению означает, что вы рискуете быть не верны своей матери. Именно своим суперэго, именно своей личностью, именно своим бессознательным — вот чем вы рискуете. Иисус сказал: «Оставь своих родителей и следуй за мной». Именно это он и имел в виду, ведь вы обычно слушаете свою мать. Вы всё время пытаетесь

бороться с ней... вы спорите, вы злитесь, всё такое... но вы всё равно слушаетесь. Это то, чего вы постоянно слушаетесь. Вместо того чтобы слушать Иисуса, люди слушают своих матерей. Иисус ничего не имел против матерей и отцов. Иисус имел в виду, что вы должны слушать учения, присутствующие в вашей сущности, а не слушать своё суперэго.

Мы доходим до того, что разбираемся с вопросом вашей верности и преданности своим родителям. Большинство людей на глубоком уровне очень лояльны и верны. Они пойдут на огромные страдания, чтобы избежать проявления нелояльности к своим родителям, независимо от того, насколько они их ненавидят. Рано или поздно выбор будет сделан: быть лояльным вашей обусловленности и, как следствие, — образу ваших родителей в вашем бессознательном; или же быть верным своей сущности, что даёт вам свободу и истинную защищённость.

У вас есть шанс иметь по-настоящему искренние и прямые отношения с настоящим человеком — учителем. Это, вероятно, самые реальные отношения, которые у вас есть в вашей жизни, и это может помочь вам с другими вашими отношениями. Это возможность жить таким образом, который приносит вам настоящую, истинную пользу, вместо того чтобы жить в соответствии с предрассудками вашего бессознательного, никакой пользы не несущими.

Если люди не придерживаются правил и принципов Работы, я не разрешаю им оставаться в группе. Если они не будут выполнять Работу в соответствии с инструкциями, очевидно, они не будут учиться, и нет смысла в их пребывании здесь. Зачем зря тратить время?

Я заметил у учеников несколько закономерностей в связи с правилами Работы. Во-первых, каждый раз, когда мы меняем какие-то правила, некоторые возражают, некоторым это не нравится, а некоторые не хотят подчиняться. Тогда я должен сделать что-то, чтобы помочь людям понять это правило. Если я должен инициировать их попытку понять, для меня это нормально. Но из-за этого они теряют шанс самим инициировать понимание. Ещё одна вещь, которую я замечаю, — это что через некоторое время некоторые люди становятся небрежными; они забывают о принципах, правилах, расписании. Некоторые люди начинают посещать занятия всё реже, становятся менее пунктуальными. Тогда я должен сделать что-то, что подтолкнуло бы их к тому, чтобы помнить. Опять же, если я сделаю это, вы потеряете шанс научиться чему-то для себя. Я буду продолжать напоминать вам о правилах Работы, но вы должны научиться напоминать себе сами. Со временем вам нужно будет стать независимыми от учителя. Вам самим придётся выстраивать правильные отношения.

Вы будете хотеть это, вы предпочтёте это. Вы будете намеренно и сознательно настроены на свою сущность и на то, что лучше для вашей сущности.

У.: Я замечаю, что то, как я осуществляю Работу, зависит от того, как я смотрю на вещи. Большую часть времени, 99,99 % времени, я не вижу ничего, кроме моего суперэго, моих фантазий, моих желаний. Это как точка передо мной, на которой я фиксирую своё внимание и которая притягивает меня. Я хочу понять это.

А. Х.: То, что вы обычно чувствуете, — это и есть ваша личность. Самое лучшее, что можно сделать, — это понять её, потому что понимание или попытка понять — это настройка на Сущность независимо от того, что именно вы пытаетесь понять. Стремление к пониманию, само понимание и результат понимания — это и есть Сущность. Делайте всё, что необходимо, чтобы понять свой ум, оставаясь в присутствии. Это само по себе сонастроит вас с вашей сущностью, с вашей истинной природой. И дело не обстоит так, что вы ищете Сущность; Сущность не есть нечто, что вы ищете. Это так не работает. Вы находите Сущность, *будучи* Сущностью, через определённые действия. Это происходит так, и вы даже можете об этом не знать. По мере того как ваше

понимание растёт и кристаллизуется, вы начинаете осознавать то, что в вас растёт и кристаллизуется, — вашу сущность. Это не будет чем-то, что вы получите откуда-то извне. Это не так, будто Сущность — свет, сияющий где-то, а вы бредёте в темноте, пока не найдёте этот свет. Само «смотрение», само выискивание и есть движение к свету. Путём понимания вы воплощаете свет всё больше и больше, потому что понимание и *есть* свет.

У.: Утверждаете ли вы, что при выполнении Работы нам не следует заглядывать внутрь себя, чтобы найти нашу сущность?

А.Х.: Верно. Вы не ищете нечто конкретное. Вы взираете на то, что есть в вашем переживании. Если же вы выискиваете *нечто* — это отношение с позиции бессознательного. Большинство вещей, которые вы хотите в вашей жизни, можно найти. Иными словами, деятельность и объект — это две разные вещи, и, как правило, деятельность приводит к объекту. Со всем иначе производится выполнение сущностной работы. Сама активность и есть объект. Когда вы вовлечены в свою сущность, этот процесс происходит не так, будто понимание приведёт вас к чему-то иному. Этот урок трудно усвоить. Личность, как правило, хочет функционировать с точки зрения субъекта

и объекта — выполнять деятельность, которая приведёт вас в какое-то место. Это привычный способ работы ума. С точки зрения Работы это на самом деле не является правильным отношением.

Вот рассказ о суфийском учителе из «Сказок дровишей» Идрис-Шаха.

Притча о жадных сыновьях

Жил когда-то трудолюбивый и щедрый земледелец, у которого было несколько сыновей — жадных бездельников. На смертном одре он сказал им, что они найдут его сокровище, если будут копать в одном из его полей. Как только старик умер, сыновья поспешили в поля, которые они перекопали от одного конца к другому, и их отчаяние и сосредоточенность возросли, когда они не нашли золота в указанном месте.

Они вообще не нашли никакого золота. Осознав, что их отец, должно быть, из щедрости отдавал всё своё золото в течение своей жизни, они отказались от поисков. Наконец им пришло в голову, что, поскольку земля уже ими подготовлена, они вполне могли бы и засеять её. Они засеяли пшеницу, которая дала обильный урожай. Они продали этот урожай и преуспели в тот год.

После сбора урожая сыновья снова подумали о том, что они, возможно, пропустили зарытое

золото, поэтому они снова перекопали поля, но с тем же результатом.

Через несколько лет они привыкли к труду и к циклу времён года, которого они раньше не понимали. Теперь они поняли причину, по которой их отец использовал такой метод обучения, и стали честными и довольными земледельцами. В конечном итоге они обрели достаточное благосостояние, чтобы больше не задумываться о скрытом кладе.

Так же обстоят дела и с учением понимания судьбы человека и смысла жизни. Учитель, сталкиваясь с нетерпением, неразберихой и жадностью со стороны учеников, должен направить их на деятельность, которая, по его словам, является конструктивной и полезной для них, но чья истинная функция и цель часто сокрыта от них их собственной незрелостью. [Idries Shah. *Tales of the Dervishes* (Идрис-Шах. Сказки дервишей). Р. 144].

Глава 15

Безупречный воин



У каждого из нас имеется определённая цель пребывания в Работе. Каковы бы ни были наши мотивы — стремление к свободе, самореализации или самопознанию, есть много способов достичь нашей цели. Есть много путей, много школ и много учений. Есть учения ума, учения сердца, учения живота. Есть учения пустотности, учения сознания, учения медитативного погружения, учения любви, учения сострадания, учения воли. Во многих путь фокусируется на одном из этих аспектов наряду с определёнными методами, формулировками, приёмами и концепциями, характерными для этого одного аспекта. Каждый аспект, о котором я говорил, — пустотность, сознание, любовь, сострадание и так далее — это часть всей картины. Каждый аспект в определённом смысле образует одну грань одного и того же алмаза, или бриллианта. Так что все грани суть части одного и того же. Все учения — разные пути, ведущие в одно и то же место.

Учение определённого аспекта, например учение Истины, это специализация, основанная на этом конкретном аспекте. Он использует особый подход для достижения Истины и тот же подход для достижения всех других аспектов. Иногда обучение может основываться на нескольких аспектах или гранях. Оно может включать несколько аспектов сразу. Если вы следуете любому из этих учений, вам приходится следовать ему с полной преданностью и игнорировать другие пути. Другие пути будут отвлекать.

Что у нас есть в нашей Работе? Мы называем наш метод «алмазным подходом». Мы не называем его «подходом истины», «подходом любви» или «подходом воли». Мы называем его «алмазным подходом» по конкретной причине. Это учение похоже на многогранный алмаз — или бриллиант. Наш подход — это не специализация на одной или даже нескольких гранях. Это не специализация на истине, сострадании или пустоте, хотя нас интересуют все эти аспекты. Мы используем учение истины, учение любви, учение ясности, воли, сострадания и тому подобное, не фокусируясь исключительно на одном из них. Мы стараемся использовать все грани, чтобы создать сбалансированное целое. Мы смотрим с разных точек зрения, или перспектив; мы испытываем в переживании одно и то же со всех возможных сторон.

Если у нас и есть специализация, то это весь бриллиант в целом, а не одна из его граней. Мы не берём единый подход и не сосредоточиваемся на нём одном. Вместо этого мы учимся работать с различными аспектами и находить между ними баланс. Например, мы видим, что смиренная отдача себя важна и полезна, но мы также видим, что и любопытство в отношении истины является важным и полезным. Мы считаем, что решимость и воля полезны. Мы также видим, что ясность полезна. Всё это необходимо объединить, чтобы сформировать сбалансированное отношение, которое в конечном счёте является не отношением, а отсутствием отношения.

Мы исследуем различные аспекты, различные отношения, чтобы создать правильное отношение, необходимое для людей в группе. Иногда мы говорим о сострадании; иногда мы говорим об истине; иногда мы говорим о воле; иногда мы говорим об умиротворении. Это зависит от суммарной потребности группы. Хочу напомнить вам, что эти дискуссии имеют очень чёткую и практическую цель. Они нужны не просто для теоретической стимуляции. Сегодня я расскажу об определённом аспекте, определённой грани, о которой я раньше не говорил. Это отношение, понимание и восприятие, которые необходимы для выполнения работы, которую мы делаем. Без неё эта работа трудна и не столь эффективна.

В алмазном подходе каждая грань, каждый сущностный аспект имеет соответствие в виде определённого недостатка или «дыры». Сегодня мы поговорим об одной из этих дыр, которая обычно присутствует всё время, чтобы увидеть, как мы можем с ней работать. Эта дыра раскрывается, когда вы вступаете в конфронтацию со своим потаканием себе. Потакание — это то, что позволяет вашей слабой части управлять вашей сильной частью. Потакание позволяет нездоровому в вас контролировать вашу жизнь, даже если вы *знаете*, что это что-то нездоровое. Потакание — это проявлять лень в отношении того, что, как вы знаете, вам нужно сделать, позволяя обычным автоматическим тенденциям доминировать и управлять вашей жизнью*. Потакание — враг определённости, или уверенности.

Итак, давайте начнём с самого начала. Очевидно, вы пришли сюда, чтобы выполнить определённую работу. Вы знаете, что чего-то не хватает в вашей жизни или что ваша жизнь идёт не так, как вы хотите, или не так, как вы думаете, что она должна идти. По причинам, которые могут быть сознательными или бес-

* В произведениях Карлоса Кастанеды присутствует сходное понимание понятия «потакания», или «потворства себе» (англ. *indulgence*). В русских изданиях его книг этот термин перевели почему-то как «индульгирование». — *Прим. ред.*

сознательными, вы приходите сюда, ибо знаете, что есть что-то, что нужно сделать, что-то, что нужно понять, что-то, что нужно изменить. Это точное восприятие. Почти каждому нужно осуществить какую-то внутреннюю работу, ведь жизнь каждого человека в некотором смысле представляет собой бардак. Чем больше вы работаете над собой, тем больше вы видите, каким бардаком является ваша собственная жизнь. Обычно вначале вы не позволяете себе видеть, в какой неразберихе вы находитесь, потому что воздействие этого осознания будет слишком ощутимым. Поэтому вы бросаете на неё лишь короткие взгляды. Вы видите немного бардака здесь, немного там. Вы обнаружите, что почти во всех углах царит весьма ощутимый беспорядок. Конечно, чем больше вы видите, что ваша жизнь — бардак, тем сильнее стимул, или импульс, что-то сделать для наведения порядка, чистоты, освобождения пространства для чистого воздуха.

Вам предложены определённые методы, концепции, учения, и вы выполняете определённые практики, чтобы понять себя, чтобы прибраться в этом бардаке. По мере того как вы идёте дальше, вы понимаете, что вам нужно сделать. Вы многократно оказываетесь в ситуации, когда знаете, в чём заключается трудность и что нужно сделать. Вы раз за разом обнаруживаете себя в ситуации, когда знаете об определённой слабости, определённой неадекватности, которой вы об-

ладаете в плане управления своей жизнью. Вы знаете, что там нужно что-то сделать. Вы узнаете о своём бессознательном и о том, как оно действует в вашей жизни. В каком-то смысле вы получаете почти все инструменты, необходимые для работы над собой, уже в первые несколько месяцев посещения этих групповых занятий.

Но чем вы обычно занимаетесь? У вас есть инструменты, у вас есть информация, у вас есть понимание. Но начинаете ли вы осуществлять эту внутреннюю работу с полными приверженностью и усердием? Если вы похожи на большинство учеников, вы уделяете этому, быть может, час в день. Чем вы занимаетесь в остальное время? Потакаете своим привычкам и тенденциям, которые, как вы знаете, наносят ущерб вашей свободе, вашему развитию, вашему расширению, даже вашему здоровью. Вы знаете, в чём состоит проблема, но продолжаете идти старыми путями. Если вы посмотрите на себя, вы увидите эту тенденцию. После того как вы посвятите некоторое время изучению себя, вы будете знать свои основные закономерности, или шаблоны-паттерны, которые удерживают вас от свободы, которой вы так ищете, — но большую часть времени вы всё равно продолжаете следовать им как ни в чём не бывало.

Например, в вас может присутствовать паттерн всегда влюбляться в человека, который, как вы знаете, будет отвергать вас. Вы делали это уже двадцать

раз, так что вы знаете это очень хорошо. Однажды с вами познакомятся два человека. Вы знаете, что один из них отвергнет вас, а другой не отвергнет. И вы автоматически выбираете того, кто отвергнет вас, не так ли?

Вот ещё один пример: предположим, у вас всегда есть тенденция быть занятым, и вы знаете, что быть занятым помогает вам избежать определённых вещей. Вы видели это тридцать раз. У вас было шестьдесят пять прозрений на этот счёт. Через пять минут после вашего шестьдесят пятого осознания вы снова делаете то же самое. Вы заняты, вы тратите время впустую, маетесь дурью. Что же произошло с этими шестьдесятью пятью прозрениями? Вы ждёте шестьдесят шестого.

Или возьмём медитацию. Вы знаете, что медитация является одной из вещей, которые мы делаем от пятнадцати до двадцати минут в день, и вы знаете, что это полезно. Вы знаете, что каждый раз, занимаясь ею, вы получаете пользу. Но, вместо того чтобы вставать и заниматься медитацией, вы остаётесь в постели. Или друг звонит и вы выходите на завтрак. Или вы на самом деле медитируете, но вдруг звонит телефон и из-за этого вы прерываете медитацию, чтобы ответить. Это следование своим привычным моделям поведения; это и есть потакание. Возможно, вы даже потакаете привычке, которая, как вы знае-

те, на самом деле вредна. Вы знаете, что завтра, быть может, вы умрёте из-за неё, и всё равно продолжаете делать это. Или, может быть, вы ставите перед собой задачу, и иногда вы её выполняете, а иногда нет. Когда же вы её начинаете выполнять, вы останавливаетесь на полпути. Вы знаете, что можете выполнить её хорошо, но не делаете всё возможное.

Потакание может выражаться в потворстве чему угодно. Вы можете потворствовать своей лени, потворствовать своей депрессии, страху, паранойе, потворствовать своей занятости, потворствовать своим нападениям на себя или других людей, предаваться самокритике и критиковать других людей, предаваться избеганию вещей, предаваться откладыванию дел, предаваться сплетням. Любое отношение, чувство или бессознательная тенденция вашей личности может быть использована как потакание. Это одно из качеств личности — продолжать баловать себя. Даже когда вы знаете, что это действительно просто ваша личность, даже если вы знаете, что это нечто, что вы подобрали где-то на дороге и что не служит ничему благому, вы продолжаете делать это. Вы знаете, например, что ваш страх не имеет оснований в реальности, но в следующий раз, когда воспроизведётся ситуация, вы всё равно будете действовать в соответствии с этим страхом. Вы поступаете одинаково, следуя одному и тому же шаблону.

Вы пришли сюда, чтобы поработать над собой. По крайней мере вы говорите себе, что вы здесь, чтобы работать над собой, чтобы освободить себя. Но как вы можете освободиться, когда продолжаете потакать себе? Освободить себя — нелёгкая задача. Возможно, это самое желанное предприятие в мире, но также и самое трудное. Это требует постоянной и упорной работы. Когда я говорю о внутренней работе, я не имею в виду постоянную, непрекращающуюся серьёзность. Я имею в виду процесс, когда вы действительно делаете то, что вам нужно сделать, чтобы освободить себя, чтобы понять себя и свои закономерности, включая ваши паттерны потакания. Некоторые из вас могут использовать то, что я говорю сейчас, как боеприпасы для суперэго, чтобы бомбардировать себя ещё больше. «Ага-а-а, потакание! Плохо, плохо, плохо!» Вы продолжаете потакать своим нападкам на себя. Я не говорю вам всё это, чтобы вы могли использовать это для самобичевания.

Таким образом, потакание идёт рука об руку с тенденцией, или отношением, которое, как вы знаете, наносит ущерб вашей свободе, вашему здоровью или вашему развитию. Результатом становится то, что вы не берёте ответственность за самих себя. Вы не берёте свою жизнь в собственные руки. Это означает, что вы ждёте спасителя. Спасителем может выступить всё что угодно — прозрение, благословение, человек или

установка, будто всё изменится со временем. Время становится спасителем. Но такая вера является потаканием, и вы поймёте, что это потакание, просто окинув взором некоторых людей, которым исполнилось 70 или 80 лет. Изменило ли их время? Обычно оно и вправду меняет их — в неверном направлении. Шаблоны не растворяются — они затвердевают.

Так что же мы можем сделать? Каков наилучший способ справиться с потаканием? По сути, потакание означает, что вы не несёте ответственности за регулирование своей собственной системы. Вы ожидаете, что кто-то другой, или время, или Бог, или что-то ещё, сделает это за вас. Это то же отношение, что и у младенца, который не умеет себя регулировать и зависит от чего-то внешнего — в данном случае от матери, которая должна помыть его и накормить, снять напряжение, успокоить и всё такое. Для ребёнка это не потакание, потому что младенец не может сам сделать всего этого для себя. Мать должна сделать это за него. Но быть взрослым означает заботиться о себе, делать то, что, как вы знаете, лучше всего для вашей системы. Потакание прикрывает этот недостаток саморегулирования, включая автономное регулирование.

У.: Когда я в чём-то застаю, я часто отождествляю всякое удовольствие с потаканием,

или потворством. Мне интересно, не могли бы вы провести различие между удовольствием, являющимся потаканием, и здоровым удовольствием?

А.Х.: Потакание обычно имеет отношение к тому, чтобы о вас заботились, и к ожиданию удовольствия. Истоком потакания является то состояние, когда мать делала для вас всё и делала так, чтобы вы чувствовали себя лучше. Поэтому, когда вы проявляете потакание себе, это способ попытаться быть ближе к матери. Что-то, связанное с ней, рядом с вами — какая-то сладость в воздухе. Вы предпочитаете эту маленькую тёмную сладость, это маленькое непонятное удовольствие, когда кто-то регулирует вас, например, вытирая вам попу. Когда вы были маленьким ребёнком и ходили под себя, ваша мать приходила и вытирала вам попку. Она заботилась о вас, и это ощущалось как нечто замечательное. Поэтому, когда вы, будучи взрослым, устраиваете бардак — бардак любого рода, или у вас есть какая-то проблема и вы ожидаете, что кто-то другой позаботится о ней, приберётся, вытрет вам попу, — это и есть потакание. Потакание, как правило, подпитывается своего рода неясным удовольствием. Это не настоящее удовольствие, а чувство, которое заставляет вас ощущать себя ближе к матери. Оно напоминает вам о том вре-

мени, когда о вас заботились. Это ожидание того, что о вас позаботятся.

Теперь мы видим, как потакание может быть препятствием, барьером для вашей работы и вашей свободы. Работа по освобождению себя требует много самоотверженности, много решимости. Она требует всего вашего усердия. Если вы не делаете всё возможное, вы потакаете себе. Если вы потакаете, ваша личность одерживает победу.

Итак, что же нам делать с нашими потаканиями, с нашими тенденциями, взглядами и действиями, которые, как мы знаем, не хороши для нас и которые удерживают нас в ловушке нашей личности? Учиться тому, что делать с потаканием, означает выработать определённую перспективу, определённое отношение к своей жизни и работе. Это связано с тем, как вы действуете, что вы делаете в любой отдельно взятый момент вашей жизни.

Это подводит нас к методу, который имеет дело прежде всего с потаканием, — к пути воина^{*}. Когда

* Ср. «путь воина» у Карлоса Кастанеды (а также у Чо-гьяма Трунгпы). Чуть ниже автор использует термин «безупречный воин» (*impeccable warrior*), который явно относится к кастанедовской терминологии, и далее описывает процесс, похожий на практику «выслеживания» («сталкинга»). Очевидно, что данный раздел вдохновлён толтекским учением, описанным в трудах Кастанеды. — Прим. ред.

вы работаете над собой, вам нужно отношение воина. Не того, кто беспокоится, а воина*. Вам нужно жить жизнью безупречного воина. Чтобы действительно совершать Работу, чтобы действительно иметь возможность добиться успеха, нужно жить и работать как безупречный воин. Всё нужно делать безупречно. Каждое отношение, каждая задача, каждая цель должны быть выполнены безупречно.

Но что это значит? Делать что-то безупречно — не значит делать это идеально. Давайте посмотрим на некоторые примеры того, что это означает. Предположим, вы знаете, что вам нужно работать над определённой тенденцией: например, вы хотите перестать всё время пытаться угодить другим людям. Возможно, вы станете стремиться не пытаться угодить другим людям. Как вы можете сделать это безупречно? Это означает, что вы делаете всё возможное с точки зрения этой цели — всегда, во все моменты.

Это потребует множества вещей. Прежде всего это потребует осознанности. Вы должны обращать внимание на себя, чтобы суметь поймать импульсы, желания, чувства, связанные с желанием угодить кому-то другому. Это не значит, что вы должны осознавать всё вообще, каждую отдельно взятую вещь в те

* Игра слов: *not the worrier, the warrior*. Базируется на созвучии английских слов «волнующийся человек» (*worrier*) и «воин» (*warrior*). — Прим. ред.

чение всего времени, потому что это невозможно. Вы не можете осознавать всё каждое мгновение. Быть безупречным означает делать всё, что вы можете сделать в настоящий момент. Это значит делать всё возможное настолько хорошо, насколько вы можете. Допустим, вы внимательно наблюдаете за собой, а мимо проходит кто-то, кого вам нравится. Вот вам и проверка. Будете ли вы безупречным или будете избалованным младенцем? Если вы потакаете себе, вы берёте отпуск от той цели, которую перед собой поставили. Вы говорите: «Я чувствую себя хорошо по поводу этого парня. Этот парень — не такой, как все. Моя цель в данном случае не имеет значения. Нет необходимости быть настолько внимательным». И не успеете оглянуться, как вы уже целуете его задницу.

Быть безупречным в этот момент — это делать всё, что вы можете сделать, чтобы сохранять внимательность и использовать всё, что вы уже знаете, особенно в те периоды, когда, как вы знаете, в вас проявляется тенденция отвлекаться. Ваши знания не совершенны, не полны, но вы используете то, что знаете, лучшие из методов, которые у вас есть, наилучшее отношение, которое у вас есть, наилучшее понимание, которое вы имеете, — и применяете всё это прямо в этот момент. Вы знаете, например, что лучшее, что вы можете сделать, — это чувствовать, смотреть

и слушать. Так что вы чувствуете, смотрите и слушаете настолько хорошо, насколько можете в данный момент, — не на девяносто процентов ваших способностей, а на все сто процентов ваших способностей. Вы используете всю свою способность, всю свою мудрость, всё знание, которое у вас есть. Это и есть путь безупречного воина.

Давайте попробуем использовать расписание в качестве примера. Вы знаете, что встреча начинается в 19:30. Вы ужинаете. Вы где-то в пятнадцать минутах отсюда. Встреча в 19:30, а сейчас 19:10. Вы заканчиваете и говорите: «А не съест ли мне десерт?..». Вы уже видите, взглянув на ситуацию объективно, что вам потребуется десять минут, чтобы съесть десерт, а это значит, что вы опоздаете на пять минут. Итак, как же вы поступите? Безупречность имеет остроту лезвия бритвы. Вы либо безупречны, либо нет. Пять минут могут иметь большое значение. Вы либо безупречны, либо потакаете себе. Иногда вы можете попытаться избежать выбора, используя какое-то отсутствие ясности: «Ну, я не знаю. Возможно, мне нужны ещё пять минут, чтобы закончить мой десерт». Если бы вы действительно ясно посмотрели на ситуацию, вы бы знали, что это не так. Но вы не хотите знать. Вы хотите потакать себе.

Безупречный воин не обязан всегда обходиться без десерта. Безупречный воин может заказать десерт,

взять его с собой и съесть в машине. Смысл не в том, брать десерт или не брать. Смысл в том, чтобы прибыть вовремя. Речь идёт не о самоотрицании или каком-то наказании. Вы стараетесь прилагать все усилия, чтобы «рулила» та ваша часть, которая является здоровой, а не та ваша часть, которая занимается потаканием себе. То есть не та инфантильная часть, которая оставляет вас такими, какие вы есть. Для того чтобы действовать безупречно, требуется много чего, включая понимание, знание и волю.

Допустим, вы работаете над разотождествлением. Вы только что узнали, насколько вы отождествляетесь со своими эмоциями. Каким образом вы будете безупречными в то время, когда учитесь разотождествляться с ними? Быть безупречным во время работы над разотождествлением с вашими эмоциями — значит всё время работать над разотождествлением. Это означает всегда обращать внимание на то, что происходит, всегда осознавать происходящее. Это не означает разок уделить этому внимание, а затем сказать: «Ну на сегодня этого достаточно» или «Сейчас это слишком трудно; я думаю, а не сходить ли мне в кино. В конце концов, быть может, мне в действительности и не нужно настолько разотождествляться? Может, я смогу заняться разотождествлением как-нибудь позже». Нет. Если вы хотите поработать над разотождествлением, вы должны делать это. Вот

и всё — никаких отпусков. Вы не бросаете это и не откладываете.

Тем не менее «быть безупречным» может означать и принятие определённых видов отпуска. Нам всем нужен отпуск от того, что мы делаем, хотя мы, возможно, и делаем то, что является для нас самым здоровым. Допустим, вы учитесь разотождествляться со своими эмоциями и попадаете в трудное место в своей внутренней работе. Вы не знаете, сможете ли вы это терпеть и дальше; вы не знаете, сможете ли вы всё ещё уделять этому всю полноту своего внимания. Каким образом вы можете взять отпуск и по-прежнему оставаться безупречными? Это очень простой вопрос. Вы просто не перестаёте обращать внимание. Вы принимаете чёткое решение для себя: «В течение следующих двух часов вполне нормально, если я не буду работать над разотождествлением». Вы берёте отпуск — потакаете себе — безупречным образом. Кто решает, что вы будете делать это? Вы, а не ваше потакание. Вы признаёте свои ограничения, а не оправдываете себя. Вы даёте место своему потаканию, но само потакание не управляет вами. Вы сделали осознанный выбор. Вы остаётесь безупречными.

Когда вы учитесь защищаться от своего супер-эго, вам действительно нужно быть безупречным воином. Нельзя это сделать стихийным образом.

Вы не можете сделать это один раз, а в другой раз не сделать — немного сейчас, немного попозже. Это не работает. Вы должны делать это постоянно, всё время. Безупречно. Это означает, что, если вы действительно хотите узнать, как защищаться от вашего суперэго, вы делаете это своей целью номер один. «В течение следующих трёх недель я собираюсь учиться защищаться от своего суперэго». Это означает, что в течение этих трёх недель вы будете делать это безупречно. Вы всегда осознаёте, что защищаетесь от своего суперэго, и вы делаете для этого всё возможное. Вы не делаете всё возможное в течение получаса, чтобы потом провести остаток дня, будучи вовлечённым в обычные нападки на себя. Если вы хотите, чтобы поставленная вами перед собой задача была выполнена, требуется, чтобы происходило именно это. Если вы не отдаёте намеченной цели своё полное и постоянное внимание, если вы потакаете себе, то укрепится тот, кто потакает. Это младенец в вас, та часть вас, которая не хочет быть ответственной. Эта часть будет продолжать управлять вашей жизнью. Это не морализаторство, никто вас за это не накажет. Дело лишь в том, что это правда жизни. Отношение безупречного воина — это определённая грань, определённая перспектива, которая должна присутствовать для того, чтобы Работа была эффективной.

У.: Меня смущает то, что я не знаю, когда моё суперэго избивает меня, а когда я сознаю, что мне нужно быть безупречным. Трудно увидеть разницу.

А.Х.: Я был уверен, что кто-то задаст этот вопрос. Этот вопрос, вероятно, возникает в умах большинства из вас, ведь очень трудно понять, что это такое — быть безупречным. На тонком уровне обучения тому, как стать безупречным, будет возникать вопрос неопределённости. Вы не уверены, вы не убеждены. «*Это* правильный путь или *вот это* правильный путь?» «Что значит быть безупречным *сейчас?*» «Это действительно безупречность или же это моё суперэго?» «Я в действительности потокаю или я всё же проявляю безупречность?» Всё немного усложняется. Личность имеет свои сильные аспекты и свои тонкости. Но, видите ли, это именно то, о чём я и говорил. Вы не можете быть совершенными в этом. Смысл не в том, чтобы делать всё идеально. Смысл в том, чтобы делать это наилучшим образом, который вам доступен. Если вы не уверены, у вас есть два пути: тот либо другой. Безупречность здесь заключается в том, чтобы занять отношение безупречного воина, когда воин не уверен. Чтобы справиться с *неопределённостью безупречным образом*, вы делаете всё, что можете сделать в сложившейся ситуации. В момент неопределённости вам, возможно, придётся уделять

больше внимания себе, занять отношение отрешённого наблюдателя, вместо того чтобы решать, нужно вам поступать так либо иначе.

Неопределённости будут возникать, особенно когда речь заходит о том, как *быть*, как действовать, чтобы быть безупречным воином. Как я уже говорил ранее, неуверенность, сомнение является врагом безупречности. Это самый тонкий враг. Неуверенность связана с неполной осознанностью, неполным знанием того, что есть на самом деле. Она часто возникает, потому что вы редко знаете всё о ситуации. Именно тогда и требуется безупречное отношение. Это не значит быть совершенным, но значит делать всё, что в ваших силах, чтобы действовать в соответствии со всей мудростью, всем пониманием, всем опытом, всей осознанностью, всей волей, что у вас есть.

Когда вы сталкиваетесь со своими потаканиями, вы видите, что продолжать быть по-настоящему безупречным и не потворствовать себе означает многое отпустить. Путь безупречности можно рассматривать как самостоятельный путь. Вы можете пытаться быть безупречными всё время. Все ваши потакания будут всплывать на поверхность, и это покажет все ваши привязанности. Быть безупречным означает отпустить эти привязанности.

Путь безупречного воина совершенен сам по себе. Это путь к определённому знанию. В нашей Работе

мы не идём лишь по одному этому пути, но тем не менее мы используем его. Мы воспринимаем это отношение как вспомогательное. Этот аспект, эта перспектива, эта грань, даёт определённую точку зрения, определённый ракурс рассмотрения вещей, который необходим для того, чтобы наша Работа была эффективной.

Как мы уже говорили, быть безупречным — значит быть и делать всё наилучшим образом, насколько вы можете это в любой момент времени. В те периоды, когда вы чувствуете, что не можете делать самое лучшее из того, что можете, вы всё равно можете сделать самое лучшее, безупречно решив, что возьмёте некоторое время на отдых. Это относится ко всему, что вы делаете. Жить безупречно означает жить безупречно во всех задачах, во всех целях, во всех начинаниях, независимо от того, учитесь вы защищаться от своего суперэго или учитесь всё время присутствовать. Каждая из этих вещей должна выполняться безупречно, чтобы действительно сработать. Это перспектива определённого аспекта Сущности, которая необходима для всех остальных аспектов. Как мы уже видели, потакание возникает вместе с неуверенностью, и ваши потакание и неуверенность попытаются помешать вам быть безупречным воином.

Быть безупречным — значит быть реалистичным. Вы не ожидаете от себя того, что вы не можете сде-

лать; вы ожидаете от себя лучшее из того, что вы можете сделать. Коль скоро путь безупречности вскроет все виды сомнений и неуверенности, вы в итоге научитесь уверенности, определённости, потому что вам придётся иметь дело с этими неясностями. Со временем безупречность станет определённой, уверенностью. Вы станете уверенным в себе. У вас будет уверенность, которая не будет иметь никакого отношения к вашему уму.

Таким образом, действовать безупречно означает действовать с уверенностью. Вы не можете действовать безупречно, когда не уверены в себе. Вы знаете, что есть самое лучшее из того, что и как вы можете делать, и вы делаете это с чёткой уверенностью, даже если вы знаете, что это не идеально. Допустим, вы учитесь защищаться от своего суперэго. Может быть, вы не совсем уверены, что это значит, но хоть что-то вы знаете. И поскольку то, что вы знаете, — лучшее из того, что вы знаете, вы делаете это так, как будто вы уверены*. Вы делаете это, пока не научитесь

* Ср. кастанедовский принцип «верить, не веря»: «Реальная опасность для воина возникает тогда, когда выясняется, что мир — это ни то и ни другое. Считается, что единственный выход из этой критической ситуации — продолжать действовать так, как если бы ты верил. Другими словами, секрет воина в том, что он верит, не веря» [Кастанеда К. Сказки о силе / под ред. И. Старых; пер. с англ. А. Сидерского]. — *Прим. ред.*

чему-то другому. Со временем это отношение превратится в то, что мы называем истинной уверенностью — сущностной определённой*.

Сделать выбор быть безупречным воином означает выбрать ответственность взрослого вместо того, чтобы продолжать быть маменькиным ребёночком. В этом есть достоинство: вы принадлежите самому себе. Ваша жизнь — это ваша ответственность, и у вас

* В рамках алмазного подхода словосочетание *essential certainty* можно в зависимости от контекста переводить двояко: «сущностная определённая» или «сущностная уверенность». Ср.: «В алмазном подходе это постижение связано с кристалльным носителем цитадели. Это вневременная мудрость, ведущая к неконцептуальной определённости [*certainty*]. Здесь вы обретаете уверенность [*certainty*], за пределы сомнения, ибо она не зависит от убеждений, знаний или любой интеллектуальной категории или категории опыта. Вы есть вы сами и видите Реальность как она есть с неконцептуальной убеждённой [*conviction*]. Реализация индивида вышла за пределы знания, а посему — и за пределы сомнения или скепсиса [*doubt or questioning*]. И дело не в том, что он чувствует уверенность, поскольку оказался убеждён, — ведь он за пределами и убеждению. Он ни в чём не убеждён — даже в истине своих личных и с точностью удостоверенных [*ascertained*] переживаний и восприятий. Он с определённой уверен [*he is certain*], ибо не в чём быть уверенным и не в чём сомневаться... Он понимает, что определённая неоспорима лишь тогда, когда она неконцептуальна, когда она не является уверенностью в чём-либо конкретном, а попросту является твердью и укоренённостью в собственном постижении неконцептуальной истины» [Almaas A. H. *Inner Journey Home*. P. 343]. — Прим. ред.

всегда есть выбор делать лучшее из того, что и как вы можете делать в данный момент.

Безупречность может проявляться в действии, в чувстве, в мышлении. Безупречность может проявляться с точки зрения воли, с точки зрения ума, с точки зрения сердца. Один из периодов, когда некоторые люди становятся наиболее неуверенными в безупречности, наступает, когда дело доходит до сердца, которому свойственны мягкость, нежность и деликатность, — потому что безупречность, как кажется, подразумевает нечто резкое и прямолинейное. Но вы можете быть безупречными в любви. Это означает, что у вас есть некоторое понимание обо всём том, что вас привлекает, и шаблонах-паттернах этого, о том, что в ваших влечениях положительного и отрицательного. И в этом случае быть безупречным означает действовать в соответствии с имеющимися у вас знаниями об этих вещах. Вы можете знать, например, что вы всегда отказываетесь от своего сердца ради одобрения, удовольствия или безопасности, и вы знаете, что это всегда создаёт бардак в вашей жизни. В этом случае действовать безупречно означает идти против привычных наклонностей сердца, ибо ваше сердце не свободно, не безупречно само по себе.

Воин всегда насторожен, всегда старается быть начеку. Вы не можете быть воином и потакать себе, быть рассеянным. Воин занимается вопросами

жизни и смерти. Это правильная перспектива в отношении работы над собой. Это не единственный способ смотреть на неё, но это одна из установок, которые необходимы в качестве нити на протяжении всей вашей внутренней работы.

Конечно, не все захотят быть безупречными воинами. Не все считают, что это необходимо. Если быть свободным от вашей личности — не самое важное для вас, вы не примете решение быть безупречными. Вы можете просто продолжать баловать себя, и никто вас не накажет.

Вы либо должны работать над тем, чтобы собрать свою жизнь в единое целое, либо ваша жизнь уже является единым целым. Может быть, в какой-то момент вам не нужно будет работать над этим. Но дело не обстоит так, будто после того, как вы работали над собой, учились безупречности и в результате научились быть безупречными, можно будет считать потакание себе чем-то допустимым. Если же вы действительно преуспели в этом, если вы действительно научились быть безупречными воинами и пришли к определённости, или уверенности, то, возможно, вам не нужно прилагать усилия к тому, чтобы собирать свою жизнь в единое целое, потому что вы делаете это естественным образом, гармонично и спонтанно без каких-либо усилий. Это не значит, что вы потакаете себе. Понимаете, если вы безупречный воин и достигли

сущностной уверенности, потакания не возвращаются. Если желание потакать возвращается, то вам нужно продолжать работать, потому что у вас всё ещё есть проблемы с ответственностью и уверенностью.

Если вы безупречный воин, вы не ожидаете чего-либо от будущего. Каждую минуту у вас есть определённая задача. Вы полностью привержены этой задаче и не занимаетесь размышлениями о результате. У вас нет времени, вы слишком заняты тем, чтобы быть безупречным. Результат наступит без ваших размышлений о нём. Если вы думаете о результате — вы не безупречны.

Чтобы быть безупречным воином, вы безупречно выполняете свои задачи. Ваша задача — быть безупречным. Вот и всё. Вы делаете всё, что в ваших силах. Через некоторое время вы становитесь безупречными ради самой безупречности. Я говорил об этом с точки зрения пути, ведущего куда-то, но на самом деле идём мы именно к этому. Это и средство, и цель. Когда вы действительно безупречны — это всё, что нужно. Это не так, как если бы вы искали истину, потому что истина привела бы вас к чему-то другому. Нет. Вы преданы истине, потому что истина есть истина. То же самое и с безупречностью.

У.: Кажется, я рисую себе в воображении картинку безупречного воина и говорю: «Я буду свободен,

когда стану безупречным воином». Я начинаю ощущать, что это само по себе есть форма потакания, своеобразное откладывание на потом.

А.Х.: Быть безупречным значит, что вы не думаете о том, чтобы быть чем-то когда-то в будущем. Это означает, что вы что-то делаете прямо сейчас. Вы сидите. Как можно сидеть безупречно? Как можно слушать безупречно? Как можно задавать вопросы безупречным образом? Безупречность направлена на настоящее, это полное присутствие в каждое мгновение. Вы либо безупречны, либо нет. Часть безупречности принимает во внимание ограничения, потому что если вы этого не сделаете, вы потакаете. Вы принимаете свои ограничения во внимание настолько, насколько можете. Суперэго не судит о безупречности. О безупречности судит реальность, то, что есть на самом деле. Если есть что-то, что можно сделать, сделайте это. Каждое мгновение вы делаете самое лучшее из возможного.

Глава 16

Любопытство



Люди, которые достигают

Имам аль-Газали связывает традицию с жизнью Исы ибн Марьям.

Однажды Иса увидел людей, печально сидящих на стене на обочине дороги.

Он спросил: «Какое у вас несчастье?».

Они ответили: «Мы стали такими из-за страха генны».

Он пошёл по дороге дальше и увидел нескольких людей, которые с явной неловкостью теснились вдоль обочины в неуклюжих позах. Он спросил: «Какое у вас несчастье?». Они сказали: «Желание Рая сделало нас такими».

Он продолжил свой путь, пока не пришёл к третьей группе людей. Они выглядели как люди, которые пережили очень многое, но лица их сияли от радости.

Иса спросил их: «Что сделало вас такими?».

Они ответили: «Дух Истины. Мы узрели Реальность, и это заставило нас забыть о меньших целях».

Иса сказал: «Вот люди, которые достигают. В Судный день они предстанут перед Богом». [Idries Shah. *Tales of the Dervishes* (Идрис Шах. Сказки дервишей». Р. 181.]

Эта история описывает нашу Работу в двух словах. Она иллюстрирует метод и смысл Работы. В ней рассказывается о главных трудностях, которые возникают у людей и которые мешают им совершать Работу, а также она связывает путь с целью, а Работу с результатом.

Метод Работы, путь, этапы и конечный результат — всё едино. Эта история рассказывает нам, что это такое. Обычно вы представляете, что будете работать, пока не окажетесь в другом месте, и тогда вы будете счастливы. Это недоразумение. Это непонимание того, что такое счастье и что именно приносит счастье. Это непонимание приводит к движению в неправильном направлении. Пока у вас есть это непонимание, вы будете идти по ложному следу. Истина в этой истории должна узнаваться снова и снова, пока не станет вашим руководящим принципом. Большинство людей не любят слышать это: они хотели бы, чтобы всё было иначе. Однако если вы действительно поразмыслите об этом, то поймёте, почему это не может быть иначе. Именно истина из этой притчи в действительности является

основным принципом и методом данной Работы. Это также то, что делает жизнь интересной и богатой. То, что есть сейчас на протяжении всех этапов, также является и конечной целью. Значит, конец всё время рядом.

Теперь мы вернёмся к истории и посмотрим, о чём эта притча. Иса ибн Марьям означает «Иисус, сын Марии». Эта история о том, что Иисус столкнулся с тремя группами людей. Только одна группа — это люди, которые достигают.

Первая группа людей, похоже, испытывает трудности, страдания и не знает, как выбраться из этих страданий. Им тяжело из-за страха перед геенной огненной. Их страх перед геенной привёл их в состояние постоянных страданий. Ад, как все знают, — это состояние боли и страданий. Люди, которые боятся ада или хотят уйти от ада, — это люди, которые не хотят страдать. И наоборот: люди, которые не хотят испытывать муки или страдания, люди, которые не хотят испытывать тяготы или конфликты, люди, которые не хотят испытывать беспокойство или боль, — это люди, которые боятся ада. Ад — это просто символ, или репрезентация, того, что мы считаем трудным или болезненным. Ад говорит: «Нет, я этого не хочу. Я хочу убраться отсюда! Выпустите меня отсюда! Это уже чересчур — я не могу это стерпеть! Это слишком больно!».

Притча рассказывает нам кое-что важное об этой стратегии. Она говорит нам, что эта стратегия ещё больше закрепощает нас в аду. Сопротивление аду — на самом деле наилучший способ оставаться в нём. Нежелание страдать — это кратчайшая дорога к страданиям.

Итак, большинство из вас, конечно же, не хотят этого слышать. Вот почему вы можете понять это на денёк-другой, но потом всё равно скажете: «Выпустите меня отсюда! Если там есть боль, я не хочу её видеть! Я не хочу испытывать это!». Именно движение отталкивания вещей, сопротивления им и попытки уйти от них и есть то, что порождает боль.

Вторая группа кажется противоположностью первой. Они заинтересованы в рае, они хотят отправиться на небеса. Они всегда ищут счастья, делают всё возможное, чтобы наконец наступил день, когда растворятся врата небес, они войдут в них со славой и будут жить долго и счастливо во веки веков. История говорит нам, что эти люди так же потерпели неудачу, как и первая группа. И попытки избежать ада, и попытки попасть на небеса, похоже, приводят к страданиям, увековечивают мучения. Если вы посмотрите на свою жизнь, вы увидите эти движения своего разума, которые происходят каждую минуту, — вы пытаетесь уйти от боли и идти к удовольствию.

Это не урок в назидание и не мораль; мы просто рассматриваем, как всё это работает. Возможно, вам не нравятся законы природы или законы вселенной, но они — законы, а вы являетесь продуктом этих законов. Вы можете попытаться уйти от страдания или пойти к удовольствию, но, как говорится в истории, — и я думаю, есть много доказательств, подтверждающих это, — такое отношение, по-видимому, лишь увековечивает ваши боль и страдание. Ваш страх перед адом и жажда рая приносят страдания.

Мы можем связать эту дискуссию с привязанностью. Если вы не хотите испытывать боль, в этом проявляется привязанность. Если вы хотите испытать удовольствие, в этом проявляется привязанность. Помните, как именно мы определяли привязанность? Это чистая субстанция самого ада. Это чистое, неподдельное мучение. Мука — это именно то, что создаётся движением привязанности. Акт привязанности всегда происходит одним из двух способов — либо движением от боли, либо движением к удовольствию. Как бы вы ни попытались выбраться из этой дилеммы, у вас не получится. Если вы придерживаетесь одного из этих двух подходов — которые на самом деле являются единым отношением, — то вы в ловушке дилеммы. Вы не можете выйти из липкой ситуа-

ции, став ещё более липким. Независимо от того, сколько раз я говорю это или сколько раз я зачитываю притчи, вы не ухватите суть, пока не сделаете это понимание своей практикой в каждую минуту вашей жизни, насколько это возможно. Таково истинное положение вещей, и мы знаем, что это истинное положение вещей, но всё равно нелегко сделать что-либо, кроме как продолжать оставаться в ловушке этих установок, как вы все прекрасно знаете.

Если вы взглянете на своё переживание в этот самый момент, вы обнаружите, что, скорее всего, вы находитесь либо в каком-то болезненном состоянии, которое вы не хотите испытывать, либо в каком-то хорошем состоянии, которое вы хотите испытывать и удержать. Именно такое отношение неизбежно принесёт боль и страдания. Само ядро личности — то, что делает личность личностью, — это состояние привязанности, которое приносит с собой состояние мучения. Это состояние привязанности и мучения является результатом установки на избегание боли и погоню за удовольствиями, а также представляет собой само движение от боли к удовольствию. Потворство этому отношению увековечивает и укрепляет личность. Оно не может не делать этого. Это отношение является пищей для страдания — и для вашей личности.

Личность не знает, что ещё ей делать, если не эти две вещи. «Если я не буду пытаться заполучить что-то хорошее или уйти от чего-то плохого, что ещё мне останется делать?» Это правда, что личность не знает, что ещё ей делать, потому что личность основана на этом самом отношении. Личность развивается из-за такого отношения. Фрейд назвал это «принципом удовольствия». Личность построена на принципе удовольствия, на избегании боли и на движении к удовольствию.

Эти установки пронизывают всю вашу личность, все уровни вашего сознания. Это может быть очень тонкой вещью. Дело не в том, чтобы сказать: «Хорошо, отныне я не собираюсь избегать боли или стремиться к удовольствию». Если вы внимательно посмотрите на то, что вы хотите от этого образа действий, вы обнаружите, что вы хотите какое-то удовольствие — вероятно, какое-то облегчение. Некоторые люди хотят использовать эту стратегию, чтобы избежать боли. Таким образом, есть движение, желание, которое основано на отсутствии полной открытости и радушного принятия того, что есть, того, что предстаёт перед нашим сознанием. Нам предоставляется возможность пережить всевозможные виды опыта. Наш разум говорит: «Это плохо, а вот это хорошо. Я хочу только хорошее, а плохого не хочу». Тем не менее перед нами предстаёт вся цельность.

В этой ситуации — в дилемме, когда мы всегда действуем с точки зрения хорошего и плохого и не знаем, как действовать по-другому, — находятся все люди без исключения. Вам не нужно работать над собой, чтобы оказаться в этой дилемме. Эта истина действует независимо от того, восемьдесят вам лет или десять, женаты вы или одиноки, справляете вы нужду в туалете или обедаете в ресторане, занимаетесь любовью или ругаетесь с кем-то, управляете вы автомобилем или летите на самолете, идёте вы или сидите, думаете или засыпаете. Что бы вы ни делали, этот принцип действует и заставляет вас страдать. Независимо от того, работаете ли вы ради успеха, достижений и богатства, работаете ли вы над пониманием себя или переживаете трудное время вашей жизни, этот принцип является действующей истиной. Она вездесуща. Она контролирует вашу личность, ваше сознание и вашу жизнь.

Желание работать над собой не является обязательным условием, позволяющим увидеть, что вы находитесь в такой ситуации. Все люди плывут в одной лодке. Вы всегда пытаетесь быть счастливыми и в конечном счёте оказываетесь несчастны. Вы всегда пытаетесь уйти от боли и получаете больше боли. Разум не может понять это. Как вы можете быть счастливы, если не пытаться быть счастливыми? Но в этом-то и заключается проблема: именно в том, что вы хотите

быть счастливы. Если вы хотите быть счастливыми, вы уже действуете исходя из перспективы боли и страдания.

Это та истина, которую большинство людей не любят. Кажется, было бы гораздо лучше, если бы всё обстояло иначе. Было бы гораздо проще, если бы вы могли получить счастье, идя к счастью, и если бы боль исчезала, когда вы начинали движение прочь от неё. Кажется, это было бы замечательно. Но нужно смотреть на реальность, нравится вам это или нет. А что вы вообще можете с этим сделать — устроить мятеж? Если вы будете бунтовать, вы просто будете ещё больше страдать.

Вы можете решить изменить эту ситуацию, но она не изменится. Вы можете отрицать это годами и десятилетиями и страдать, пока ваша боль не догонит вас. Тогда вы могли бы сказать: «Ну, должно быть, существует что-то, чего здесь сейчас нет. То, что я делал со своей жизнью, не работает. Пожалуй, попытаюсь-ка я найти смысл жизни, тайну бытия, секрет счастья». Это очень сложно. Вы можете решить осуществить какую-то духовную работу, но почему именно вы хотите это сделать? Если вы будете это делать с таким отношением, вы будете страдать ещё больше. Вы говорите: «Нет, я хочу заниматься духовной работой. Я хочу практиковать алмазный подход и медитировать, потому что хочу осознать свою сущ-

ность. Я хочу обрести просветление». Почему? Зачем вы хотите стать просветлёнными? Что вы имеете в виду?

Вы хотите чувствовать себя хорошо, да? Вы слышали, как кто-то говорил о Сущности, и теперь вы верите, что Сущность даст вам это, Сущность откроет вам небесные врата. «Теперь я собираюсь получить свою сущность, и это будет лучшее, что когда-либо со мной случалось, — лучшая, самая совершенная мамочка, которая у меня когда-либо была. Уж она-то позаботится обо мне, и я буду прекрасно чувствовать себя».

Это правда, что Сущность может сделать это, но не так, как вы думаете, исходя из этой перспективы. Ведь такое отношение само по себе является недопониманием Сущности. Когда вы переживаете Сущность на опыте, вы видите, что Сущность не чувствует, будто она хочет того или иного. Она не занята отталкиванием боли или продвижением к счастью. Сущность присутствует прямо здесь, переживая всё — без отторжения, без принятия. Просто как присутствие.

До сих пор мы говорили о первых двух группах людей в рассказанной притче, и это охватывает положение почти всех людей. Теперь давайте попробуем понять третью группу — группу, которая освободилась от конфликта, наконец-то оказалась способна

преодолеть движение желания и привязанности. Это группа людей, знающих тайну. Самое главное здесь — понять, в чём секрет этой группы. Как же они пришли к тому, что теперь сияют от радости, тогда как другие страдают? Я перечитаю эту часть.

Иса спросил их: «Что сделало вас такими?»

Они ответили: «Дух Истины. Мы узрели Реальность, и это заставило нас забыть о меньших целях».

Они ничего не говорят о желании боли или нежелании боли, о желании удовольствия или нежелании удовольствия. Для них это не актуально. Какой смысл беспокоиться о том, что чувствуется как нечто приятное или неприятное? Любопытно, не так ли? Что же они делают? Как они это делают? Притча рассказывает нам, как они описывают своё состояние, но нелегко понять, что на самом деле означают эти слова.

Некоторые люди могут сказать, что эти искатели хотят истины. Но в истории не говорится о том, что они хотят истины. В ней вообще не говорится, что они чего-либо хотят. Нет никаких упоминаний о каком-либо движении к чему-либо. Нет даже движения к истине. Некоторые говорят: «Мы осуществляем Работу, потому что хотим истины, а истина сделает нас свободными». В других притчах говорится об этом,

но данная история об этом не говорит. В ней не говорится, что истина сделает вас свободными. В ней не говорится о том, что люди хотят истины, или ищут истину, или стремятся к ней. Об этом не сказано ни слова.

В притче говорится об истине особым образом. Истина заключается в решимости, в правильном понимании. Мы все учимся видеть истину; это то, чем все здесь занимаются. Но почему вы хотите увидеть истину? Вы когда-нибудь задавали себе этот вопрос? Что вы от неё хотите? Если вы зададитесь этим вопросом в любой момент, то обнаружите, что вы ищете истину либо чтобы избежать боли, либо чтобы получить удовольствие. «Я познаю свою чудесную сущность и буду освобождён. Ах!» На самом-то деле это не особо отличается от секса с вашим романтическим партнёром. Средства достижения разные, а процесс один и тот же. Притча же говорит, что такой процесс в конечном счёте приведёт вас к большей липкости, к большему страданию.

Третья группа не только даёт нам что-то, способное привести к результату, но и озвучивает смысл и цель нашей Работы. Она показывает нам отношение и переживание, которые имеют место, когда люди на самом деле живут, не беспокоясь об этих двух вещах. Мы не делаем эту Работу, чтобы вы получили что-то,

что освободит вас, и тогда вы будете чувствовать себя счастливыми. Это не работает таким образом. Как мы уже видели, именно это и приводит к страданиям.

Прежде чем мы изучим истину этой третьей группы, вам необходимо понять, как вы привязаны к первым двум установкам; насколько они действительно доминируют в вашей жизни, вашем разуме и в вашей личности; что такое подлинное незнание себя вне этих установок. Вы по-настоящему не осознаёте, до какой степени вы живёте таким образом — боитесь боли и желаете удовольствия; насколько вы полны гнева и ярости, что реальность не работает так, как вы хотите; как больно вам, что мир идёт не так, как вы *изволите*; насколько вы фрустрированы этим фактом и насколько вы упорны в попытках действовать таким образом, не желая услышать правду. Привязанности очень мощны, они управляют вашей жизнью. Это нужно осмыслить как можно глубже и полнее, пока вы не поймёте и не примете истину, поведенную третьей группой. Это тонкая, но очень простая истина. Её можно понять в любой момент. Она доступна для понимания каждому человеку.

Эта история более точна, чем истории, описывающие путь как «поиск истины». Она посвящена «духу истины». Что такое «дух истины»? Как дух истины сам по себе приводит к радости? Дух истины — это

отношение, которое выходит за рамки опыта первых двух групп.

Третья группа принимает истину. Истина может быть болезненной или приятной. Но её аффект, её эмоциональный оттенок не имеет значения. Истина — это то, что есть на самом деле. Удовольствие и боль не имеют к этому отношения. Это суждения нашей личности. То, что на самом деле существует, — и есть истина. То, что постоянно предстаёт перед вашим сознанием, и есть истина. Это поможет нам понять, почему первые две установки приводят к боли и страданиям. Попытки избежать боли и всегда искать удовольствие означают непринятие истины большую часть времени. Это предполагает отказ от того, что есть. Вы отвергаете переживаемое вами. Вы отвергаете своё сознание. Вы отвергаете себя. Как же это может привести к гармонии и счастью? Иногда ваш опыт болезненный. Что же с этим поделаешь? Таков ваш опыт. Если вы его не хотите, вам придётся его выбросить. Но тогда вы выбросите часть себя. Ну как же вы можете быть счастливы, если часть вас выброшена? Привнесение этой точки зрения — перспективы истины — помогает нам понять, почему первые две установки не работают.

Что, если человек скажет: «Я буду искать истину, и истина сделает меня свободным. Поскольку поиск

истины — это не то же самое, что избегание боли или получение удовольствия, я не действую в соответствии с этим принципом»? Звучит неплохо, но зачем вам познавать истину? Почему вы вдруг заинтересовались истиной, когда все эти годы вы не интересовались ею? Стоило нам заговорить об истине, как вдруг вы стали радеть за истину. С какой стати? Что вы от неё хотите? Люди, которые выполняют Работу в течение длительного времени, имеют такое отношение: «Я хочу искать истину. Я пройду через боль, буду продолжать, независимо от того, получу я удовольствие или нет». Но часто чем больше вы ищете истину, тем больше боли вы испытываете. Очевидно, что вы делаете что-то не так, ведь вы не получаете радости, которую получила третья группа.

Если вы посмотрите на это внимательно, бóльшую часть времени, когда вы ищете истину, вы в действительности являетесь одним из тех людей, которые хотят избежать боли и найти удовольствие. Теперь вы едете в другом автомобиле, золотом автомобиле, и думаете, что благодаря этому вы окажетесь в пункте назначения. Вы задаётесь вопросом: «Почему я все ещё страдаю?». Но вы ничего не сделали. Вы всего лишь пересели из одного автомобиля в другой. Возможно, вы учитесь всевозможным истинам — о своих родителях, о себе, о своих эмоциях,

о своей личности, о своей сущности — всему этому. Вы чувствуете себя хорошо время от времени, хотя иногда и чувствуете себя несчастными, и всё выглядит волнующим, захватывающим и интенсивным. Вы переживаете дыры дефицитарности, источники сущностного опыта — всё это. Но картина, похоже, не сильно меняется, она просто становится более интенсивной. Боль становится более болезненной, а удовольствие — более приятным. Тогда вы, возможно, подойдёте к вопросу более тонко и скажете: «Ага! Вот чем я и занимался! Я искал истину ради удовольствия — ради удовольствия моей личности. Поэтому картина остаётся прежней. Это правда, что я искал истину, но я действительно делаю это, чтобы получить удовольствие, и это не есть подлинное учение истины».

Допустим, вы идёте на вершину горы, чтобы пообщаться с гуру. Вы рассказываете ему, что наконец-то нашли причину, по которой вы страдаете, — что дело не в том, чтобы просто искать истину, а в том, что искать истину для удовольствия — это всё те же старые грабли. Гуру очень мудро отвечает: «Ты видел истину». Когда же вы спрашиваете: «А что такое учение истины?» — гуру отвечает, что это значит искать истину ради неё самой. «Ах, я понял это! Спасибо, гуру! Отныне я буду искать истину ради неё самой». После этого вы открываете все свои книги, начинаете

читать и медитировать. «Меня не волнуют боль или удовольствие. Мне просто нужна истина! Я собираюсь искать истину. Отныне я — искатель истины, фанат истины».

Гуру поведал вам правильную вещь — искать истину ради самой истины. Но почему вы хотите искать истину ради неё самой? В вашей личности нет ничего, что хочет этого. Позже вы возвращаетесь к гуру и спрашиваете: «Почему это не работает? Я искал истину ради неё самой, и чем больше я это делаю, тем тяжелее становится мой ум. Я едва могу держать голову прямо, так сильно она наполнена истиной. Я становлюсь печальнее и несчастнее». Он говорит: «Ой-ой, даже и не знаю, что пошло не так. Ты ведь стремился к истине ради неё самой».

Этот конкретный переход очень деликатен и важен. Учение гуру было до некоторой степени истинным, но оно не было точным. В этой истории ответ — дух истины. Они не говорят, что дух истины — значит поиск истины. Мы можем понять больше, если спросим себя, почему мы поверили гуру, когда он сказал нам искать истину ради самой истины. Что мотивировало нас? Почему мы вдруг стали искателями истины? Кто-то говорит вам искать истину, так что же — вы сразу бросаетесь искать истину? С какой стати? Почему вы спросили гуру, что приведёт к реали-

зации? Какова была ваша мотивация? Вы увидите, что ваша мотивация по-прежнему была мотивацией первой группы.

Я рассмотрю несколько соображений, которые приведут нас к пониманию духа истины. Во-первых, истина — действительно в большей мере царство сердца, чем царство разума. Истина не есть что-то ментальное, умственное. Когда вы открываете в Сущности аспект Истины, то обнаруживаете, что это качество сердца. То, что заставляет вас знать, что нечто является истинным, — это чувство в сердце, а не в уме. Ум может исследовать, изучать, но не может дать вам чувство истины. *Поиск* истины, однако, — это деятельность, которая устанавливается в уме.

Итак, истина уже присутствует здесь, но вы ищите её в другом месте. Вы можете даже найти истину, сущностный аспект Истины, но это не совсем то, что даст вам освобождение. Сложно добраться до третьего решения, потому что если вы пытаетесь добраться до освобождения, то вы используете первые две установки. В притче третья стратегия не заключается в попытках достичь каких-либо результатов. Достижение результатов по-прежнему является движением первых двух стратегий. Общим элементом первых двух установок является не боль или удовольствие, а определённое движение, ориентированное

на цель. Есть желание достичь определённой цели и движение к ней. Именно движение желания в действительности создаёт боль. Если вы пытаетесь добраться до цели, вы не принимаете истину, как она представляется вам в данный момент. Поиск истины — это точно такое же движение. Но *дух истины*, похоже, имеет какое-то отношение к радости, как показывает притча. «Казалось, они много пережили, но лица их сияли от радости». Мы хотим понять, как дух истины соотносится с радостью.

Эта притча об Иисусе. Давайте вспомним некоторые другие сведения об Иисусе, которые имеют отношение к этой истории и могут помочь нам обнаружить, что же значит дух истины. Что Иисус говорил о Царстве Небесном? Что мы должны быть как дети, чтобы войти в Царствие Небесное. Быть может, мы сможем научиться чему-то о духе истины у маленьких детей. Маленькие дети имеют определённое отношение к истине, содержащее в себе радость.

Что значат слова о том, что мы должны быть как дети? Дети прыгают и играют, и они любопытны. Когда вы видите любопытных детей, что вы видите? Что они делают? Они учатся, ищут. Это немного похоже на человека, ищущего истину, не так ли? Дети делают это в живой форме, с полным погружением. Они спонтанны, радостны. Они имеют дело с исти-

ной, так как истина — это то, что всё время предстаёт перед ними. Сейчас мы приближаемся к точному отношению к истине. Как видите, деятельность детей похожа на то, что мы делаем, когда ищем истину. Но есть что-то другое в их отношении к истине, что приносит им радость. Почему? Их не интересует принцип удовольствия/боли; они не входят в первые две группы. Они живут в настоящем. Они живут сейчас. У них есть сердце, есть радость, есть спонтанность, лёгкость. Так что здесь уже просвечивает искомое нами решение. Решение состоит в открытости, непривязанности. Когда дети играют с чем-то, они не привязаны к этому. Они играют с этим, а потом отбрасывают.

Сравните эти две вещи: поиск истины ради самой истины и любопытство. В чём различие между ними? Поиск истины ориентирован на цель; любопытство не ориентировано на цель. С любопытством вы не ищете чего-то, вы просто смотрите. Это происходит именно в моменте. Последствия не важны. Теперь мы собрали все необходимые ингредиенты, чтобы выработать более точное понимание.

Каков процесс, через который проходят дети, когда они расширяют своё понимание мира? Дети могут взять, к примеру, машинку и разобрать её на части. Они хотят всё разобрать. Очень маленький ребёнок может взять свои какашки и раскидать их вокруг.

Что же здесь происходит? Это любопытство, но что происходит более конкретно? Зачем они это делают?

У.: Они учатся.

А.Х.: Да, обучение происходит. Они заинтересованы в обучении, даже не зная об этом.

У.: Вы не можете спросить кого-то, кому два годика, почему он делает что-то. Он делает это, потому что он делает это. У него нет мотивации.

А.Х.: Верно, мотивации нет. Дети всегда изучают истину. Это может быть истина о половой принадлежности: «Что это у тебя там внизу? Это не похоже на моё, в нём есть какое-то отличие». Это полное любопытство. Это любопытство спонтанно, оно пребывает в настоящем, полно радости и не ориентировано на достижение цели. Есть невинность, открытость, обнаружение. Они полностью вовлечены в то, что развивается сейчас, и у них есть чувство удивления.

У.: Часто они не улыбаются. Похоже, они необязательно наслаждаются этим.

А.Х.: Чувство радости необязательно вызывает улыбку. Оно превосходит удовольствие или боль. Де-

ло в вовлечённости. Мы сказали, что истина — это центр сердца. Что такое действие сердца?

У.: Давать.

А. Х.: Давать. Что ещё?

У.: Любить.

А. Х.: Они любят. Ладно, это всё, что нам нужно помнить. Любовь имеет какое-то отношение к сердцу. И радость имеет какое-то отношение к сердцу. Таким образом, мы приближаемся к тому, что связано с любопытством. Как любовь связана с этим?

У.: Они находятся в гармонии с собой и вселенной.

А. Х.: Это правда. Но они не думают об этом таким образом. Они вовлечены в деятельность. Как мы можем понять сущность этого? Что происходит?

У.: Здесь действительно есть единство. Нет никакого отрыва от объекта или от истины.

А. Х.: Это правда, но мы до сих пор не ответили на вопрос о любви. Как в этом фигурирует любовь? Мы уже говорили, что они вовлечены в деятельность.

Они кое-что расследуют. Они учатся. У них есть объект, и они полностью вовлечены в него и открыты для него. Что они чувствуют по поводу этой деятельности, когда изучают истину? Им это нравится. Они любят сам процесс. Они не заинтересованы в истине для каких-либо целей, кроме того, что они любят её. И эта любовь к истине, любовь к процессу любопытства, проявляется как радость. Нет разделения: вот истина, вот любовь, вот радость. В любопытстве все они вместе. Процесс разбора машинки или куклы, расчленения её на части и сборки обратно, процесс рассмотрения гениталий друг у друга — они любят всё это. Это не кукла, машинка или гениталии, что им так нравятся, а сам процесс, активность и движение. Оно не ориентировано ни на что. Просто что-то происходит, нечто живое, и само движение — это сам факт признания ценности того, что происходит.

В этой группе вы занимаетесь некоторой деятельностью. Ко всему здесь мы можем относиться с любопытством. Подобно детям, мы можем участвовать в непрерывном процессе любопытства. В этом есть радость — в самой деятельности. Ребёнок не ищет счастья, не пытается избежать боли. Есть просто непрерывный процесс любопытства, и этот процесс любопытства — не что иное, как любовь и чувствование радости в самой истине. Это любовь к истине и радость в обнаружении истины. Это движение

любопытства. Вы не можете отделить любопытство от любви к истине и радости в открытиях. Как мы уже говорили, поиски истины — это деятельность ума. Любопытство, с другой стороны, является деятельностью сердца. Это, в некотором смысле, — ум сердца.

Итак, вы видите, как установка, или отношение, любопытства, которое известно как дух истины, не ориентирована на достижение цели. Иными словами, любопытство не несёт в себе желания. Это полная, стопроцентная вовлечённость в настоящее. По сути, это свобода и радость. Когда сердце любопытно, присутствует радость.

У.: Считаете ли вы, что эти дети делают Работу на своём уровне?

А. Х.: В некотором смысле действительно можно сказать и так. Но они на самом деле не работают — они живут, действительно живут.

У.: Но разве это не есть Работа?

А. Х.: Такой должна быть Работа.

У.: Разве из этого не следует, что правильным духом для нас, в котором мы должны делать эту Работу, должен быть дух любопытства и открытий?

А. Х.: Да, именно это я и пытаюсь сказать. Центральным, решающим аспектом этой Работы является любопытство. Это метод, цель и путь. Нет необходимости быть просветлённым, чтобы стать любопытным. Любопытство — это отношение, на которое мы способны в любое время. Именно любопытство открывает радость. Радость — это любопытство. Когда вы любите истину или когда истина любит деятельность, которой вы заняты, истина сияет. Сияние истины — это радость. Вы являетесь истиной, исследуя истину, любя истину, а ваша радость — радость в истине.

Самое точное определение любопытства — «радость в истине» или «радость истины». Это радость сердца, любовь сердца. Как вы можете видеть, она очень, очень отличается от отношения первых двух групп в нашей притче. Любопытство превосходит, но не отвергает боль. Вот почему в истории говорится, что «они пережили очень многое». Они ощущали боль, но «лица их сияли радостью». Боль не должна никуда уйти. Вы можете наслаждаться её исследованием. Боль столь же любопытна для вас, как и удовольствие.

«О, посмотри на эту замечательную вещь! Оранжевый и жёлтый, золотой и красный, и — ох! — это ощущается как нечто замечательное и захватывающее, и посмотри, что это такое, что оно делает

с моими гениталиями! О, это так хорошо! Разве это не интересно? Что приводит к тому, что это так хорошо ощущается? Посмотрите на это! Этот цвет стимулирует меня к тому, чтобы чувствовать себя так, а этот приводит к тому, что я чувствую себя вот так. Теперь позволь мне собрать их вместе. О, теперь это совсем другое!»

Видите, это происходит полностью в настоящем моменте. Любопытство не может быть в будущем. Вы можете любопытствовать о прошлом или будущем, но любопытство — это процесс в настоящем, который включает в себя признание ценности того, что вы испытываете прямо в это мгновение.

Поэтому любопытство, или дух истины, — это не просто поиск истины, это не вид деятельности, ориентированный на достижение цели. Когда ребёнок ищет истину, разобрав куклу, это не ориентированный на время поиск. В каждой секунде есть радость. Сама деятельность полна оживлённости, волнения, ощущения, признания ценности. Как будто вы кладёте всё, что в вас есть, в одну точку — ум, сердце, ощущение.

Я думаю, что это должно быть главным принципом нашей жизни, потому что, когда нам интересно, мы совершенно целостны, счастливы. Мы делаем то, что и созданы делать. Мы не занимаемся тем, что приносит нам всё больше страданий и разочарований.

Мы занимаемся чем-то, что освобождает сердце и ум, при этом даже не ища этой свободы. Сам процесс и есть свобода. Вы свободны каждое мгновение, когда вы всецело вовлечены в своё любопытство. Что бы там ни происходило — вы влюблены в это. Вы всецело влюблены в себя, в своё существование. Вы всецело влюблены во всё, что вам является. Вы настолько любите это, что хотите знать об этом всё.

У.: О детях: если им позволено действовать на основании их любопытства, они так часто жестоки, разрушительны, даже саморазрушительны.

А.Х.: Сейчас это не наша забота. У детей есть всевозможные другие силы, действующие в них, — садизм, агрессия, много всего. Сегодня мы говорим о любопытстве. Если бы у детей было только любопытство и ничего больше, личность бы не разворачивалась. Мы поговорим об этих других факторах в своё время. Пока что беседа о любопытстве может вызывать у нас некоторый страх, некоторые вопросы о том, как мы видим, что дети ведут себя иначе, даже опасения по поводу идеи «необузданного любопытства». Это нормально. Мы могли бы исследовать эти страхи, проявить к ним любопытство.

Я говорю это сегодня, потому что это важно для многих учеников. Если вы ориентируетесь в Работе на получение хороших вещей и избавление от плохих, вы продолжите страдать. Вы не поймёте дух Работы, дух истины. Но если вы будете проявлять любопытство, то не имеет значения, испытываете ли вы боль время от времени. Радость — это не отсутствие страданий. Радость — это присутствие любопытства. Это присутствие открытий. Тогда вы можете увидеть не только Работу, не только ваши усилия, но и всё сущее как красивое, интригующее, изысканное поле. Эта красота, это великолепие включает в себя всё, в том числе и уродство. Вы можете видеть, что уродство уродливо настолько, что оно красиво, ведь вы видите истину. Истина есть то, что делает вещи прекрасными.

Любопытство приводит к истине, не ориентируясь на личность. Любопытство является мотивацией самой Сущности. Как это ни парадоксально, первое, что нам нужно сделать, — не искать любопытства. Смысл в том, чтобы *исследовать* любопытство, начать проявлять любопытство в отношении любопытства. Это то, что нельзя искать, точно так же, как невозможно искать счастье. Вы ищете счастье и тем самым убиваете его. Вы ищете любопытство и тем самым убиваете его. Так что просто наблюдайте за тем, что вы чувствуете в моменты любопытства.

Любопытствуйте о них; созерцайте радость, присущую им. Радость — это мерцание, искра любопытства. Это искра действующей истины. Любопытство не ищет, оно всецело живёт.

Глава 17

Сбор мёда



В Афганистане на протяжении тысяч лет существовала тайная школа Работы, называвшаяся *Сармун Дарк*, что означает «Улей» или «Собиратели мёда». Цель этого «улья» заключалась в том, чтобы собрать человеческие знания во времена, когда знание рассеивалось, и хранить их ради будущих времён, когда они могли бы быть использованы снова. Чаще всего эта деятельность осуществляется в трудные времена на планете, во время смут или войн, и она настолько глубока, что большинство людей даже не может представить себе, что именно она включает и какое значение имеет.

Когда мы говорим, что Сармун Дарк хранит знания человечества, мы не имеем в виду информацию. Информация может быть собрана в книгах. Нет необходимости создавать школу или тайное общество для хранения информации. В отличие от информации, это знание является материальным в том же смысле, в каком материален мёд. Знание на самом деле собирается так же, как пчёлы собирают нектар из цветов

и превращают его в мёд. Вот почему школа называется «Улей»; её функция состоит в том, чтобы собирать все виды нектаров — аспекты сущностного знания. Члены имеют возможность сконцентрировать его и превратить все ароматные, красивые нектары в очень густой, сладкий мёд, который они затем могут хранить в специальных ёмкостях. Когда приходит подходящее время, ёмкости открываются и знания выдаются в соответствии с тем, что необходимо.

Нектары суть различные аспекты знания о Сущности, а мёд — дистиллированное чистое знание Сущности. Образ пчёл и мёда, улья и нектара — самое близкое описание актуальной реальности школы. Это самое близкое описание действительной реальности, ибо знание Сущности и *есть* сам материал, который можно собирать, концентрировать и дистиллировать. Это становится очевидным, когда мы понимаем, что Сущность существует точно так же, как существует мёд, как существуют нектары. Настоящим знанием о Сущности является сама Сущность. Сущность — это само по себе знание.

Эта школа собирает человеческую Сущность в трудные для Земли времена и хранит её в специальных ёмкостях. Эти специальные ёмкости на самом деле — тщательно подготовленные люди. Таким образом знание сохраняется и передаётся в другие ёмкости до тех пор, пока они не понадобятся. Затем

эти ёмкости, эти человеческие контейнеры, отправляются в разные места, чтобы выдать конкретный материал, материал различной плотности или глыбы, который может быть воспринят и усвоен.

Если вы посмотрите на любую систему Работы, группу, занимающуюся Работой, или школу Работы с самой глубокой, самой прямой, самой очевидной, самой феноменологической точки зрения, вы увидите, что их работа состоит в том, чтобы просто собирать, дистиллировать и очищать человеческую Сущность, чтобы она стала максимально концентрированной в человеческой личности. Это достигается посредством любых техник, которыми обладает группа или школа в данное время. Они используют в этой деятельности любой метод, который есть у них в распоряжении. Как пчёлы, преобразующие пыльцу в мёд, члены собирают нектары и превращают их в человеческую Сущность для себя и для всех остальных. Конкретная деятельность зависит от человека, ответственного за школу, который предписывает метод, используемый членами группы — каждым в соответствии со своими собственными возможностями. Часто большинство людей даже не знают точно, что они делают. Они знают только свою деятельность; они не знают всего, чего можно достичь этой деятельностью. Со временем, как мы видели в работе, которую мы здесь делаем, люди на-

чинают всё больше и больше понимать, что именно они делают на самом деле.

Вначале люди видят, что они смотрят на свои эмоции. Они ощущают, смотрят и слушают, наблюдают свои реакции, развивают понимание их закономерностей. Позанимавшись этим какое-то время, они начинают видеть связи между этими эмоциями и утратой различных аспектов своей сущности. По мере того как начинает чувствоваться эта утрата, Сущность начинает всё больше и больше присутствовать в человеке.

В работе, которую мы здесь делаем, каждый работает индивидуально бóльшую часть времени — либо во время личных сессий, либо в контексте группы. Каждый выполняет свою долю работы по сбору нектаров любого качества и плотности, которые он может собрать. Затем необходимо, чтобы все собрались вместе и занялись определённой деятельностью, которая на самом глубоком уровне является сбором этих нектаров в одном месте, так что нектар можно очистить и дистиллировать, сделать настолько концентрированным, насколько возможно. Это результат работы, проделанной на выходных. В частности, это функция рабочего периода во второй половине дня в воскресенье. Это не просто окончание уикенда; это время, когда вся работа, проделанная со времени нашего последнего собрания, присутствует в одном

месте. Её интенсивность развивалась в выходные, и все выполняют свою часть. Затем мы все собираемся вместе и делаем определённые вещи, чтобы то, что было собрано, могло выкристаллизоваться. Сущность тогда проявляется способами, которые гораздо более ощутимы, гораздо более явны. Каждый уикенд приносит иное качество. И каждый аспект Сущности становится более ясным, более ощутимым, более очищенным, более концентрированным. Таким образом каждый может испробовать на вкус, каков он.

Это самый глубокий уровень работы. Конкретная деятельность, которой мы занимаемся здесь в воскресенье во второй половине дня, заключается в том, чтобы практиковать пребывание всецело присутствующими — присутствующими настолько полно, насколько мы способны, — в то время как мы занимаемся физической деятельностью, такой как садоводство, живопись и тому подобное. Вы ощущаете, смотрите и слушаете посредством любой из сущностных способностей, которые вам доступны, в любой деятельности или задаче, которую вы выполняете. Эта деятельность облегчает функцию, которую я только что описал, и позволяет практиковать присутствие в атмосфере и месте, где это поощряется. Присутствие многих людей, занимающихся единой задачей, добавляет энергии. Эта энергия есть не просто некий побочный продукт. Присутствие Сущности заразительно, и, поскольку

каждый человек, работая над заданиями, очень интенсивно ощущает, смотрит и слушает, можно создать определённое количество мёда в более концентрированном виде, чем это возможно в другое время. Таким образом, чувствование, смотрение и слушание даст каждому человеку дополнительную способность присутствовать и поможет каждому человеку попробовать мёд. Каждый из вас затем может привнести этот вкус Сущности и способность присутствовать обратно в свою жизнь. Со временем вы сможете принимать его в свою жизнь всё больше и больше, дабы ваша жизнь всё больше становилась сущностной жизнью.

Эти методы научны. Когда вы их делаете, вы достигаете точных результатов. Если они не соблюдаются, то получается что-то другое. Множеству пчёл гораздо проще делать мёд, чем одной пчеле. Одна пчела сама по себе мёда не произведёт. Она умрёт очень быстро. Вы никогда не видите одинокую пчелу с собственным ульем, в котором она делает мёд. Этот пример древней школы Сармун Дарк иллюстрирует то, что мы делаем здесь.

Об алмазном подходе

Алмазный подход преподаётся учителями Ридвана, назначаемыми Фондом Ридвана (*Ridhwan Foundation*). Учителя Ридвана также являются служащими Фонда Ридвана. Они проходят обучение в Институте DNAT, образовательной ветви Фонда Ридвана, в рамках обширной семилетней программы, которая является дополнением к их работе и участию в качестве изучающих алмазный подход. Комплексный процесс посвящения в служители организован так, чтобы убедиться, что каждый человек имеет уверенное понимание алмазного подхода и достаточную способность к его преподаванию, прежде чем стать посвящённым и уполномоченным учителем Ридвана.

Алмазный подход, описанный в этой книге, преподаётся учителями Ридвана в групповом и частном формате в США, Канаде, Европе и Австралии. Если вы заинтересованы в организации

в вашем регионе группы под руководством посвящённых учителей Ридвана, ищете более подробную информацию о книгах А.Х. Алмааса или сведения о различных контекстах для продолжения этой работы, мы приглашаем вас посетить сайт *www.diamondapproach.org*.

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

А. Х. Алмаас

АЛМАЗНОЕ СЕРДЦЕ

КНИГА 1

ЭЛЕМЕНТЫ НАСТОЯЩЕГО В ЧЕЛОВЕКЕ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Алексея Макарова*
под общей редакцией *Евгения Пустошкина*

Корректоры: *Сергей Гуков, Галина Калашиникова*

Дизайн переплёта: *Лиза Корсакова*
Вёрстка: *Сергей Гуков*

ООО ИД «Ганга»
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1
www.ganga.ru • E-mail: ganga@ganga.ru

16+

Формат 84 × 108 / 32. Бумага офсетная.
Гарнитура Linux Libertine, Echo.
Подписано в печать 31.01.2021. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 21,32 Тираж 500 экз.

Отпечатано: ПАО «Т8 Издательские Технологии»
109316, Москва, Волгоградский проспект,
дом 42, корпус 5. Тел.: 8-495-221-89-80